

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Администрация Кировского района муниципального образования «Город Саратов»
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Прогимназия Кристаллик»

«РАССМОТРЕНО»	«СОГЛАСОВАНО»	«УТВЕРЖДЕНО»
<p>Руководитель МО МАОУ «Прогимназия Кристаллик» <i>Миронова</i> / Н.А. Миронова Протокол № <u>1</u> от « <u>25</u> » <u>08</u> 20<u>23</u> г.</p>	<p>Зам. Директора по УВР МАОУ «Прогимназия Кристаллик» <i>Воробьева</i> / Е.В. Воробьева « <u>29</u> » <u>08</u> 20<u>23</u> г.</p>	<p>Директор МАОУ «Прогимназия Кристаллик» / В.Л. Клевцова Приказ № <u>41</u> от « <u>29</u> » <u>08</u> 20<u>23</u> г.</p>



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 1 – 4 классов

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 – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

Программа может варьироваться разделами «Лыжная подготовка» и «Подвижные игры» в сторону раздела «Оздоровительное плавание». См. приложения 1,2,3,4.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Основы знаний 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.

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. Дистанционный бег.

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

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. Лазание, ползание.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

Физическое совершенствование

Спартакиады

Оздоровительное 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.

2 КЛАСС

Основы знаний о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олим. игр древности. Способы самостоятельной деятельности. ТБО. Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

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, перекаты 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 по подразделам.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спартакиады. Спортивные праздники, массовые мероприятия. Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Оздоровительное 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.

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 физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Спортивно-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.

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.

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.

Оздоровительное 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 всплывание, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди. Игры на воде. Специальная подготовка.

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

Спортивно-здоровительная 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.

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.

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.

Оздоровительное 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. Игры на воде. Специальная подготовка.

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

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 простоты 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 простоты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Основы знаний о физической культуре					
1	Историческая справка по предмету физическая культура. ТБО на уроках физкультуры по месту проведения.	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Легкая атлетика					
2	Ходьба. Бег. Подскоки. Многоскоки.	3			
3	Дистанционный бег	3			
4	Прыжки в длину, высоту, с места	3			
5	Подвижные и спортивные игры по разделу	8			
6		5			
Итого по разделу		18			
Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики					
7	Лазание. Подлазание. Ползание.	4			
8	Группировки. Стойки. Упоры. Седы	4			
9	Строевая подготовка, повороты, передвижения в колонне.	2			
10	Подвижные игры по разделу	8			

Итого по разделу		18			
Раздел 4. Прикладно-ориентированная физическая культура					
11	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6			
12	Лыжная подготовка	4			
13	Подвижные игры по разделу	8			
Итого по разделу		18			
Раздел 5. Физическое совершенствование					
14	Спартакиада	10			
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66			
Примечание		«Подвижные игры» и «Лыжная подготовка» могут варьироваться в пользу раздела «Оздоровительное плавание» см. приложение 1			
Оздоровительное плавание					
1	Основы знаний плавания.	2			
2	ТБО	3			
3	Игры на воде	18			
4	Специальная подготовка	10			
Итого по разделу		33			

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и темпрограммы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Основы знаний о физической культуре					
1	Историческая справка по предмету физическая культура. ТБО на уроках физкультуры по месту проведения.	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физкультура					
2	Строевая подготовка. ОРУ.	1			
	Гимнастика с основами акробатики	6			
3	Лыжная подготовка	16			
4	Легкая атлетика	10			
5	Подвижные игры	18			
Итого по разделу		51			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10			
Итого по разделу		10			
Раздел 4. Физическое совершенствование					
7	Спартакиады, спортивные праздники и массовые мероприятия	6			

Итого по разделу		6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			
Примечание		«Подвижные игры» и «Лыжная подготовка» могут варьироваться в пользу раздела «Оздоровительное плавание» см. приложение 2			
Оздоровительное плавание					
1	Основы знаний плавания.	2			
2	ТБО	3			
3	Игры на воде	19			
4	Специальная подготовка	10			
Итого по разделу		34			

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	Знания о физической культуре	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					

2	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			
3	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			
4	Физическая нагрузка	2			
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
5	Гимнастика с основами акробатики	8			
6	Легкая атлетика	8			
7	Лыжная подготовка	12			
8	Подвижные и спортивные игры	20			
9	Спартакиада	6			
Итого по разделу		54			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
10	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	9			
Итого по разделу		9			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			
Примечание		«Подвижные и спортивные игры» и «Лыжная подготовка» могут варьироваться в пользу раздела «Оздоровительное плавание» см. приложение 3			
Оздоровительное плавание					
1	Основы знаний плавания.	2			

2	ТБО	2			
3	Игры на воде	14			
4	Специальная подготовка	16			
Итого по разделу		34			

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	Знания о физической культуре	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2	Самостоятельная физическая подготовка	3			
3	Измерение пульса на уроках физической культуры	0,5			
4	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	0,5			
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
5	Гимнастика с основами акробатики	8			
6	Легкая атлетика	8			
7	Лыжная подготовка	14			
8	Подвижные и спортивные игры	20			
9	Спартакиада	4			
Итого по разделу		54			

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
9	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	9			
Итого по разделу		9			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			
Примечание		«Подвижные и спортивные игры» и «Лыжная подготовка» могут варьироваться в пользу раздела «Оздоровительное плавание» см. приложение 4			
Оздоровительное плавание					
1	Основы знаний плавания.	1			
2	ТБО	1			
3	Игры на воде	14			
4	Специальная подготовка	18			
Итого по разделу		34			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Датаизучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура. Современные физическиепражнения	1				
2	Правила поведения на уроках физ.культуры. И.П. в физ. упр. Компл.ОРУ.	1				
3	Легкая атлетика. Строевые упр. и организующие команды на уроках физической культуры. Способы построения и повороты стоя на месте.	1				
4	Легкая атлетика. Чем отличается ходьба от бега. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				
5	Легкая атлетика. Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, подскоком, многоскоком.	1				
6	Легкая атлетика. Упражнения в передвижении с изменением скорости.	1				

