

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ- ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
Администрация Выборгского района
ГБОУ лицей № 486

РАССМОТРЕНО

МО учителей физической
культуры

СОГЛАСОВАНО

Педагогический совет

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Васильева Ю.В.

Протокол № 1

от «30» августа 2023 г.

Протокол № 1

от «31» августа 2023 г.

Приказ № 40

от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(Идентификатор 827701)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

Санкт-Петербург

2023

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 физкультурминуток 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 – 371 час: 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 – 68 часов (2 часа в неделю).

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.

Плавание

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше Основные упражнения для освоения. 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; Подвижные игры с элементами плавания и развлечения на воде: — игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета; — игры сюжетного характера; — командные игры
Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения технике спортивных способов плавания - кроль на груди и кроль на спине.

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

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

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.

Плавание

- упражнения для изучения движений ногами;
- упражнения для изучения согласования движений ногами и дыхания;
- упражнения для изучения движений руками;
- упражнения для изучения согласования движений руками и дыхания;
- упражнения для изучения общего согласования движений.
- 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

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.

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

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противходом, 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.

Плавание

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 всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди. Значение занятий плаванием на формирование положительных качеств личности человека. Специальные и имитационные упражнения в воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования (брасс, кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй (дельфин))

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и плавательной 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.

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 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;
- формирование представлений о роли и значении занятий плаванием для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств; формирование знаний по истории возникновения и развития плавания
- освоение технических элементов плавания: держаться на воде в безопасном положении, лежать на воде в положениях на груди и на спине; правильно дышать, находясь в воде; работать с плавательным инвентарем;
- 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;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии плаванием.
- выполнение комплексов упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше; в воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования;
- демонстрация техники проплывания отрезков на дистанции различными стилями плавания, выполнение различных стартов и поворотов;
- 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 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;
- знание и выполнение тестовых упражнений по физической подготовленности в плавании; проплывание дистанции 50 м вольным стилем без остановки, дистанции 25 м различными стилями плавания в полной координации; участие в соревнованиях по плаванию
- 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, 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

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

2.1	Гимнастика с основами акробатики	11	1		
2.2	Легкая атлетика	12	1		
2.3	Подвижные и спортивные игры	14			
2.4	Плавательная подготовка	33	1		
Итого по разделу		70	3		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	23			
Итого по разделу		23	0		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	4		

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные уроки (сдача нормативов)	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9	1		
Итого по разделу		9	1		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	1		
Итого по разделу		3	1		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8	1		

2.2	Легкая атлетика	10	3		
2.3	Подвижные игры	11	3		
2.4	Плавательная подготовка	34	6		
Итого по разделу		63	13		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	24	1		
Итого по разделу		24	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	16	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные уроки (сдача нормативов)	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1		1	
2.3	Физическая нагрузка	2			
Итого по разделу		4		1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			

1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	2		
2.2	Легкая атлетика	14	3		
2.3	Плавательная подготовка	34	7		
2.4	Подвижные и спортивные игры	16	3		
Итого по разделу		74	15		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	20	1		
Итого по разделу		20	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	16	1	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные уроки (сдача нормативов)	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2		1	
Итого по разделу		5		1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					

1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			
1.2	Закаливание организма	1			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8	2		
2.2	Легкая атлетика	12	3		
2.3	Подвижные и спортивные игры	14	3		
Итого по разделу		34	8		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	25	4		
Итого по разделу		25	4		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	12	1	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные уроки (сдача нормативов)	Практические работы	
1	Что такое физическая культура	1			
2	Современные физические упражнения	1			
3	ТБ в бассейне. ОРУ на суше. Подвижные игры.	1			
4	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1			
5	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			
6	Общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.	1			
7	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1			

8	Осанка человека. Упражнения для осанки	1			
9	Обучение упражнениям по освоению с водой. Обучение дыханию в воду	1			
10	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1			
11	Исходные положения в физических упражнениях	1			
12	Совершенствование техники дыхания. Повторение фигур звездочка на груди и на спине, "цветок и поплавок".	1			
13	Учимся гимнастическим упражнениям	1			
14	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1			
15	Совершенствование техники дыхания в воду. Обучение технике скольжения на груди.	1			
16	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			
17	Способы построения и повороты стоя на месте	1			

