

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Удмуртской Республики

Администрация города Ижевска

МБОУ "СОШ №91 имени Надежды Курченко"

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

Ахметова М.Л.
Протокол №1 от «27» 08
2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

Ерусланова О.С.
ПРИНЯТО на заседании
Педагогического совета
Протокол №1 от «28» 08
2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "СОШ
№91 имени Надежды
Курченко"

Дягилева М.В.
Приказ № 240 (о.д.) от «28»
08 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1241766)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

Ижевск 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава.

Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю). Раздел обучение плаванию выделен в отдельный модуль «Плавание».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекиды и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной

амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по

наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплывание, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ПРОГРАММА МОДУЛЯ «ПЛАВАНИЕ»

Пояснительная записка

Модуль «Плавание» (далее – модуль по плаванию, плавание) на уровне начального общего образования разработан для обучающихся 1–4 классов с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Плавание является одним из универсальных средств физического воспитания. Занятия плаванием имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, так как умение плавать является жизненно необходимым навыком каждого человека и гарантирует сохранение жизни, обеспечивает безопасность и предотвращает несчастные случаи при нахождении его в водной среде.

Средства плавания способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья обучающихся, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая их функциональный уровень, а также являются важным средством закаливания.

При реализации модуля владение различными способами плавания обеспечивает у обучающихся развитие таких физических качеств, как быстрота, ловкость, гибкость, сила, выносливость.

Систематические занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, самостоятельность, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни.

Целью изучения модуля «Плавание» является обучение плаванию как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств плавания.

Задачами изучения модуля «Плавание» являются:

всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объёма их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами плавания;

формирование жизненно важного навыка плавания и умения применять его в различных условиях;

формирование общих представлений о плавании, его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

обучение основам техники плавания, безопасному поведению на занятиях в бассейне, отдыхе у воды, в критических ситуациях;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами плавания с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами плавания, в том числе, для самореализации и самоопределения;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно- познавательного интереса к предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами плавания;

популяризация плавания в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям плаванием в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Место и роль модуля «Плавание». Модуль «Плавание» доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей, и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Интеграция модуля по плаванию поможет обучающимся в освоении содержательных компонентов и модулей по легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, гимнастике, а также в освоении программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования физкультурно- спортивной направленности, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участию в спортивных мероприятиях. По итогам прохождения модуля по плаванию у обучающихся возможно сформировать общие представления о плавании, навыки плавания и умения применять их в различных условиях, обучить основам техники различных способов плавания, а также безопасному поведению на занятиях в бассейне, на отдыхе у воды и в критических ситуациях.

Модуль «Плавание» реализуется в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счёт части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объём в 1 классах – по 33 часа, во 2, 3, 4 классах – по 34 часа).

Содержание модуля «Плавание»

Знания о плавании.

История развития плавания как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе.

Характеристика видов плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду).

Характеристика стилей плавания.

Достижения отечественных пловцов на мировых первенствах и Олимпийских играх.

Игры и развлечения на воде.

Словарь терминов и определений по плаванию.

Общие сведения о размерах плавательных бассейнов, организованных местах купания на открытых водоемах, инвентаре и оборудованию для занятий плаванием.

Занятия плаванием как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств.

Режим дня при занятиях плаванием. Правила личной гигиены во время занятий плаванием.

Правила безопасного поведения при занятиях плаванием в плавательном бассейне (в душе, раздевалке, на воде), на открытых водоемах. Форма одежды для занятий плаванием.

Способы самостоятельной деятельности.

Первые внешние признаки утомления во время занятий плаванием, купания. Способы самоконтроля за физической нагрузкой.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (плавательной экипировке) для занятий плаванием. Режим дня юного пловца.

Выбор и подготовка места для купания в открытом водоеме.

Правила использования спортивного инвентаря для занятий плаванием.

Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием.

Организация и проведение подвижных игр с элементами плавания во время активного отдыха и каникул.

Тестирование уровня физической подготовленности в плавании. Физическое совершенствование.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше.

Упражнения на развитие физических качеств, характерных для плавания.

Подготовительные упражнения для освоения с водой: упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды, погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде, всплывания и лежания на воде, выдохи в воду, скольжения.

Подвижные игры с элементами плавания и развлечения на воде: игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета, игры сюжетного характера, командные игры.

Игры: на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды, с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде, с всплыванием и лежанием на воде, с выдохами в воду, с прыжками в воде, с мячом.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения технике спортивных способов плавания – кроль на груди и кроль на спине, брасс (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде с неподвижной опорой, с подвижной опорой, без опоры).

Учебные прыжки в воду.

Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде): упражнения для изучения старта из воды, упражнения для изучения открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине, поворота «маятником» в брассе.

Тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании. Участие в соревновательной деятельности.

Планируемые результаты

Содержание модуля «Плавание» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

Личностные результаты

При изучении модуля «Плавание» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения отечественной сборной команды страны на мировых первенствах, чемпионатах Европы, Олимпийских играх;

проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, нравственного поведения, проявление положительных качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, решение проблем в процессе занятий плаванием;

ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии плаванием.