7	Легкая атлетика. Разучивание прыжков в группировке. Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами.	1				
8	Легкая атлетика. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью, в чередовании с равномерной ходьбой. Бег на выносливость 2 мин.	1				
9	Легкая атлетика. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения. Бег 30 м.	1				
10	Легкая атлетика. Правила выполнения прыжка в длину с места. Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами. Приземление после спрыгивания с горки матов	1				
11	Легкая атлетика. Обучение прыжку в длину с места в полной координации. Разучивание фазы приземления из прыжка	1				
12	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места, отталкивание двумя ногами. КПД.	1				
13	Подготовка к выполнению нормативов ГТО. ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные	1				

	нормативы. Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м.					
14	Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение.	1				
15	Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег.	1				
16	Легкая атлетика. Считалки для подвижных игр. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				
17	Легкая атлетика. Обучение способам организации игровых площадок. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.	1				
18	Легкая атлетика. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки». «Вышибалы»	1				
19	Легкая атлетика. Разучивание	1				

	подвижной игры «Не попади в болото». «Ищи»					
20	Легкая атлетика. Разучивание подвижной игры «Дразнилки»	1				
21	Спартакиада	1				
22	Спартакиада	1				
23	Спартакиада	1				
24	Спартакиада	1				
25	Спартакиада	1				
26	Легкая атлетика. Сборные эстафеты с предметом	1				
27	Легкая атлетика. Сборные эстафеты с предметом	1				
28	Легкая атлетика. Сборные эстафеты без предмета	1				
29	Гимнастика с элементами акробатики. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1				
30	Гимнастика с элементами акробатики. Учимся гимнастическим упражнениям	1				
31	Гимнастика с элементами акробатики. Акробатические упражнения, основные техники	1				
32	Гимнастика с элементами акробатики. Акробатические упражнения. Группировки.	1				
33	Гимнастика с элементами	1				

	акробатики. Акробатические упражнения. Группировки.					
34	Гимнастика с элементами акробатики. Акробатические упражнения. Группировки. Стойки.	1				
35	Гимнастика с элементами акробатики. Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической стенке. Игра по разделу.	1				
36	Гимнастика с элементами акробатики. Акробатические упражнения. Подлазание под дугу. Игра по разделу.	1				
37	Гимнастика с элементами акробатики. Акробатические упражнения. Группировки. Перекаты.	1				
38	Гимнастика с элементами акробатики. Гимнастические упражнения с мячом. Игра по разделу.	1				
39	Гимнастика с элементами акробатики. Гимнастические упражнения со скакалкой. Игра по разделу.	1				
40	Гимнастика с элементами акробатики. Гимнастические упражнения в прыжках	1				

41	Гимнастика с элементами акробатики. Подъем туловища из положения лежа на спине и животе. Игра по разделу.	1				
42	Гимнастика с элементами акробатики. Подъем ног из положения лежа на животе	1				
43	Гимнастика с элементами акробатики. Сгибание рук в положении упор лежа	1				
44	Гимнастика с элементами акробатики. Подъем туловища из положения лежа на спине и животе КПД. Игра по разделу.	1				
45	Гимнастика с элементами акробатики. Сгибание рук в положении упор лежа КПД. Игра по разделу.	1				
46	Гимнастика с элементами акробатики. Эстафеты по разделу «Гимнастика»	1				
47	Лыжная подготовка. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах.	1				
48	Лыжная подготовка. Строевые упражнения с лыжами в руках. Упражнения в передвижении на лыжах.	1				

49	Лыжная подготовка. Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах.	1				
50	Лыжная подготовка. Техника ступающего шага во время передвижения. Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				
51	Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель.	1				
52	Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1				
53	Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из	1				

	положения лежа на спине.					
54	Подвижные игры по разделу. Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО.	1				
55	Подвижные игры по разделу. ГТО – Бег на 10м и 30м. Подвижные игры по разделу.	1				
56	Подвижные игры по разделу. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры по разделу.	1				
57	Подвижные игры по разделу. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры по разделу.	1				
58	Подвижные игры по разделу. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры по разделу.	1				
59	Подвижные игры по разделу.	1				

	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО. Подвижные игры по разделу.					
60	Подвижные игры по разделу. Пробное тестирование. ГТО. Челн. бег 3*10м. Подвижные игры по разделу.	1				
61	Спартакиада	1				
62	Спартакиада	1				
63	Спартакиада	1				
64	Спартакиада	1				
65	Спартакиада	1				
66	Резерв	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66				
Примечание		«Подвижные игры» и «Лыжная подготовка» могут варьироваться в пользу раздела «Оздоровительное плавание»				
Оздоровительное плавание						
1	Основы знаний плавания.	2				
2	ТБО	3				
3	Игры на воде	18				
4	Специальная подготовка	10				
Итого по разделу		33				

Приложение 1

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ «Оздоровительное плавание»

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Датаизучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Основы знаний плавания. Организация учащихся. Ходьба и бег по дну бассейна. ОРУ. Свойства воды. Названия плавательных упражнений, способов плавания. Погружения в воду. Подвижная игра «Морской бой»	1				
2	Основы знаний плавания. Названия плавательных упражнений, способов плавания. Погружения в воду.	1				
3	ТБО. Инструкция по ТБ. Правила личной гигиены. Правила поведения на уроках в бассейне.	1				
4	ТБО. Правила личной гигиены. Ходьба и бег по дну бассейна. ОРУ.	1				
5	Подготовительные упражнения для погружения . игры с водой.	1				
6	Подготовительные упражнения для освоения в водной среде. Погружение, всплытие. Игры на воде	1				
7	Подготовительные упражнения для освоения в водной среде. Погружение, всплытие. Игры на воде	1				