18	Совершенствование техники скольжения на груди, обучение работе ног в кроле на груди у опоры.	1			
19	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1			
20	Гимнастические упражнения со скакалкой	1			
21	Совершенствование техники работы ног в кроле на груди в скольжении, Обучение скольжению на спине.	1			
22	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	1		
23	Сгибание рук в положении упор лежа	1			
24	Обучение работе ног в кроле на спине у опоры. Совершенствование скольжения на груди и на спине.	1			
25	Подъем ног из положения лежа на животе	1			
26	Чем отличается ходьба от бега	1			
27	Обучение технике работы ног в кроле на спине с доской. Совершенствование скольжения на груди с работой ног.	1			

28	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			
29	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			
30	Совершенствование техники работы рук в кроле на спине с доской, совершенствование техники работы ног с дыханием в кроле на груди.	1			
31	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			
32	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			
33	Совершенствование техники работы ног в кроле на спине с различным положением доски. Обучение технике работы ног в кроле на груди с дыханием вперед.	1			
34	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			
35	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			

36	Совершенствование техники работы рук в кроле на спине с доской, совершенствование техники работы ног с дыханием в кроле на груди.	1			
37	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			
38	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1			
39	Совершенствование техники работы рук в кр/сп	1			
40	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	1		
41	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1			
42	Обучение технике работы рук в кроле на спине с различным положением доски.	1			
43	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1			
44	Считалки для подвижных игр	1			

45	Обучение согласованию работы рук и ног в кроле на спине	1			
46	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			
47	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			
48	Совершенствование согласования работы ног и рук в кроле на спине.	1			
49	Обучение способам организации игровых площадок	1			
50	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			
51	Совершенствование техники плавания кролем на спине в координации. Игры в воде.	1			
52	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			
53	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			
54	Формирование знаний о технике плавания кролем на груди. Обучение	1			

	технике работы рук в кроле на груди на задержке дыхания.				
55	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			
56	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			
57	Совершенствование техники работы ног кролем на груди с доской, со вдохом вперед, обучение технике работы рук в кроле на груди без дыхания с работой ног.	1			
58	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			
59	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			
60	Совершенствование техники плавания кролем на груди в координации на задержке дыхания. Игры в воде.	1			
61	Повторение всех ранее изученных подвижных игр	1			
62	Повторение всех ранее изученных подвижных игр	1			

63	Совершенствование техники плавания кролем на спине в координации. Совершенствование техники плавания кролем на груди в координации на задержке дыхания.	1			
64	Повторение всех ранее изученных подвижных игр	1			
65	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1			
66	Совершенствование техники плавания кролем на спине в координации, совершенствование техники плавания кролем на груди в координации на задержке дыхания.	1			
67	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1			
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			

69	Совершенствование техники плавания кролем на груди в координации на задержке дыхания. Игры в воде.	1			
70	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			
71	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1			
72	Совершенствование согласования работы рук, ног и дыхания в кроле на спине.	1			
73	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1			
74	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1			
75	Совершенствование согласования работы рук и ног в плавании кролем на груди на задержке дыхания.	1			

76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1			
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1			
78	Совершенствование техники плавания кролем на груди в координации на задержке дыхания. Игры в воде.	1			
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1			
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1			
81	Совершенствование техники плавания кролем на груди в координации, игры в воде.	1			
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			

83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			
84	Совершенствование техники кроля на спине и кроля на груди. игры в воде	1			
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1			
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1			
87	Совершенствование техники кр/сп и кр/гр, игры в воде	1			
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			

89	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1			
90	Закрепление ранее разученных двигательных навыков по плаванию	1			
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			
93	Итоговый контроль ранее изученных двигательных навыков на воде	1	1		
94	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	1		
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание	1			

	теннисного мяча в цель. Подвижные игры				
96	Закрепление ранее разученных двигательных навыков по плаванию	1			
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			
99	Закрепление ранее разученных двигательных навыков по плаванию	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	4		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**2 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные уроки (сдача нормативов)	Практические работы	
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1			
2	Зарождение Олимпийских игр	1			
3	ТБ в бассейне. ОРУ на суше. Подвижные игры.	1			
4	Современные Олимпийские игры	1			
5	Физическое развитие	1			
6	ОРУ на суше. Теория техники плавания кролем на спине, на груди	1			
7	Физические качества	1	1		
8	Сила как физическое качество	1			
9	Освоение с водой в условиях глубокого бассейна. Погружение с головой. Фигуры «поплавок», «звездочка», «цветок».	1			