Метапредметные результаты

При изучении модуля «Плавание» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами плавания, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;

умение планировать пути достижения целей с учетом наиболее эффективных способов решения задач средствами плавания в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, соотносить двигательные действия с планируемыми результатами в плавании, определять и корректировать способы действий в рамках предложенных условий;

умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических приёмов и способов плавания;

умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

Предметные результаты

При изучении модуля «Плавание» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

понимание значения плавания как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека;

умение преодолевать чувство страха перед водой и быстро осваиваться в водной среде после прыжка и длительного погружения;

умение характеризовать двигательные действия, относящиеся к стилям плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине;

знание правил проведения соревнований по плаванию в учебной, соревновательной и досуговой деятельности;

умение держаться на воде в безопорном положении, лежать на воде в положениях на груди и на спине, правильно дышать, находясь в воде, работать с плавательным инвентарем;

умение подбирать, составлять и осваивать самостоятельно и при участии помощи родителей простейшие комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием;

владение правилами поведения и требованиями безопасности при организации занятий плаванием в плавательном бассейне, на открытых водоемах в различное время года, правилами купания в необорудованных местах;

умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий плаванием, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;

умение демонстрировать общеразвивающие специальные и имитационные упражнения на суше для повышения уровня физической подготовленности, развития основных физических качеств и предварительной подготовки к освоению упражнений в воде;

участие в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов по плаванию;

знание и выполнение тестовых упражнений по физической подготовленности в плавании, участие в соревнованиях по плаванию.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|---|------------------|--------------------|---------------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 | 0 | 0 | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Режим дня школьника | 1 | 0 | 0 | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 1.1 | Гигиена человека | 1 | 0 | 0 | Поле для свободного ввода |
| 1.2 | Осанка человека | 1 | 0 | 0 | Поле для свободного ввода |
| 1.3 | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1 | 0 | 0 | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 3 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | |

| | | | | | |
|--|--|----|---|---|---------------------------|
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 10 | 0 | 0 | Поле для свободного ввода |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 12 | 0 | 0 | Поле для свободного ввода |
| 2.3 | Легкая атлетика | 10 | 0 | 0 | Поле для свободного ввода |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 12 | 0 | 0 | Поле для свободного ввода |
| 2.5 | Модуль «Плавание» | 33 | 0 | 1 | |
| Итого по разделу | | 77 | | | |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 16 | 0 | 2 | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 16 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 99 | 0 | 3 | |

2 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|---|------------------|--------------------|---------------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 | 0 | 0 | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Физическое развитие и его измерение | 8 | 0 | 0 | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 8 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 1.1 | Занятия по укреплению здоровья | 1 | 0 | 0 | Поле для свободного ввода |
| 1.2 | Индивидуальные комплексы утренней зарядки | 2 | 0 | 0 | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 3 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 8 | 0 | 0 | Поле для свободного ввода |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 10 | 0 | 2 | Поле для свободного ввода |

| | | | | | |
|--|--|-----|---|----|---------------------------|
| 2.3 | Легкая атлетика | 10 | 0 | 1 | Поле для свободного ввода |
| 2.4 | Подвижные игры | 10 | 0 | 0 | Поле для свободного ввода |
| 2.5 | Модуль «Плавание» | 34 | 0 | 4 | |
| Итого по разделу | | 72 | | | |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 17 | 0 | 12 | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 17 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 19 | |

3 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|--|------------------|--------------------|---------------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 | 0 | 0 | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Виды физических упражнений, используемых на уроках | 1 | 0 | 0 | Поле для свободного ввода |
| 2.2 | Измерение пульса на уроках физической культуры | 1 | 0 | 1 | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 1.1 | Закаливание организма | 1 | 0 | 0 | Поле для свободного ввода |
| 1.2 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 | 0 | 0 | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 13 | 0 | 1 | Поле для свободного ввода |

| | | | | | |
|--|--|-----|---|----|---------------------------|
| 2.2 | Легкая атлетика | 12 | 0 | 3 | Поле для свободного ввода |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 10 | 0 | 3 | Поле для свободного ввода |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 12 | 0 | 1 | Поле для свободного ввода |
| 2.5 | Модуль «Плавание» | 34 | 0 | 5 | |
| Итого по разделу | | 81 | | | |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 15 | 0 | 10 | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 15 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 24 | |

4 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|--|------------------|--------------------|---------------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 | 0 | 0 | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Самостоятельная физическая подготовка | 3 | 0 | 0 | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 3 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 1.1 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | 1 | 0 | 0 | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 13 | 0 | 3 | Поле для свободного ввода |
| 2.2 | Легкая атлетика | 13 | 0 | 1 | Поле для свободного ввода |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 10 | 0 | 1 | Поле для свободного ввода |

| | | | | | |
|--|--|-----|---|----|---------------------------|
| | | | | | ввода |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 12 | 0 | 2 | Поле для свободного ввода |
| 2.5 | Модуль «Плавание» | 34 | 0 | 4 | |
| Итого по разделу | | 82 | | | |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 14 | 0 | 5 | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 14 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 16 | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | |
|-------|---|------------------|--------------------|---------------------|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы |
| 1 | Что такое физическая культура | 1 | 0 | 0 |
| 2 | Чем отличается ходьба от бега. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью и с изменением скорости | 1 | 0 | 0 |
| 3 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой и разной скоростью передвижения | 1 | 0 | 0 |
| 4 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой | 1 | 0 | 0 |
| 5 | Правила выполнения прыжка в длину с места | 1 | 0 | 0 |
| 6 | Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами, приземление после спрыгивания с горки матов | 1 | 0 | 0 |
| 7 | ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы | 1 | 0 | 0 |
| 8 | Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО | 1 | 0 | 0 |

| | | | | |
|----|--|---|---|---|
| 9 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 |
| 10 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 |
| 11 | Считалки для подвижных игр | 1 | 0 | 0 |
| 12 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр | 1 | 0 | 0 |
| 13 | Обучение способам организации игровых площадок | 1 | 0 | 0 |
| 14 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр | 1 | 0 | 0 |
| 15 | Современные физические упражнения | 1 | 0 | 0 |
| 16 | Режим дня и правила его составления и соблюдения | 1 | 0 | 0 |
| 17 | Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Исходные положения в физических упражнениях | 1 | 0 | 0 |
| 18 | Учимся гимнастическим упражнениям. Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом | 1 | 0 | 0 |
| 19 | Акробатические упражнения, основные техники | 1 | 0 | 0 |
| 20 | Строевые упражнения и | 1 | 0 | 0 |