8	Ходьба и бег по дну бассейна. ОРУ. Погружения. Выдохи в воду. Упражнения на всплытие «Поплавок», «Звездочка». Подвижная игра «Насосы»	1				
9	ТБО. Значение плавания, как средство укрепления здоровья. Ходьба и бег по дну бассейна с попеременными движениями рук, спиной вперед. ОРУ.	1				
10	Выдохи в воду на месте. Упражнения на всплытие «Поплавок», «Звездочка». Подвижная игра «Самый долгий «Поплавок»» Игра «Часики»	1				
11	Ходьба и бег по дну бассейна с попеременными движениями рук, спиной вперед. ОРУ. Выдохи в воду на месте. Упражнения на всплытие «Поплавок», «Звездочка», «Медуза». Подвижная игра «Самая долгая «Звездочка»»	1				
12	Свободное плавание. Игры на воде по желанию детей.	1				
13	Скольжения. Движения ног кролем:сидя на бортике бассейна, с опорой рук о бортик, в скольжении на груди с различным и.п. рук, со вспомогательными средствами (дощечка).	1				
14	Скольжения. Эстафеты с движением ног кролем в плавании на груди. «Кто дальше проскользит»	1				
15	Скольжения. Движения ног кролем:сидя	1				

	на бортике бассейна, с опорой рук о бортик, в скольжениях на груди и спине, с различным и.п. рук, со вспомогательными средствами .					
16	Скольжения. Эстафеты с движением ног кролем в плавании на груди.	1				
17	Скольжения. Скольжения на груди и спине с движением ног кролем. Плавание на груди с движением ног кролем в согласовании с дыханием Подвижная игра «Ловишки у бортика»	1				
18	Скольжения. Эстафеты с движением ног кролем в плавании на груди и спине, и в согласовании с дыханием.	1				
19	Скольжения. Скольжения на груди и спине с движением ног кролем. Плавание на груди с движением ног кролем в согласовании с дыханием	1				
20	Свободное плавание. Игры на воде по желанию детей.	1				
21	Скольжения. Скольжения с движениями ног кролем и с элементами движений рук кролем на груди. Движения рук кролем на груди в ходьбе по дну бассейна и в плавании на задержке дыхания.	1				
22	Эстафеты с движением ног кролем в плавании на груди и спине, и в согласовании с дыханием, и с движениями рук кролем на груди на задержке дыхания. Подвижная игра «Ловишки у бортика»	1				

23	Согласование движений рук , ног в плавании кроль на груди на задержке дыхания. Эстафеты.	1				
24	Прыжки в воду. Прыжки в воду в длину, «солдатик» Подвижная игра «Ловишки у бортика»	1				
25	Эстафеты с передвижениями по дну бассейна, в плавании с помощью ног кролем и с помощью рук кролем на груди на задержке дыхания. Игра «Часики»	1				
26	Эстафеты с передвижениями по дну бассейна, в плавании с помощью ног кролем и с помощью рук кролем на груди на задержке дыхания. Игра «Нырни»	1				
27	Скольжения. Скольжения с движениями ног кролем и с элементами движений рук кролем на груди. Движения рук кролем на груди в ходьбе по дну бассейна и в плавании на задержке дыхания. Игра « Сеть и рыбки»	1				
28	Упражнения на всплытие «Поплавок», «Звездочка», «Медуза». Скольжения на груди, на спине. Подвижная игра «Кто дальше проскользит»	1				
29	Скольжения. Скольжения с движениями ног кролем Игра «Нырни»	1				
30	Плавании на задержке дыхания. Игра	1				

	«Кто дальше проскользит»					
31	Выполнение контрольных нормативов	1				
32	Выполнение контрольных нормативов	1				
33	Свободное плавание.					
Общее кол-во часов по разделу «оздоровительное плавание»				33		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры.	1				
2	Строевая подготовка. Ору.Физические качества. Гибкость как физическое качество. Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				
3	Гимнастика с элементами акробатики. Физическое развитие. Развитие координации движений Гимнастическая разминка. Строевые упражнения и команды	1				
4	Гимнастика с элементами акробатики. Физическое развитие. Развитие координации движений . Ходьба на гимнастической скамейке	1				
5	Гимнастика с элементами акробатики. Физическое развитие. Упражнения с гимнастическим мячом , с гимнастической скакалкой	1				
6	Гимнастика с элементами акробатики. Физическое развитие. Акробатические упражнения. Группировки. Перекаты. Строевые упражнения и команды	1				

7	Гимнастика с элементами акробатики. Физическое развитие. Акробатические упражнения. Группировки. Перекаты. Кувырки вперед-назад, выход в стойки.	1				
8	Гимнастика с элементами акробатики. Физическое развитие. Акробатические упражнения. Группировки. Перекаты. Кувырки вперед-назад, выход в стойки. КПД. Строевые упражнения и команды	1				
9	Легкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				
10	Легкая атлетика. Сложнокоординированные прыжковые упражнения	1				
11	Легкая атлетика. Прыжок в высоту с прямого разбега	1				
12	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места	1				
13	Легкая атлетика. Равномерный бег в колонне по одному с разной скоростью передвижения. Бег 30 м.	1				
14	Легкая атлетика. Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				
15	Легкая атлетика. Равномерный бег в колонне по одному с разной скоростью передвижения. Бег 60 м.	1				
16	Легкая атлетика. Бег с поворотами и изменением направлений	1				
17	Легкая атлетика. Сложнокоординированные	1				

	беговые упражнения.					
18	Легкая атлетика. Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперед и стороны, разведением и сведением рук. Бег на выносливость 6 мин.	1				
19	Спартакиада	1				
20	Спартакиада	1				
21	Спартакиада	1				
22	Подвижные игры с приемами спортивных игр. Приемы баскетбола	1				
23	Подвижные игры с приемами спортивных игр. Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				
24	Подвижные игры с приемами спортивных игр. Приемы баскетбола: Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				
25	Подвижные игры с приемами спортивных игр. Приемы волейбола	1				
26	Подвижные игры с приемами спортивных игр. Подвижные игры на развитие равновесия					
27	Подвижные игры с приемами спортивных игр. Сборные эстафеты с предметом	1				
28	Подвижные игры с приемами спортивных игр. Сборные эстафеты с предметом	1				
29	Подвижные игры с приемами спортивных игр. Сборные эстафеты без предмета	1				
30	Подвижные игры с приемами спортивных игр.	1				