10	Быстрота как физическое качество	1			
11	Выносливость как физическое качество	1			
12	Согласование работы ног и дыхания у бортика, совершенствование упражнений по освоению с водой.	1			
13	Гибкость как физическое качество	1			
14	Развитие координации движений	1			
15	Совершенствование техники работы ног в кроле на спине с доской. Совершенствование техники работы ног в кроле на груди с доской с дыханием вперед.	1			
16	Развитие координации движений	1			
17	Дневник наблюдений по физической культуре	1			
18	Совершенствование техники плавания кролем на спине с доской на дистанции 25м.	1			
19	Закаливание организма	1			
20	Утренняя зарядка	1			

21	Совершенствование техники работы ног с различным положением доски.	1			
22	Составление комплекса утренней зарядки	1	1		
23	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			
24	Сдача контрольного норматива 25 м одними ногами кролем на спине с доской.	1	1		
25	Строевые упражнения и команды	1			
26	Строевые упражнения и команды	1	1		
27	Совершенствование техники работы ног в кроле н/сп без доски, обучение технике работы рук в кроле на спине с доской.	1			
28	Прыжковые упражнения	1			
29	Гимнастическая разминка	1			
30	Закрепление техники работы ног в кроле н/сп без доски, с различным положением рук. Совершенствование техники работы рук в кроле на спине с различным положением доски.	1			
31	Ходьба на гимнастической скамейке	1			
32	Ходьба на гимнастической скамейке	1			

33	Обучение технике дыхания в сторону при плавании одними ногами кролем на груди с доской.	1			
34	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			
35	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			
36	Совершенствование техники работы рук в кроле на спине с интервалами. Совершенствование техники дыхания в сторону.	1			
37	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			
38	Сложно координированные беговые упражнения	1	1		
39	Совершенствование техники работы рук в кроле на спине. Плавание одними ногами с дыханием в сторону в кроле на груди.	1			
40	Бег с поворотами и изменением направлений	1			
41	Сложно координированные беговые упражнения	1			

42	Согласование работы ног и рук в кр/сп, игры в воде. Совершенствование дыхания в сторону в кроле на груди.	1			
43	Прыжок в длину с места	1			
44	Челночный бег 3 по 10	1	1		
45	Сдача контрольного норматива 25 м на спине в полной координации.	1	1		
46	Бег на короткие дистанции	1			
47	Бег с низкого старта.	1			
48	Совершенствование техники согласования при плавании кролем на спине. Плавание с дыханием в сторону в кроле на груди.	1			
49	Бег на дистанции с максимальной скоростью	1	1		
50	Правила поведения на занятиях подвижными играми	1			
51	Плавание кролем на спине в полной координации, игры в воде	1			
52	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	1		

53	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам»	1			
54	Совершенствование техники согласования работы ног и дыхания в кроле на груди.	1			
55	Игра «Перемена мест» Игра «Удочка», «Бой петухов».	1			
56	Подвижные игры с мячом	1	1		
57	Формирование знаний о технике плавания кролем на груди, обучение технике работы рук при плавании кролем на груди с доской.	1			
58	Игры с приемами баскетбола	1			
59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			
60	Обучение технике согласования при работе рук , ног и дыхания в кроле на груди. Совершенствование техники плавания кролем на спине в координации.	1			
61	Прием «волна» в баскетболе	1			
62	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	1		

63	Совершенствование техники работы рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди с доской.	1			
64	Подвижные игры на развитие равновесия	1			
65	Подвижные игры на развитие гибкости	1			
66	Совершенствование техники согласования работы ног и дыхания в кроле на груди.	1			
67	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1			
68	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			
69	Совершенствование техники согласования работы ног, рук и дыхания в кроле на груди. Совершенствование техники плавания кролем на спине в координации. Контроль двигательных навыков.	1	1		
70	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			
71	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			

72	Совершенствование техники согласования работы ног, рук и дыхания в кроле на груди	1	1		
73	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			
74	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			
75	Совершенствование техники согласования работы ног, рук и дыхания в кроле на груди	1			
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1			
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			
78	Совершенствование техники согласования работы ног, рук и дыхания в кроле на груди	1			

79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчишки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			
81	Сдача контрольного норматива 25 м одними ногами в "стрелочку" на спине.	1	1		
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчишки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			
84	Совершенствование техники кроля на груди в координации.	1			

85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			
87	Совершенствование техники кроля на груди в координации, игры в воде.	1			
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			
90	Совершенствование техники плавания кролем на спине в координации. Совершенствование техники плавания кролем на груди в координации.	1			

91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			
93	Совершенствование техники плавания кролем на спине в координации. Совершенствование техники согласования рук, ног и дыхания в кроле на груди.	1			
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			
96	Сдача контрольного норматива 25 м кролем на груди в полной координации.	1	1		