| | | | | |
|----|---|---|---|---|
| | организующие команды. Способы построения и повороты стоя на месте | | | |
| 21 | Гимнастические упражнения с мячом | 1 | 0 | 0 |
| 22 | Гимнастические упражнения со скакалкой | 1 | 0 | 0 |
| 23 | Гимнастические упражнения в прыжках | 1 | 0 | 0 |
| 24 | Гимнастические упражнения в прыжках | 1 | 0 | 0 |
| 25 | Подъем туловища из положения лежа на спине и животе. Подъем ног из положения лежа на животе | 1 | 0 | 0 |
| 26 | Сгибание рук в положении упор лежа | 1 | 0 | 0 |
| 27 | Разучивание прыжков в группировке. Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами | 1 | 0 | 0 |
| 28 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 |
| 29 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 |
| 30 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные | 1 | 0 | 0 |

| | | | | |
|----|---|---|---|---|
| | игры | | | |
| 31 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 |
| 32 | Личная гигиена и гигиенические процедуры | 1 | 0 | 0 |
| 33 | Осанка человека. Упражнения для осанки | 1 | 0 | 0 |
| 34 | Строевые упражнения с лыжами в руках | 1 | 0 | 0 |
| 35 | Строевые упражнения с лыжами в руках | 1 | 0 | 0 |
| 36 | Упражнения в передвижении на лыжах | 1 | 0 | 0 |
| 37 | Упражнения в передвижении на лыжах | 1 | 0 | 0 |
| 38 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах | 1 | 0 | 0 |
| 39 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах | 1 | 0 | 0 |
| 40 | Техника ступающего шага во время передвижения | 1 | 0 | 0 |
| 41 | Техника ступающего шага во время передвижения | 1 | 0 | 0 |
| 42 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим | 1 | 0 | 0 |

| | | | | |
|----|---|---|---|---|
| | шагом | | | |
| 43 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом | 1 | 0 | 0 |
| 44 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации | 1 | 0 | 0 |
| 45 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации | 1 | 0 | 0 |
| 46 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 |
| 47 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 |
| 48 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 |
| 49 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 |
| 50 | Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника | 1 | 0 | 0 |
| 51 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» | 1 | 0 | 0 |

| | | | | |
|----|---|---|---|---|
| 52 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр | 1 | 0 | 0 |
| 53 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото» | 1 | 0 | 0 |
| 54 | Разучивание подвижной игры «Не отступись» | 1 | 0 | 0 |
| 55 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» | 1 | 0 | 0 |
| 56 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» | 1 | 0 | 0 |
| 57 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом» | 1 | 0 | 0 |
| 58 | Обучение прыжку в длину с места в полной координации | 1 | 0 | 0 |
| 59 | Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега | 1 | 0 | 0 |
| 60 | Разучивание фазы приземления из прыжка | 1 | 0 | 0 |
| 61 | Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке | 1 | 0 | 0 |
| 62 | Разучивание выполнения прыжка в длину с места | 1 | 0 | 0 |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 |

| | | | | |
|----|---|---|---|---|
| 64 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 |
| 65 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО | 1 | 0 | 1 |
| 66 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО | 1 | 0 | 1 |
| 67 | Инструктаж по ОТ и ТБ. Инструкция № 0.1;10.1; № 2.2; № 2.5; ОФП, развитие выносливости посредством подвижных игр. | 1 | 0 | 0 |
| 68 | ОФП, специальные упражнения пловца, игры, эстафеты. | 1 | 0 | 0 |
| 69 | Развитие силы посредством специальных упражнений, подвижные игры. | 1 | 0 | 0 |
| 70 | Освоение с водой. | 1 | 0 | 0 |
| 71 | Обучение выдоху в воду через рот. | 1 | 0 | 0 |
| 72 | Обучение выдоху в воду. | 1 | 0 | 0 |
| 73 | Обучение движению ногами. | 1 | 0 | 0 |
| 74 | Обучение плаванию без опоры. | 1 | 0 | 0 |
| 75 | ОФП, развитие координации посредством подвижных игр. | 1 | 0 | 0 |
| 76 | Обучение плаванию без опоры (упражнение «стрелочка»). | 1 | 0 | 0 |

| | | | | |
|----|--|---|---|---|
| 77 | Обучение скольжению Обучение прыжкам в воду | 1 | 0 | 0 |
| 78 | Обучение прыжкам в воду Обучение скольжению. | 1 | 0 | 0 |
| 79 | Обучение выдоху в воду Обучение движению ногами. | 1 | 0 | 0 |
| 80 | Обучение движению ногами. Обучение выдоху в воду. | 1 | 0 | 0 |
| 81 | Зачетное занятие: прыжок в воду с бортика «солдатиком», выдох в воду, скольжение на груди и спине. | 1 | 0 | 0 |
| 82 | Прыжки в воду. Упражнение «Стрелочка» на задержке дыхания с последующей работой ног. | 1 | 0 | 0 |
| 83 | Инструктаж по ОТ и ТБ. Инструкция № 10.1; Прыжки в воду. Упражнение «Стрелочка» на задержке дыхания с последующей работой ног. | 1 | 0 | 0 |
| 84 | Обучение плаванию кролем на спине (движения рук). | 1 | 0 | 0 |
| 85 | Обучение плаванию кролем на спине при помощи ног и рук. | 1 | 0 | 0 |
| 86 | Плавание кролем на спине при помощи рук и ног. | 1 | 0 | 0 |
| 87 | Скольжение на груди: руки в четырех положениях с последующей работой ног. Выдох. | 1 | 0 | 0 |
| 88 | Плавание кролем на груди: работа ног, | 1 | 0 | 0 |