	игр. Сборные эстафеты без предмета					
31	ГТО.Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени. Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				
32	ГТО Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бегна 30м. Эстафеты	1				
33	ГТО Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанноепередвижение	1				
34	Подвижные игры с приемами спортивных игр. Подвижные игры «Вышибалы»					
35	Подвижные игры с приемами спортивных игр. Подвижные игры «Минифутбол»	1				
36	Подвижные игры с приемами спортивных игр. Подвижные игры «Снайпер»	1				
37	Подвижные игры с приемами спортивных игр. Подвижные игры «Семейные вышибалы»	1				
38	Подвижные игры с приемами спортивных игр. Подвижные игры«Минифутбол»	1				
39	Подвижные игры с приемами спортивных игр. Подвижные игры « Волейбол без правил»	1				
40	Лыжная подготовка. Строевые упражнения с лыжами в руках. Упражнения в передвижении на лыжах.	1				

41	Лыжная подготовка Строевая подготовка. Ору.Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах.	1				
42	Лыжная подготовка Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1				
43	Лыжная подготовка Сила как физическое качество . Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1				
44	Лыжная подготовка Выносливость как физическое качество Спуск с горы в основной стойке	1				
45	Лыжная подготовка Спуск с горы в основной стойке	1				
46	Лыжная подготовка Подъем лесенкой	1				
47	Лыжная подготовка Подъем лесенкой	1				
48	Лыжная подготовка Спуски и подъёмы на лыжах	1				
49	Лыжная подготовка Спуски и подъёмы на лыжах	1				
50	Лыжная подготовка Торможение лыжными палками	1				
51	Лыжная подготовка Торможение лыжными палками	1				
54	Лыжная подготовка Торможение падением набок	1				
52	Лыжная подготовка Торможение падением набок	1				
53	Лыжная подготовка Быстрота	1				

	как физическое качество . Пробный круг 400 м.					
54	Лыжная подготовка Пробный круг 1000 м.	1				
55	ГТО Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				
56	ГТО Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				
57	ГТО Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				
58	ГТО Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				
59	ГТО Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
60	ГТО Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				
61	Подвижные игры с приемами спортивных игр. Подвижные игры « Хвосты», «Третий лишний»	1				

62	Подвижные игры с приемами спортивных игр. Подвижные игры Минифутбол»	1				
63	Подвижные игры с приемами спортивных игр. Подвижные игры«Снайпер»	1				
64	ГТО Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
65	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				
66	Спартакиада	1				
67	Спартакиада	1				
68	Спартакиада	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

Примечание		«Подвижные игры» и «Лыжная подготовка» могут варьироваться в пользу раздела «Оздоровительное плавание»				
Оздоровительное плавание						
1	Основы знаний плавания.	2				
2	ТБО	3				
3	Игры на воде	19				
4	Специальная подготовка	10				
Итого по разделу		34				

Приложение 2

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ «Оздоровительное плавание»

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Основы знаний плавания. Организация учащихся. Ходьба и бег по дну бассейна. ОРУ. Инструкция по ТБО поведения на воде и суше. Ходьба и бег по дну бассейна. ОРУ. Погружения в воду. Упражнения на всплывание «Поплавок», «Звездочка». Подвижная игра «Морской бой», «Насосы».	1				
2	ТБ. Правила личной гигиены. Ходьба и бег по дну бассейна. ОРУ. Погружения. Выдохи в воду. Упражнения на всплывание «Поплавок», «Звездочка», «Медуза». Скольжения на груди и спине. Подвижная игра « Долгий поплавок», «Кто дальше скользит»	1				
3	ТБ. Значение плавания, как средство укрепления здоровья. Скольжения.	1				
4	Движения ног кролем: сидя на бортике бассейна, с опорой рук о бортик, в скольжении на груди с различным и.п. рук, со вспомогательными средствами (дощечка).	1				
5	Эстафеты с движением ног кролем в плавании на груди.	1				

6	Скольжения. Движения ног кролем: сидя на бортике бассейна, с опорой рук о бортик, в скольжении на груди и спине с различным и.п. рук, со вспомогательными средствами (дощечка).	1				
7	Эстафеты с движением ног кролем в плавании на груди и на спине	1				
8	Скольжения. Движения ног кролем: сидя на бортике бассейна, с опорой рук о бортик, в скольжении на груди и спине с различным и.п. рук, в согласовании с дыханием, и со вспомогательными средствами (дощечка).	1				
9	Скольжения. Движения ног кролем: сидя на бортике бассейна, с опорой рук о бортик, в скольжении на груди и спине с различным и.п. рук, в согласовании с дыханием, и со вспомогательными средствами (дощечка). Эстафеты с движением ног кролем в плавании на груди и на спине и в согласовании с дыханием.	1				
10	Движения рук в кроле на груди в ходьбе по дну бассейна, в скольжении по элементам и в согласовании с работой ног. Игра « Караси и щука».	1				
11	Согласование движений рук, ног в плавании кроль на груди на задержке дыхания. Эстафеты с движением ног кролем в плавании на груди и на спине и кролем на груди на задержке дыхания.	1				
12	Движения рук в кроле на спине в ходьбе по дну бассейна, в скольжении по элементам и в согласовании с работой ног. Игра « Пятнашки в воде».	1				

13	Движения рук в кроле на спине в ходьбе по дну бассейна, в скольжении по элементам и в согласовании с работой ног. Игра «Пятнашки в воде».	1				
14	Свободное плавание. Игры на воде по желанию детей.	1				
15	Игра «Водное поло»	1				
16	Игра «Водное поло»	1				
17	Движения рук в кроле на спине в ходьбе по дну бассейна, в скольжении по элементам и в согласовании с работой ног. Игра «Пятнашки с мячом».	1				
18	Движения рук в кроле на спине в ходьбе по дну бассейна, в скольжении по элементам и в согласовании с работой ног. Игра «Пятнашки с мячом».	1				
19	Согласование движений рук, ног в плавании кроль на груди на задержке дыхания и кроль на спине.	1				
20	Согласование движений рук, ног в плавании кроль на груди на задержке дыхания и кроль на спине.	1				
21	Согласование движений рук, ног в плавании кроль на груди на задержке дыхания и кроль на спине.	1				
22	Эстафеты с элементами движений ног, рук кролем на груди и на спине и кролем на груди на задержке дыхания.	1				
23	Прыжки в воду.	1				