97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			
99	Закрепление ранее полученных двигательных навыков.	1			
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			
101	Контрольное тестирование, сдача нормативов ГТО	1	1		
102	Эстафеты, подвижные игры в воде.	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	16		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные уроки (сдача нормативов)	Практические работы	
1	Физическая культура у древних народов	1			
2	История появления современного спорта	1			
3	Правила поведения в бассейне. ОРУ на суше. Подвижные игры.	1			
4	Виды физических упражнений	1			
5	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1		1	
6	ОРУ. Теория техники плавания кролем на груди и кролем на спине.	1			
7	Дозировка физических нагрузок	1			
8	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1			
9	Совершенствование техники работы ног и дыхания в кроле на груди и в кроле на сп.	1			
10	Закаливание организма под душем	1			

11	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			
12	Совершенствование техники работы рук, ног и дыхания в кроле на спине и кроле на груди. Обучение простому повороту на спине.	1			
13	Строевые команды и упражнения	1	1		
14	Строевые команды и упражнения	1			
15	Совершенствование техники согласования рук, ног и дыхания в кроле на груди на задержке дыхания. Совершенствование простого поворота на спине.	1			
16	Лазанье по канату	1			
17	Передвижения по гимнастической скамейке	1			
18	Обучение старту на спине. Совершенствование простого поворота на спине. Совершенствование техники плавания кроля на груди на задержке дыхания.	1			
19	Передвижения по гимнастической скамейке	1			
20	Передвижения по гимнастической стенке	1			
21	Совершенствование старта на спине. Совершенствование техники плавания кролем на спине в координации с выполнением	1			

	простого поворота . Совершенствование техники кроля на груди с дыханием 3/3.				
22	Передвижения по гимнастической стенке	1			
23	Прыжки через скакалку	1			
24	Совершенствование старта на спине. Совершенствование простого поворота на спине на дистанциях более одного бассейна. Совершенствование техники кроля на груди с дыханием 3/3.	1			
25	Прыжки через скакалку	1	1		
26	Ритмическая гимнастика	1			
27	Обучение технике работы ног дельфином на спине. Совершенствование техники согласования рук и дыхания (3/3), в кроле на груди . Совершенствование старта и поворота на спине.	1			
28	Прыжок в длину с разбега	1			
29	Прыжок в длину с разбега	1			
30	Обучение старту в воду вниз головой. Совершенствование техники работы ног дельфином на спине. Совершенствование старта и поворота на спине.	1			

31	Броски набивного мяча	1			
32	Броски набивного мяча	1			
33	Совершенствование старта в воду вниз головой. Совершенствование техники плавания в кроле на груди 3/3 в полной координации. Контроль двигательных навыков.	1	1		
34	Челночный бег	1			
35	Челночный бег	1	1		
36	Обучение технике работы ног дельфином на груди с дыханием. Совершенствование старта в воду. Совершенствование техники старта и поворота на спине.	1			
37	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			
38	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	1		
39	Совершенствование техники дыхания при плавании ногами дельфином на груди с доской и без доски. Совершенствование стартов в воду. Совершенствование техники плавания кроле на груди дыхание 3/3.	1			
40	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			

41	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			
42	Обучение технике простого поворота "маятник" при плавании кролем на груди. Совершенствование стартов и поворотов. Совершенствование дыхания при плавании ногами дельфином на груди с доской и без.	1			
43	Бег на длинную дистанцию	1	1		
44	Бег на длинную дистанцию	1			
45	Сдача контрольного норматива 25 м кролем на груди со старта (по желанию), на время. Контроль двигательных навыков.	1	1		
46	Эстафетный бег	1			
47	Эстафетный бег	1			
48	Совершенствование техники простого поворота "маятник" при проплывании дистанции более 1 бассейна в кроле на груди. Совершенствование старта в воду. Совершенствование техники дыхания и работы ног при плавании дельфином.	1			
49	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			

50	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			
51	Совершенствование техники работы ног в дельфине на груди с дыханием. Совершенствование техники согласования движений в кроле на груди и кролем на спине. Совершенствование стартов и поворотов в кроле на груди и кроле на спине.	1			
52	Спортивная игра баскетбол	1			
53	Спортивная игра баскетбол	1			
54	Обучение технике движений рук в дельфине. Совершенствование техники плавания кролем на спине в координации. Совершенствование техники движения ног при плавании дельфином.	1			
55	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			
56	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	1		
57	Совершенствование техники работы рук при плавании дельфином на задержке дыхания. Совершенствование старта кроле на спине.	1			