| | | | | |
|-------------------------------------|---|----|---|---|
| | рук и дыхание. | | | |
| 89 | Плавание кролем на груди: работа ног, рук и дыхание (отработка навыка). | 1 | 0 | 0 |
| 90 | Зачетное занятие «Плавание кролем на спине 25 метров». | 1 | 0 | 0 |
| 91 | Согласование работы рук и ног кролем на груди и на спине. | 1 | 0 | 0 |
| 92 | Непрерывная работа рук и ног кролем на груди и на спине. | 1 | 0 | 0 |
| 93 | Плавание кролем на груди и на спине. | 1 | 0 | 0 |
| 94 | Отработка техники спада в воду. | 1 | 0 | 0 |
| 95 | Отработка техники спада в воду (положение «иглочка»). | 1 | 0 | 0 |
| 96 | Кувырки и ныряние. | 1 | 0 | 0 |
| 97 | Подвижные игры и эстафеты на воде. | 1 | 0 | 0 |
| 98 | Плавание в одежде, буксировка предметов. | 1 | 0 | 0 |
| 99 | Зачетное занятие « Плавание кролем на спине 50 метров» . | 1 | 0 | 1 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 99 | 0 | 3 |

2 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | |
|-------|---|------------------|--------------------|---------------------|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы |
| 1 | История подвижных игр и соревнований у древних народов | 1 | 0 | 0 |
| 2 | Зарождение Олимпийских игр древности. Современные Олимпийские игры | 1 | 0 | 0 |
| 3 | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень | 1 | 0 | 1 |
| 4 | Сложно координированные прыжковые упражнения | 1 | 0 | 0 |
| 5 | Сложно координированные прыжковые упражнения | 1 | 0 | 0 |
| 6 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 | 0 | 0 |
| 7 | Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени | 1 | 0 | 0 |
| 8 | Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО | 1 | 0 | 0 |
| 9 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 | 0 | 1 |
| 10 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса | 1 | 0 | 1 |

| | | | | |
|----|---|---|---|---|
| | ГТО. Смешанное передвижение | | | |
| 11 | Подвижные игры с приёмами спортивных игр | 1 | 0 | 0 |
| 12 | Игры с приемами баскетбола | 1 | 0 | 0 |
| 13 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу | 1 | 0 | 0 |
| 14 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок | 1 | 0 | 0 |
| 15 | Прием «волна» в баскетболе | 1 | 0 | 0 |
| 16 | Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой | 1 | 0 | 0 |
| 17 | Строевые команды | 1 | 0 | 0 |
| 18 | Прыжковые упражнения | 1 | 0 | 0 |
| 19 | Гимнастическая разминка | 1 | 0 | 0 |
| 20 | Ходьба на гимнастической скамейке | 1 | 0 | 0 |
| 21 | Упражнения с гимнастическим мячом | 1 | 0 | 0 |
| 22 | Танцевальные гимнастические движения | 1 | 0 | 0 |
| 23 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание | 1 | 0 | 1 |
| 24 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 | 0 | 1 |

| | | | | |
|----|--|---|---|---|
| 25 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | 0 | 1 |
| 26 | Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 | 0 | 0 |
| 27 | Броски малого мяча в неподвижную мишень | 1 | 0 | 1 |
| 28 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | 0 | 1 |
| 29 | Физическое развитие | 1 | 0 | 0 |
| 30 | Физические качества человека | 1 | 0 | 0 |
| 31 | Сила как физическое качество | 1 | 0 | 0 |
| 32 | Быстрота как физическое качество | 1 | 0 | 0 |
| 33 | Выносливость как физическое качество | 1 | 0 | 0 |
| 34 | Гибкость как физическое качество | 1 | 0 | 0 |
| 35 | Развитие координации движений | 1 | 0 | 0 |
| 36 | Дневник наблюдений по физической культуре | 1 | 0 | 0 |
| 37 | Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой | 1 | 0 | 0 |
| 38 | Передвижение двухшажным попеременным ходом | 1 | 0 | 0 |

| | | | | |
|----|--|---|---|---|
| 39 | Спуск с горы в основной стойке | 1 | 0 | 0 |
| 40 | Подъем лесенкой | 1 | 0 | 0 |
| 41 | Подъем лесенкой | 1 | 0 | 0 |
| 42 | Спуски и подъёмы на лыжах | 1 | 0 | 0 |
| 43 | Спуски и подъёмы на лыжах | 1 | 0 | 1 |
| 44 | Торможение лыжными палками | 1 | 0 | 0 |
| 45 | Торможение падением на бок | 1 | 0 | 0 |
| 46 | Торможение лыжными палками и падением на бок | 1 | 0 | 0 |
| 47 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 | 0 | 0 |
| 48 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 | 0 | 1 |
| 49 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 |
| 50 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 |
| 51 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты | 1 | 0 | 1 |

| | | | | |
|----|---|---|---|---|
| 52 | Закаливание организма | 1 | 0 | 0 |
| 53 | Утренняя зарядка | 1 | 0 | 0 |
| 54 | Составление комплекса утренней зарядки | 1 | 0 | 0 |
| 55 | Игры с приемами футбола: метко в цель | 1 | 0 | 0 |
| 56 | Гонка мячей и слалом с мячом | 1 | 0 | 0 |
| 57 | Футбольный бильярд | 1 | 0 | 0 |
| 58 | Бросок ногой | 1 | 0 | 0 |
| 59 | Подвижные игры на развитие равновесия | 1 | 0 | 0 |
| 60 | Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 1 | 0 | 0 |
| 61 | Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперед и стороны, разведением и сведением рук | 1 | 0 | 0 |
| 62 | Бег с поворотами и изменением направлений | 1 | 0 | 0 |
| 63 | Сложно координированные беговые упражнения | 1 | 0 | 0 |
| 64 | Сложно координированные беговые упражнения | 1 | 0 | 0 |
| 65 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | 0 | 1 |
| 66 | Освоение правил и техники | 1 | 0 | 1 |