	Прыжки в воду в длину, «солдатик», Спад в воду с низкого бортика бассейна. Игра «Пятнашки в воде».					
24	Прыжки в воду. Прыжки в воду в длину, «солдатик», Спад в воду с низкого бортика бассейна. Игра «Пятнашки в воде».	1				
25	Свободное плавание. Игры на воде по желанию детей.	1				
26	Скольжения. Скольжения на груди и спине с движением ног кролем. Плавание на груди с движением ног кролем в согласовании с дыханием	1				
27	Скольжения. Скольжения на груди и спине с движением ног кролем. Плавание на груди с движением ног кролем в согласовании с дыханием	1				
28	Скольжения. Скольжения на груди и спине с движением ног кролем. Плавание на груди с движением ног кролем в согласовании с дыханием	1				
29	Эстафеты с движением ног кролем в плавании на груди и спине, и в согласовании с дыханием, и с движениями рук кролем на груди на задержке дыхания. Подвижная игра «Ловишки у бортика»	1				
30	Эстафеты с передвижениями по дну бассейна, в плавании с помощью ног кролем и с помощью рук кролем на груди на задержке дыхания. Игра «Нырны»	1				
31	Свободное плавание. Игры на воде по желанию детей.	1				

32	Эстафеты с передвижениями по дну бассейна, в плавании с помощью ног кролем и с помощью рук кролем на груди на задержке дыхания. Игра «Нырни»	1				
33	Выполнение контрольных нормативов. Свободное плавание.	1				
34	Выполнение контрольных нормативов. Свободное плавание.	1				
Общее кол-во часов по разделу «оздоровительное плавание»				34		

3 КЛАСС

№ п/п	Темаурока	Количество часов			Датаизучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1			4.09.23 б	
2	Виды физических упражнений	1			6.09 23 ф	
3	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Дыхательная и зрительнаягимнастика	1			11.09.23 б	
4	Дозировка физическихнагрузок.	1			13.09.23 ф	
5	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств.	1			18.09.23 б	
6	Гимнастика с элементами акробатики. Строевые команды и упражнения. Передвижения по гимнастическойскемейке.	1			20.09.23 ф	
7	Гимнастика с элементами акробатики. Прыжки через скакалку	1			25.09.23 б	
8	Гимнастика с элементами акробатики. Строевые	1			27.09.23 ф	

	команды и упражнения. Передвижения по гимнастической скамейке.					
9	Гимнастика с элементами акробатики. Прыжки через скакалку	1			2.10.23 б	
10	Гимнастика с элементами акробатики. Танцевальные упражнения	1			4.10.23 ф	
11	Гимнастика с элементами акробатики. Танцевальные упражнения	1			9.10.23 б	
12	Гимнастика с элементами акробатики. Строевая подготовка. Упражнения на гимнастической скамейке	1			11.10..23 ф	
13	Гимнастика с элементами акробатики. Строевая подготовка. Упражнения на гимнастической скамейке	1			16.10.23 б	
14	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места	1			18.10.23 ф	
15	Легкая атлетика. Бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.	1			23.10 23 б	

16	Легкая атлетика. Броски набивного мяча. Легкая атлетика. бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.	1			25.10.23.ф	
17	Легкая атлетика. Челночный бег 3х10.	1			6.11.23 б	
18	Легкая атлетика. Бег с ускорением на короткую дистанцию.	1			8.11.23 ф	
19	Легкая атлетика. Беговые упражнения с координационной сложностью	1			13.11.23 б	
20	Легкая атлетика. Броски набивного мяча	1			15.11.23 ф	
21	Легкая атлетика. Беговые упражнения с координационной сложностью	1			20.11.23 б	
22	Спартакиада				22.11.23 ф	
23	Спартакиада				27.11.23 б	
24	Спартакиада				29.11.23 ф	
25	Спартакиада				4.12.23 б	
26	Подвижные и спортивные игры: Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			6.12.23 ф	

27	Подвижные и спортивные игры: Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			11.12.23 б	
28	Подвижные и спортивные игры: Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			13.12.23 ф	
29	Подвижные и спортивные игры: Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			18.12.23 б	
30	Подвижные и спортивные игры: Спортивнаяиграбаскетбол				20.12.23 ф	
31	Подвижные и спортивные игры: Спортивнаяиграбаскетбол				10.01.24.ф	
32	Подвижные и спортивные игры: Спортивнаяиграволейбол				15.01.24б	
33	Подвижные и спортивные игры: Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении				17.01.24 ф	

34	Подвижные и спортивные игры: эстафеты				22.01.24 б	
35	Подвижные и спортивные игры: эстафеты				24.01.24 ф	
36	Подвижные и спортивные игры: эстафеты				29.01.24 б	
37	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			31.01.24 ф	
38	Лыжная подготовка. . Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			5.02.24 б	
39	Лыжная подготовка. Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			7.02.24 ф	
40	Лыжная подготовка. Повороты на лыжах способом переступания	1			12.02.24 б	
41	Лыжная подготовка. Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			14.02 24 ф	
42	Лыжная подготовка. Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			19.02.24 б	
43	Лыжная подготовка.	1			21.02.24 ф	

	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением					
44	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			26.02.24 б	
45	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			28.02.24 ф	
46	Лыжная подготовка. круг 400 м	1			4.03.24 б	
47	Лыжная подготовка. Учебный круг 1000м	1			6.03.24 ф	
48	Лыжная подготовка. Учебный круг 1000м	1			11.03.4 б	
49	Подвижные и спортивные игры: Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении				13.03.24 ф	
50	Подвижные и спортивные игры: Подвижные игры с приемами футбола	1			18.03.24 б	
51	Подвижные и спортивные игры: Подвижные игры с приемами футбола	1			20.03.24 ф	
52	Подвижные и спортивные	1			1.04 24 б	