	Совершенствование техники плавания кролем на спине.				
58	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			
59	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			
60	Сдача контрольного норматива 25 м на спине на время. Контроль двигательных навыков.	1	1		
61	Спортивная игра волейбол	1			
62	Спортивная игра волейбол	1			
63	Совершенствование техники работы рук при плавании дельфином с дыханием через гребок. Совершенствование техники работы ног при плавании дельфином. Совершенствование стартов и поворотов в кроле на спине и кроле на груди.	1			
64	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			
65	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	1		
66	Обучение согласованию движений рук , ног и дыхания при плавании дельфином. Совершенствование плавания кролем на спине	1			

	в координации. Совершенствование стартов и поворотов.				
67	Спортивная игра футбол	1			
68	Спортивная игра футбол	1			
69	Совершенствование согласования движений рук, ног и дыхания при плавании дельфином. Совершенствование согласования движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди. Контроль двигательных навыков.	1	1		
70	Подвижные игры с приемами футбола	1			
71	Подвижные игры с приемами футбола	1	1		
72	Совершенствование техники согласования движений при плавании дельфином на задержке дыхания. Совершенствование стартов и поворотов. Совершенствование техники плавания кролем на спине.	1			
73	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1			
74	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			
75	Совершенствование техники и плавания дельфином в полной координации.	1			

	Совершенствование техники плавания кролем на спине с выполнением простого поворота.				
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			
78	Совершенствование техники старта и поворота при плавании кролем на спине. Совершенствование техники плавания кролем на спине. Контроль двигательных навыков.	1			
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			
81	Сдача контрольного норматива 50 м на спине на время. Контроль двигательных навыков.	1	1		
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			

83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			
84	Совершенствование согласования движений рук и дыхания при плавании дельфином и кролем на груди. Совершенствование старта и поворота в кроле на груди и в кроле на спине.	1			
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			
87	Совершенствование техники дельфин в координации. Совершенствование техники плавания в кроле на спине. Контроль двигательных навыков.	1	1		
88	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			

89	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			
90	Совершенствование техники плавания кроль на груди в координации с дыханием 3/3. Совершенствование техники плавания дельфин в координации.	1			
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			
93	Сдача контрольного норматива 25 м дельфин со старта. Контроль двигательных навыков.	1	1		
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из	1			

	положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры				
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			
96	Воспитание выносливости в командных играх и эстафетах. Игры в воде.	1			
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1		
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			
99	Закрепление ранее изученных двигательных навыков и стилей плавания	1			
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			

101	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1			
102	Закрепление ранее изученных двигательных навыков. Эстафеты, игры в воде.	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	16	1	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**4 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные уроки (сдача нормативов)	Практические работы	
1	Из истории развития физической культуры в России	1			
2	Из истории развития национальных видов спорта	1			
3	Самостоятельная физическая подготовка	1			
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1			
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1			
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1			
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1		1	

8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			
9	Закаливание организма	1			
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1			
11	Акробатическая комбинация	1			
12	Акробатическая комбинация	1	1		
13	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1			
14	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			
15	Обучение опорному прыжку	1			
16	Обучение опорному прыжку	1	1		
17	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1			
18	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1			
19	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			
20	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			
21	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			

22	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			
23	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	1		
24	Беговые упражнения	1			
25	Беговые упражнения	1			
26	Беговые упражнения	1			
27	Беговые упражнения	1	1		
28	Метание малого мяча на дальность	1			
29	Метание малого мяча на дальность	1	1		
30	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1			
31	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1			
32	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			
33	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			
34	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			
35	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	1		

36	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			
37	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			
38	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			
39	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			
40	Упражнения из игры волейбол	1			
41	Упражнения из игры волейбол	1	1		
42	Упражнения из игры баскетбол	1			
43	Упражнения из игры баскетбол	1	1		
44	Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени	1			
45	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1			
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			

49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	1		
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			
54	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	1		
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.	1			

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты				
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1		
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			

61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1		
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1			
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			

68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	12	1	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура: 1-й класс: учебник, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 2-й класс: учебник, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 3-й класс: учебник, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 4-й класс: учебник, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Плавание») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего и основного общего образования, включающая 36-часовую программу обучения плаванию / Под ред. В.В. Сальникова, Президента Всероссийской федерации плавания, четырехкратного олимпийского чемпиона, кандидата педагогических наук; Н.С. Федченко, директора ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», кандидата педагогических наук.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

1 КЛАСС

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/>

<https://www.gto.ru/norms>

<https://uchi.ru/?->