| | | | | |
|----|---|---|---|---|
| | выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | | | |
| 67 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | 1 | 0 | 1 |
| 68 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | 1 | 0 | 1 |
| 69 | Инструктаж по ОТ и ТБ. Инструкция №0.1; 10.1; № 2.2; № 2.5 ОФП, развитие выносливости посредством подвижных игр. | 1 | 0 | 0 |
| 70 | ОФП, развитие координации посредством подвижных игр. | 1 | 0 | 0 |
| 71 | ОФП, специальные упражнения пловца, игры, эстафеты. | 1 | 0 | 0 |
| 72 | Развитие силы посредством специальных упражнений, подвижные игры. | 1 | 0 | 0 |
| 73 | Освоение с водой. Выдохи в воду с последующей работой ног с досочкой. | 1 | 0 | 0 |
| 74 | Скольжение на груди и на спине: руки в четырех положениях с последующей работой ног. Выдохи. | 1 | 0 | 0 |
| 75 | Согласование движений кролем на | 1 | 0 | 0 |

| | | | | |
|----|---|---|---|---|
| | груди и на спине при помощи рук, ног и дыхания. | | | |
| 76 | Старты. «Стрелочка» на задержке дыхания с последующей работой рук и ног. | 1 | 0 | 0 |
| 77 | Работа ног, рук и дыхания в кроле на груди и на спине. | 1 | 0 | 0 |
| 78 | Кувырки в воде. Повороты «маятником» и «сальто» | 1 | 0 | 0 |
| 79 | Согласование движений рук и ног кролем на спине. | 1 | 0 | 0 |
| 80 | Движение ног дельфином | 1 | 0 | 0 |
| 81 | Зачетное занятие: " Плавание кролем на груди при помощи ног на технику". Игры на воде. | 1 | 0 | 0 |
| 82 | Техника старта | 1 | 0 | 0 |
| 83 | Техника старта | 1 | 0 | 0 |
| 84 | Зачетное занятие «Умею плавать 25 метров» | 1 | 0 | 1 |
| 85 | Инструктаж по ОТ и ТБ. Инструкция № 10.1; Согласование движений рук и ног, дыхания в кроле. | 1 | 0 | 0 |
| 86 | Согласование движений рук и ног, дыхания в кроле. Повороты | 1 | 0 | 0 |
| 87 | Техника старта | 1 | 0 | 0 |
| 88 | Эстафеты, плавание кролем на груди и на спине в полной координации | 1 | 0 | 0 |
| 89 | Эстафеты, плавание кролем на груди и | 1 | 0 | 0 |

| | | | | |
|-------------------------------------|--|-----|---|----|
| | на спине в полной координации | | | |
| 90 | Движение ног дельфином | 1 | 0 | 0 |
| 91 | Движение рук дельфином. Игры | 1 | 0 | 0 |
| 92 | Зачетное занятие «Плавание кролем на спине в координации» | 1 | 0 | 1 |
| 93 | Повороты (сальто) | 1 | 0 | 0 |
| 94 | Зачетное занятие «Плавание кролем на груди». Подвижные игры и эстафеты в воде | 1 | 0 | 1 |
| 95 | Движение рук и ног кролем на спине и на груди, дельфином в согласовании с дыханием | 1 | 0 | 0 |
| 96 | Движение рук и ног кролем на спине и на груди, дельфином в согласовании с дыханием | 1 | 0 | 0 |
| 97 | Движение рук и ног кролем на спине и на груди, дельфином в согласовании с дыханием | 1 | 0 | 0 |
| 98 | Зачетное занятие "Плавание кролем на спине без остановки" | 1 | 0 | 1 |
| 99 | Согласованное движение ног и рук дельфином. | 1 | 0 | 0 |
| 100 | Техника старта | 1 | 0 | 0 |
| 101 | Плавание в одежде. Транспортировка и буксировка предметов | 1 | 0 | 0 |
| 102 | Зачетное занятие «Плавание кролем на груди без учета времени» | 1 | | 1 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 20 |

3 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | |
|-------|--|------------------|--------------------|---------------------|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы |
| 1 | Физическая культура у древних народов | 1 | 0 | 0 |
| 2 | Прыжок в длину с разбега | 1 | 0 | 0 |
| 3 | Прыжок в длину с разбега | 1 | 0 | 0 |
| 4 | Броски набивного мяча | 1 | 0 | 0 |
| 5 | Беговые упражнения с координационной сложностью | 1 | 0 | 0 |
| 6 | Бег с ускорением на короткую дистанцию | 1 | 0 | 0 |
| 7 | Бег с ускорением на короткую дистанцию | 1 | 0 | 0 |
| 8 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 | 0 | 1 |
| 9 | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки | 1 | 0 | 0 |
| 10 | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки | 1 | 0 | 0 |
| 11 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками | 1 | 0 | 0 |
| 12 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками | 1 | 0 | 1 |

| | | | | |
|----|---|---|---|---|
| 13 | Подвижные игры с приемами баскетбола | 1 | 0 | 0 |
| 14 | Подвижные игры с приемами баскетбола | 1 | 0 | 0 |
| 15 | Виды физических упражнений | 1 | 0 | 0 |
| 16 | Освоение правил и техник выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине-мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 | 0 | 1 |
| 17 | Строевые команды и упражнения | 1 | 0 | 0 |
| 18 | Строевые команды и упражнения | 1 | 0 | 1 |
| 19 | Лазанье по канату | 1 | 0 | 0 |
| 20 | Лазанье по канату | 1 | 0 | 0 |
| 21 | Передвижение по гимнастической скамейке | 1 | 0 | 0 |
| 22 | Передвижение по гимнастической скамейке | 1 | 0 | 0 |
| 23 | Передвижение по гимнастической стенке | 1 | 0 | 0 |
| 24 | Передвижение по гимнастической стенке | 1 | 0 | 0 |
| 25 | Прыжки через скакалку | 1 | 0 | 0 |
| 26 | Прыжки через скакалку | 1 | 0 | 0 |
| 27 | Ритмическая гимнастика | 1 | 0 | 0 |
| 28 | Ритмическая гимнастика | 1 | 0 | 0 |