	игры: Подвижные игры с приемами футбола					
53	Спартакиада	1			3.04.24 ф	
54	Спартакиада	1			8.04.24 б	
55	ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени. Правила ТБО на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			10.04.24 ф	
56	ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Челночныйбег 3*10м. Эстафеты	1			15.04.24 б	
57	ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			17.04.24 ф	
58	ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			22.04.24 б	
59	ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.				24.04.24 ф	

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
60	ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры				29.04.24 б	
61	ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры				605.24 б	
62	ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты				8.05.24 ф	
63	ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры				13.05.24 б	
64	Подвижные и спортивные игры: Подвижные игры с приемами футбола				15.05.24 ф	

65	Подвижные и спортивные игры: Подвижные игры с приемами футбола				20.05.24 б	
66	Подвижные и спортивные игры: Подвижные игры с приемами футбола				22.05 24 ф	
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени				27.05.24 б	
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени				29.05.24	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68					

3 КЛАСС

Примечание		«Подвижные и спортивные игры» и «Лыжная подготовка» могут варьироваться в пользу раздела «Оздоровительное плавание»			
Оздоровительное плавание					
1	Основы знаний плавания.	2			
2	ТБО	2			
3	Игры на воде	14			

4	Специальная подготовка	16			
Итого по разделу		34			

Приложение 3

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ «Оздоровительное плавание»

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	<p>Основы знаний плавания. Организация учащихся. ТБО. Инструкция по ТБ. Правила личной гигиены. Правила поведения на уроках в бассейне. Ходьба и бег по дну бассейна. ОРУ. Свойства воды. Названия плавательных упражнений, способов плавания. Погружения в воду. Подвижная игра «Морской бой» «Насосы».</p>	1				
2	<p>Основы знаний плавания. Названия плавательных упражнений, способов плавания. Погружения в воду. Значение плавания, как средство укрепления здоровья. Скольжения. Движения ног кролем: сидя на бортике бассейна, с опорой рук о бортик бассейна, в скольжении на груди и спине с различным и.п. рук, и со вспомогательными средствами</p>	1				

	(дощечка).					
3	Скольжения. Движения ног кролем: сидя на бортике бассейна, с опорой рук о бортик, в скольжении на груди и спине с различным и.п. рук, и в согласовании с дыханием, и со вспомогательными средствами (дощечка). Эстафеты с движением ног кролем на груди и на спине и в согласовании с дыханием.	1				
4	Скольжения. Движения ног кролем: сидя на бортике бассейна, с опорой рук о бортик, в скольжении на груди и спине с различным и.п. рук, и в согласовании с дыханием, и со вспомогательными средствами (дощечка). Эстафеты с движением ног кролем на груди и на спине и в согласовании с дыханием.	1				
5	Эстафеты с движением ног кролем на груди и на спине.	1				
6	Скольжения. Движения ног кролем: сидя на бортике бассейна, с опорой рук о бортик, в скольжении на груди и спине с различным и.п. рук, и в согласовании с дыханием, и со вспомогательными средствами (дощечка). Эстафеты с движением ног кролем на	1				

	груди и на спине и в согласовании с дыханием.					
7	Скольжения на груди и на спине с движениями ног кролем, с различными исходными положениями рук, в согласовании с дыханием, со вспомогательными средствами. Эстафеты на груди и на спине с движениями ног кролем, с различными исходными положениями рук, в согласовании с дыханием, со вспомогательными средствами.	1				
8	Движения рук в кроле на груди в ходьбе по дну бассейна, в скольжении по элементам и в согласовании с работой ног. Игра « Волейбол в воде».	1				
9	Согласование движений рук, ног в плавании кроль на груди на задержке дыхания. Плавание отрезков кролем на груди на задержке дыхания на технику движения и на скорость. Эстафеты.	1				
10	Движения рук в кроле на спине в ходьбе по дну бассейна, в скольжении по элементам и в согласовании с работой ног. Игра « Пятнашки в воде».	1				

11	Согласование движений рук, ног в плавании кроль на спине . Плавание отрезков кролем на спине на технику движения. Игра « Пятнашки в воде с мячом».	1				
12	Контрольное плавание способами кроль на груди на задержке дыхания и кроль на спине в полной координации отрезков 12,5 и 25 м с оценкой техники плавания.	1				
13	Свободное плавание. Игры на воде по желанию детей.	1				
14	Согласование движений рук, ног в плавании кроль на груди на задержке дыхания. Плавание отрезков кролем на груди на задержке дыхания на технику движения и на скорость. Эстафеты.	1				
15	Согласование движений рук, ног в плавании кроль на груди на задержке дыхания. Плавание отрезков кролем на груди на задержке дыхания на технику движения и на скорость. Эстафеты.	1				
16	Контрольное плавание дистанции 25м вольный стиль Игра « Волейбол в воде».	1				
17	Свободное плавание. Игры на воде по желанию детей.	1				

18	Скольжения. Эстафеты с движением ног кролем в плавании на груди. «Кто дальше проскользит»	1				
19	Прыжки в воду в длину, «солдатык», спад в воду с бортика. Игры в воде. «Пятнашки», «Волейбол в воде».	1				
20	Выдохи в воду на месте. Упражнения на всплытие «Поплавок», «Звездочка». Подвижная игра «Самый долгий «Поплавок»» Игра «Часики»	1				
21	Ходьба и бег по дну бассейна с попеременными движениями рук, спиной вперед. ОРУ. Выдохи в воду на месте. Упражнения на всплытие «Поплавок», «Звездочка», «Медуза». Подвижная игра «Самая долгая «Звездочка»»	1				
22	« Водное поло»	1				
23	« Водное поло»	1				
24	Скольжения. Скольжения с движениями ног кролем и с элементами движений рук кролем на груди. Движения рук кролем на груди в ходьбе по дну бассейна и в плавании на задержке дыхания.	1				

25	Эстафеты с движением ног кролем в плавании на груди и спине, и в согласовании с дыханием, и с движениями рук кролем на груди на задержке дыхания. Подвижная игра «Ловишки у бортика»	1				
26	Согласование движений рук, ног в плавании кроль на груди на задержке дыхания. Плавание отрезков кролем на груди на задержке дыхания на технику движения и на скорость. Эстафеты.	1				
27	Свободное плавание. Игры на воде по желанию детей.	1				
28	Свободное плавание. Игры на воде по желанию детей.	1				
29	Скольжения. Скольжения с движениями ног кролем и с элементами движений рук кролем на груди. Движения рук кролем на груди в ходьбе по дну бассейна и в плавании на задержке дыхания.	1				
30	Плавании на задержке дыхания.Игра «Кто дальше проскользит»	1				
31	Выполнение контрольных нормативов	1				

32	Выполнение контрольных нормативов	1				
33	Свободное плавание.					
34	Свободное плавание.					
Общее кол-во часов по разделу «оздоровительное плавание»				34		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Датаизучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России. Из истории развития национальных видов спорта	1			6.09.23 ф	
2	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи. ЧСС на уроках физической культуры	1			7.09.23 б	
3	Самостоятельная физическая подготовка. Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			13.09.23 ф	
4	ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени				14.09.23 б	
5	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время				20.09.23 ф	
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бегна 30м. Эстафеты				21.09.23 б	
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бегна 30м. Эстафеты				27.09.23 ф	

8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м				28.09.23 б	
9	Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1			4.10.23ф	
10	Гимнастика с основами акробатики Акробатическая комбинация	1			5.10.23 б	
11	Гимнастика с основами акробатики Акробатическая комбинация	1			11.10.23.ф	
12	Гимнастика с основами акробатики Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1			12.10.23.б	
13	Гимнастика с основами акробатики Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1			18.10.23 ф	
14	Гимнастика с основами акробатики. Строевая подготовка. Упражнения на гимнастической скамейке.	1			19.10.23.б	
15	Гимнастика с основами акробатики. Ритмическая гимнастика. Строевая подготовка	1			25.10.23 ф	
16	Гимнастика с основами акробатики. Строевая подготовка. Упражнения на гимнастической скамейке.	1			26.10.23 б	
17	Гимнастика с основами акробатики. Стилизованные шаги на месте. Прыжки через скакалку	1			8.11.23 ф	

18	Гимнастика с основами акробатики. Закрепление материала.	1			9.11.23 б	
19	Самостоятельная физическая подготовка. ОРУ для растяжения мышц.				15.11.23 ф	
20	Легкая атлетика. Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1			16.11.23 б	
21	Легкая атлетика. Упражнения в прыжках в высоту с разбега способом перешагивания.	1			22.11.23 ф	
22	Легкая атлетика. Метание малого мяча на дальность	1			23.11.23 б	
23	Легкая атлетика. Упражнения в прыжках в высоту с места	1			29.11.23 ф	
24	Легкая атлетика. Беговые упражнения.	1			30.11.23 б	
25	Самостоятельная физическая подготовка. ОРУ для мышц плечевого пояса и нижних конечностей.	1			6.12.23 ф	
26	Спартакиада	1			7.12.23 б	
27	Спартакиада	1			13.12.23 ф	
28	Спартакиада	1			14.12.23 б	
29	Подвижные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1			20.12.23 ф	
30	Подвижные игры. Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			21.12.23 б	
31	Подвижные игры. Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			27.12.23 ф	

32	Подвижные игры. Разучивание подвижной игры «Хвосты»	1			28.12.23 б	
33	Подвижные игры. «Вышибалы»	1			10.01.24 ф	
34	Подвижные игры. Упражненияизигрыволейбол	1			11.01.24 б	
35	Подвижные игры. Упражненияизигрыволейбол	1			17.01.24 ф	
36	Подвижные игры. Упражненияизигрыбаскетбол	1			18.01.24 б	
37	Подвижные игры. Упражненияизигрыбаскетбол	1			24.01.24 ф	
38	Подвижные игры. Упражненияизигрыфутбол«Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			25.01.24 б	
39	Подвижные игры. Упражненияизигрыфутбол«Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			31.01.24 ф	
40	Лыжная подготовка. Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1			1.02.24 б	
41	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			7.02.24 ф	
42	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			8.02.24 б	
43	Лыжная подготовка. Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1			14.02.24 ф	
44	Лыжная подготовка. Имитационные	1			15.02.24 б	

	упражнения в передвижении на лыжах					
45	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			21.02.24 ф	
46	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			22.02.24 б	
47	Лыжная подготовка. Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1			28.02.24 ф	
48	Лыжная подготовка. Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1			29.02.24 б	
49	Лыжная подготовка. Учебный круг 400 м	1			6.03.24 ф	
50	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			7.03.24 б	
51	Лыжная подготовка. Учебный круг 1000 м	1			13.03.24 ф	
52	Лыжная подготовка. Учебный круг 1000 м	1			14.03.24 б	
53	Лыжная подготовка. Учебный круг 1000 м	1			20.03.24 ф	
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на 27.03.24 низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			21.03.24 б	
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			27.03.24.ф	

56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			28.03.24 б	
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			3.04.24 ф	
58	Спартакиада	1			4.04.24 б	
59	Спартакиада	1			10.04.24 ф	
60	Спартакиада	1			11.04.24 б	
61	Легкая атлетика. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			17.04.24 ф	
62	Подвижные игры футбол	1			18.04.24 б	
63	Подвижные игры футбол	1			24.04.24 ф	
64	Подвижные игры пионербол				25.04.24 б	
65	Подвижные игры пионербол				8.05.24 ф	
66	Подвижные игры эстафеты				15.04.24 ф	
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			16.04.24 б	
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			22.05.24 ф	
		1			23.05.24 б	

	резерв	1			29.05.24 ф	
	резерв	1			30.05.24 б	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

4 КЛАСС

Примечание		«Подвижные и спортивные игры» и «Лыжная подготовка» могут варьироваться в пользу раздела «Оздоровительное плавание»				
Оздоровительное плавание						
1	Основы знаний плавания.	1				
2	ТБО	1				
3	Игры на воде	14				
4	Специальная подготовка	18				
Итого по разделу		34				

Приложение 4

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ «Оздоровительное плавание»

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Основы знаний плавания. Организация учащихся. Ходьба и бег по дну бассейна. ОРУ. Свойства воды. Названия плавательных упражнений, способов плавания. Погружения в воду.	1				