| | | | | |
|----|---|---|---|---|
| 29 | Ритмическая гимнастика | 1 | 0 | 0 |
| 30 | Освоение правил и техник выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине-мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 | 0 | 1 |
| 31 | Закаливание организма под душем | 1 | 0 | 0 |
| 32 | Освоение правил и техник выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см. Эстафеты | 1 | 0 | 1 |
| 33 | История появления современного спорта | 1 | 0 | 0 |
| 34 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 1 | 0 | 0 |
| 35 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 1 | 0 | 0 |
| 36 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 1 | 0 | 0 |
| 37 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 1 | 0 | 1 |
| 38 | Повороты на лыжах способом переступания на месте | 1 | 0 | 0 |
| 39 | Повороты на лыжах способом переступания на месте | 1 | 0 | 0 |
| 40 | Повороты на лыжах способом переступания в движении | 1 | 0 | 0 |

| | | | | |
|----|--|---|---|---|
| 41 | Повороты на лыжах способом переступания в движении | 1 | 0 | 1 |
| 42 | Торможение на лыжах способом "плуг" при спуске с пологого склона | 1 | 0 | 0 |
| 43 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона | 1 | 0 | 1 |
| 44 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 | 0 | 0 |
| 45 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км | 1 | 0 | 0 |
| 46 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км | 1 | 0 | 1 |
| 47 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 |
| 48 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | 0 | 1 |
| 49 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | 0 | 1 |
| 50 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. | 1 | 0 | 0 |

| | | | | |
|----|---|---|---|---|
| | Прыжок в длину с места двумя ногами. Эстафеты | | | |
| 51 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места двумя ногами. Эстафеты | 1 | 0 | 1 |
| 52 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м. Эстафеты | 1 | 0 | 1 |
| 53 | Прямая нижняя подача, прием и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | 1 | 0 | 0 |
| 54 | Прямая нижняя подача, прием и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | 1 | 0 | 0 |
| 55 | Спортивная игра волейбол | 1 | 0 | 0 |
| 56 | Спортивная игра волейбол | 1 | 0 | 0 |
| 57 | Подвижные игры с приемами футбола | 1 | 0 | 0 |
| 58 | Подвижные игры с приемами футбола | 1 | 0 | 0 |
| 59 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс 2 км. Подводящие упражнения | 1 | 0 | 1 |
| 60 | Измерение пульса на занятиях физической культуры | 1 | 0 | 1 |
| 61 | Прыжок в длину с разбега | 1 | 0 | 0 |
| 62 | Прыжок в длину с разбега | 1 | 0 | 1 |
| 63 | Броски набивного мяча | 1 | 0 | 1 |
| 64 | Беговые упражнения с | 1 | 0 | 0 |

| | | | | |
|----|---|---|---|---|
| | координационной сложностью | | | |
| 65 | Бег с ускорением на короткую дистанцию | 1 | 0 | 0 |
| 66 | Бег с ускорением на короткую дистанцию | 1 | 0 | 0 |
| 67 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 | 0 | 1 |
| 68 | Освоение правил и техник выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см. Эстафеты | 1 | 0 | 1 |
| 69 | Инструктаж по ОТ и ТБ. Инструкция №0.1; 10.1; № 2.2; № 2.5 ОФП, развитие выносливости посредством подвижных игр. | 1 | 0 | 0 |
| 70 | ОФП, развитие координации посредством подвижных игры. | 1 | 0 | 0 |
| 71 | ОФП, специальные упражнения пловца, игры, эстафеты | 1 | 0 | 0 |
| 72 | Развитие силы посредством специальных упражнений, подвижные игры | 1 | 0 | 0 |
| 73 | Согласование движений рук и ног в кроле на спине, на груди, дыхание.Кувьрки и повороты в воде | 1 | 0 | 0 |
| 74 | Движения рук и ног в кроле на спине, | 1 | 0 | 0 |

| | | | | |
|----|--|---|---|---|
| | на груди, дыхание.Кувырки и повороты в воде | | | |
| 75 | Согласование дыхания с движениями рук и ног в кроле на спине, на груди. Кувырки и повороты в воде | 1 | 0 | 0 |
| 76 | Согласование дыхания с движениями рук и непрерывной работой ног в кроле на спине, на груди.Кувырки и повороты в воде | 1 | 0 | 0 |
| 77 | Зачетное занятие" Согласование движений ног и рук кролем на спине"Подвижные игры, ныряние | 1 | 0 | 0 |
| 78 | Согласование движений рук и ног в кроле на спине и на груди с дыханием. Кувырки и повороты в воде | 1 | 0 | 0 |
| 79 | Согласование движений рук и ног в кроле на спине и на груди с дыханием. Кувырки и повороты в воде | 1 | 0 | 0 |
| 80 | Согласование движений рук и ног с дыханием в кроле на спине и на груди. Кувырки и повороты в воде | 1 | 0 | 0 |
| 81 | Движение ног дельфином | 1 | 0 | 0 |
| 82 | Техника старта | 1 | 0 | 1 |
| 83 | Зачетное занятие «Умею плавать 50 метров» | 1 | 0 | 1 |
| 84 | Подвижные игры и эстафеты на воде | 1 | 0 | 0 |
| 85 | Инструктаж по ОТ и ТБ. Инструкция №10.1Инструкция по пожарной | 1 | 0 | 0 |

| | | | | |
|----|---|---|---|---|
| | безопасности № 0.1 Теоретическое занятие «Техники плавания» (просмотр видеоматериалов) | | | |
| 86 | Движения ног и рук дельфином | 1 | 0 | 0 |
| 87 | Техника стартов и ныряния | 1 | 0 | 0 |
| 88 | Согласование движений рук и ног в кроле на спине, на груди, дыхание. Кувырки и повороты в воде | 1 | 0 | 0 |
| 89 | Движения рук и ног в кроле на спине, на груди, дыхание. Кувырки и повороты в воде | 1 | 0 | 0 |
| 90 | Согласование дыхания с движениями рук и ног в кроле на спине, на груди. Кувырки и повороты в воде | 1 | 0 | 0 |
| 91 | Согласование дыхания с движениями рук и ног в кроле на спине, на груди. Кувырки и повороты в воде | 1 | 0 | 1 |
| 92 | Кувырки и повороты в воде. Согласование движений кролем на спине и на груди в полной координации. | 1 | 0 | 0 |
| 93 | Зачетное занятие «Плавание кролем на груди» | 1 | 0 | 1 |
| 94 | Подвижные игры и эстафеты | 1 | 0 | 0 |
| 95 | Совершенствование техники кролем на груди и на спине с правильным дыханием | 1 | 0 | 0 |
| 96 | Совершенствование техники кролем на | 1 | 0 | 0 |

| | | | | |
|-------------------------------------|--|-----|---|----|
| | спине и на груди с правильным дыханием | | | |
| 97 | Согласование движений дельфином и дыхания | 1 | 0 | 0 |
| 98 | Техника стартов и ныряния | 1 | 0 | 0 |
| 99 | Плавание с задержкой дыхания. Ныряние с задержкой дыхания | 1 | 0 | 0 |
| 100 | Плавание в одежде. Транспортировка и буксировка предметов и партнера | 1 | 0 | 0 |
| 101 | Зачетное занятие «Плавание кролем на груди» | 1 | 0 | 1 |
| 102 | Подвижные игры и эстафеты. Итоговое занятие | 1 | 0 | 0 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 25 |

4 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | |
|-------|--|------------------|--------------------|---------------------|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы |
| 1 | Из истории развития физической культуры в России | 1 | 0 | 0 |
| 2 | Предупреждение травм на занятиях легкой атлетикой | 1 | 0 | 0 |
| 3 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания | 1 | 0 | 0 |
| 4 | Беговые упражнения | 1 | 0 | 0 |
| 5 | Метание малого мяча на дальность | 1 | 0 | 0 |
| 6 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания | 1 | 0 | 0 |
| 7 | Метание малого мяча на дальность | 1 | 0 | 1 |
| 8 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 | 0 | 1 |
| 9 | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми | 1 | 0 | 0 |
| 10 | Разучивание подвижной игры "Подвижная цель" | 1 | 0 | 0 |
| 11 | Разучивание подвижной игры "Подвижная цель" | 1 | 0 | 0 |
| 12 | Упражнения из игры баскетбол | 1 | 0 | 0 |
| 13 | Упражнения из игры баскетбол | 1 | 0 | 0 |

| | | | | |
|----|---|---|---|---|
| 14 | Упражнения из игры баскетбол | 1 | 0 | 1 |
| 15 | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма | 1 | 0 | 0 |
| 16 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10м. Эстафеты | 1 | 0 | 1 |
| 17 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | 1 | 0 | 0 |
| 18 | Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений | 1 | 0 | 0 |
| 19 | Акробатическая комбинация | 1 | 0 | 0 |
| 20 | Акробатическая комбинация | 1 | 0 | 0 |
| 21 | Акробатическая комбинация | 1 | 0 | 1 |
| 22 | Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания | 1 | 0 | 0 |
| 23 | Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания | 1 | 0 | 0 |
| 24 | Упражнения на гимнастической перекладине | 1 | 0 | 0 |
| 25 | Упражнения на гимнастической перекладине | 1 | 0 | 0 |
| 26 | Упражнения на гимнастической перекладине | 1 | 0 | 1 |

| | | | | |
|----|--|---|---|---|
| 27 | Танцевальные упражнения "Летка-енка" | 1 | 0 | 0 |
| 28 | Танцевальные упражнения "Летка-енка" | 1 | 0 | 0 |
| 29 | Танцевальные упражнения "Летка-енка" | 1 | 0 | 0 |
| 30 | Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания | 1 | 0 | 1 |
| 31 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине - мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 | 0 | 1 |
| 32 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине - мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 | 0 | 1 |
| 33 | Из истории развития национальных видов спорта | 1 | 0 | 0 |
| 34 | Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой | 1 | 0 | 0 |
| 35 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 | 0 | 0 |

| | | | | |
|----|--|---|---|---|
| 36 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 | 0 | 0 |
| 37 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 | 0 | 0 |
| 38 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 | 0 | 0 |
| 39 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом:подводящие упражнения | 1 | 0 | 0 |
| 40 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 | 0 | 0 |
| 41 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 | 0 | 0 |
| 42 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 | 0 | 0 |
| 43 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 | 0 | 0 |
| 44 | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности | 1 | 0 | 0 |
| 45 | Правила ТБ на уроках. Здоровье и | 1 | 0 | 0 |

| | | | | |
|----|---|---|---|---|
| | ЗОЖ. ГТО в наше время. | | | |
| 46 | Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени | 1 | 0 | 0 |
| 47 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 | 0 | 0 |
| 48 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 | 0 | 1 |
| 49 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. | 1 | 0 | 0 |
| 50 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. | 1 | 0 | 1 |
| 51 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры. | 1 | 0 | 0 |
| 52 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 |
| 53 | Самостоятельная физическая подготовка | 1 | 0 | 0 |
| 54 | Предупреждение травматизма на | 1 | 0 | 0 |