	<p>Выдохи в воду. Упражнения «Поплавок», «Звездочка», «Медуза».</p> <p>Скольжения на груди и на спине и с движениями ног кролем</p> <p>Подвижная игра «Морской бой», «Волейбол».</p>					
2	<p>Значение плавания, как средство укрепления здоровья. Скольжения. Скольжения на груди и на спине с движением ног кролем, с различным и.п. рук, со вспомогательными средствами (дощечка).</p> <p>Эстафеты с движением ног кролем на груди и на спине.</p>	1				
3	<p>Скольжения. Скольжения на груди и на спине с движением ног кролем, с различным и.п. рук, со вспомогательными средствами (дощечка).</p> <p>Эстафеты с движением ног кролем на груди и на спине.</p>	1				
4	<p>Скольжения. Скольжения на груди и на спине с движением ног кролем, с различным и.п. рук, со вспомогательными средствами (дощечка).</p> <p>Эстафеты с движением ног кролем на груди и на спине.</p>	1				
5	<p>Движения рук в кроле на груди в ходьбе по дну бассейна, в скольжении по элементам и в согласовании с работой ног.</p> <p>Согласование движений рук и ног в</p>	1				

	кроле на груди на задержке дыхания. Игра « Волейбол в воде».					
6	Согласование движений рук, ног и дыхания в плавании способом кроль на груди (в ходьбе, упр. «сцепление», «обгон»). Плавание способом вольный стиль в полной координации. Игра «Водное поло»	1				
7	Работа у бортика. Подныривание на задержке дыхания	1				
8	Кроль на груди и спине. Обучение старту	1				
9	Согласование движений рук, ног и дыхания в плавании способом кроль на груди (в ходьбе, упр. «сцепление», «обгон»). Плавание способом вольный стиль в полной координации. Игра «Водный волейбол»	1				
10	Согласование движений рук, ног и дыхания в плавании способом кроль на груди (в ходьбе, упр. «сцепление», «обгон»). Плавание способом вольный стиль в полной координации. Игра «Водный волейбол»	1				
11	Движения рук, ног в плавании способом кроль на спине. Согласование движений рук, ног и дыхания в способе кроль на спине. Плавание способом кроль на спине в полной координации.	1				

	Игра «Водное поло»					
12	Контрольное плавание на технику способами кроль на груди, кроль на спине. Игра «Пятнашки»	1				
13	Свободное плавание и игры на воде	1				
14	Поворот «Маятник» в плавании способом кроль на груди, на спине (в ходьбе на суше, по дну бассейна, в плавании) Игра «Водное поло».	1				
15	Контрольное плавание 50 м вольный стиль без учета времени Игра «Водное поло»	1				
16	Техника движений ног в способе брасс (сидя на бортике, с опорой рук о бортик бассейна, в скольжении). Игра «Водный волейбол»	1				
17	Совершенствование навыков в овладении техникой способом плавания скольжения и кроль в играх и эстафетах	1				
18	Совершенствование навыков в овладении техникой способом плавания скольжения и кроль в играх и эстафетах	1				
19	Свободное плавание и игры на воде	1				
20	Техника движений ног в способе брасс. Прыжки в воду. Игра «Водное поло».	1				
21	Техника движений ног в способе брасс. Прыжки в воду.	1				

22	Техника движений ног в способе брасс. Прыжки в воду.	1				
23	Скольжения. Движения ног кролем:сидя на бортике бассейна, с опорой рук о бортик, в скольжении на груди с различным и.п. рук	1				
24	Скольжения. Эстафеты с движением ног кролем в плавании на груди. «Кто дальше проскользит»	1				
25	Кроль на груди. Обучение старту из воды	1				
26	Кроль на спине. Обучение старту из воды	1				
27	Совершенствование навыков овладения способом кроль на груди и на спине (по элементам и в целом)	1				
28	Совершенствование навыков овладения способом кроль на груди и на спине (по элементам и в целом)Игры на вода	1				
29	«Водное поло»	1				
30	Плавании на задержке дыхания.Игра «Кто дальше проскользит»	1				
31	Выполнение контрольных нормативов	1				
32	Выполнение контрольных нормативов	1				

33	Свободное плавание.	1				
34	Свободное плавание.	1				
Общее кол-во часов по разделу «оздоровительное плавание»				34		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Методическое обеспечение программы

Изучение программного материала предполагает следующие типы занятий:

- 1) Занятие, направленное на изучение, усвоение нового материала (объяснение, демонстрация и др.);
- 2) Занятие, ориентированное на закрепление, совершенствование знаний, умений и навыков (обобщение, упражнения на повторение, контроль);
- 3) Занятия, нацеленные на самостоятельное применение знаний, умений, навыков (работа по карточкам, самоконтроль, взаимоконтроль, соревнования и др.)
- 4) Формы организации урока: фронтальная, групповая, индивидуальная, круговая тренировка.

Информационное обеспечение программы

Работа по данному курсу обеспечивается учебником и дополнительной литературой:

1. Физическая культура: учебник для 1-4 классов /В.Н. Шаулин, А.В.Комаров, И.Г. Назаров, Г.С. Шустиков. Самара: Издательство «Учебная литература»: Издательский дом «Федоров», 2011.
2. Настольная книга учителя физической культуры /под ред. Л.Б. Кофмана. М.: Физкультура и спорт, 1998.
3. Погапдаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. 2-е изд., перераб. И доп. М.: Физкультура и спорт, 2000.
4. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: научно-методический журнал.
5. Физическая культура в школе: научно-методический журнал.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется перед уроком.

Перечень оборудования и наглядных пособий:

- Спортивный зал
- Спортивный зал «сухого плавания»
- Бассейн
- Спортивное оборудование: гимнастические скамейки, «Шведская стенка»-6 пролетов,настенные тренажеры, канат, стойки для подлезания, тренажер беговой дорожки, маты.

- Спортивный инвентарь: мячи, хопы, гимнастические палки, обручи, скакалки, лыжи и лыжные палки, коньки, плавсредства и игрушки для бассейна.
- Наглядные пособия: карты-схемы, картотека игр и др.
- Музыкальный центр.
- аптечка

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