| | | | | |
|----|---|---|---|---|
| | занятиях подвижными играми | | | |
| 55 | Упражнения из игры волейбол | 1 | 0 | 0 |
| 56 | Упражнения из игры волейбол | 1 | 0 | 0 |
| 57 | Разучивание подвижной игры "Эстафеты с ведением футбольного мяча" | 1 | 0 | 0 |
| 58 | Упражнения из игры в футбол | 1 | 0 | 0 |
| 59 | Упражнения из игры в футбол | 1 | 0 | 0 |
| 60 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | 0 | 0 |
| 61 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | 0 | 1 |
| 62 | Предупреждение травм на занятиях легкой атлетикой | 1 | 0 | 0 |
| 63 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания | 1 | 0 | 0 |
| 64 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания | 1 | 0 | 0 |
| 65 | Беговые упражнения | 1 | 0 | 0 |
| 66 | Метание малого мяча на дальность | 1 | 0 | 0 |
| 67 | Метание малого мяча на дальность | 1 | 0 | 0 |
| 68 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание малого мяча весом | 1 | 0 | 1 |

| | | | | |
|----|--|---|---|---|
| | 150г. Подвижные игры | | | |
| 69 | Инструктаж по ОТ и ТБ. Инструкция № 10.1; № 2.2; № 2.5 Инструкция по пожарной безопасности № 0.1 ОФП, развитие выносливости посредством подвижных игр. | 1 | 0 | 0 |
| 70 | ОФП, развитие координации посредством подвижных игры. | 1 | 0 | 0 |
| 71 | ОФП, специальные упражнения пловца, игры, эстафеты. | 1 | 0 | 0 |
| 72 | Развитие силы посредством специальных упражнений, подвижные игры. | 1 | 0 | 0 |
| 73 | Согласование движений рук и ног в плавании кролем на спине. | 1 | 0 | 0 |
| 74 | Согласование движений ног и рук в плавании кролем на груди | 1 | 0 | 0 |
| 75 | Плавание дельфином по элементам и в полной координации | 1 | 0 | 0 |
| 76 | Плавание вольным стилем, на спине, дельфином по элементам и в полной координации. Техника поворотов и стартов | 1 | 0 | 0 |
| 77 | Зачетное занятие:" Плавание дельфином на спине при помощи ног и рук".Подвижные игры, ныряние | 1 | 0 | 1 |
| 78 | Плавание вольным стилем, на спине, дельфином по элементам и в полной | 1 | 0 | 0 |

| | | | | |
|----|--|---|---|---|
| | координации. Техника поворотов и стартов | | | |
| 79 | Плавание вольным стилем. Техника поворотов и стартов | 1 | 0 | 0 |
| 80 | Движения ног и рук брассом в согласовании с дыханием. Ныряния | 1 | 0 | 0 |
| 81 | Движения брассом в согласовании с дыханием. Ныряния | 1 | 0 | 0 |
| 82 | Движения рук и ног брассом в согласовании с дыханием. Ныряния | 1 | 0 | 0 |
| 83 | Зачетное занятие «Умею плавать 100 метров» | 1 | 0 | 1 |
| 84 | Подвижные игры и эстафеты на воде | 1 | 0 | 0 |
| 85 | Инструктаж по ОТ и ТБ. Инструкция № 10.1 Теоретическое занятие «Техники плавания» (просмотр видеоматериалов) | 1 | 0 | 0 |
| 86 | Движения брассом в согласовании с дыханием. Ныряния | 1 | 0 | 0 |
| 87 | Движения ног и рук брассом в согласовании с дыханием. Ныряния | 1 | 0 | 0 |
| 88 | Движения рук и ног брассом в согласовании с дыханием. Ныряния | 1 | 0 | 0 |
| 89 | Согласование дыхания с движениями ног и рук брассом. Ныряния | 1 | 0 | 0 |
| 90 | Плавание вольным стилем Техника поворотов и стартов | 1 | 0 | 0 |
| 91 | Плавание вольным стилем, на спине, | 1 | 0 | 0 |

| | | | | |
|-------------------------------------|--|-----|---|----|
| | дельфином по элементам и в полной координации. Техника поворотов и стартов | | | |
| 92 | Теория прохождения дистанции комплексным плаванием (видеофильм) | 1 | 0 | 0 |
| 93 | Зачетное занятие «Плавание вольным стилем» | 1 | 0 | 1 |
| 94 | Подвижные игры и эстафеты | 1 | 0 | 0 |
| 95 | Прохождение дистанции комплексным плаванием | 1 | 0 | 0 |
| 96 | Плавание комплексным плаванием | 1 | 0 | 0 |
| 97 | Движения ног и рук брассом в согласовании с дыханием. Ныряния | 1 | 0 | 0 |
| 98 | Движения рук и ног брассом в согласовании с дыханием. Ныряния | 1 | 0 | 0 |
| 99 | Непрерывное плавание в течение 25 минут | 1 | 0 | 1 |
| 100 | Плавание в одежде. Транспортировка и буксировка предметов и партнера | 1 | 0 | 0 |
| 101 | Зачетное занятие: 100 м комплексным плаванием без учета времени | 1 | 0 | 1 |
| 102 | Подвижные игры и эстафеты. Итоговое занятие | 1 | 0 | 0 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 19 |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

• Физическая культура, 2 класс/ Лисицкая Т.С., Новикова Л.А., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

• Физическая культура, 3-4 классы/ Лисицкая Т.С., Новикова Л.А., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура, 1 класс/ Лисицкая Л.А., Новикова Л.А., Общество с ограниченной ответственностью "ДРОФА"; Акционерное общество "Издательство "Просвещение"

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 2 класс/ Лисицкая Т.С., Новикова Л.А., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

• Физическая культура, 3-4 классы/ Лисицкая Т.С., Новикова Л.А., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура, 1 класс/ Лисицкая Л.А., Новикова Л.А., Общество с

ограниченной ответственностью "ДРОФА"; Акционерное общество

"Издательство "Просвещение"

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

