Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №575 Приморского района Санкт-Петербурга

197350, Российская Федерация, Санкт-Петербург, внутригородское муниципальное образование Санкт-Петербурга, муниципальный округ Коломяги, улица Лидии Зверевой, дом 3, корпус 2, строение 1

Принята

решением педагогического совета,
протокол от 21.08.2023 №1

Утверждена

приказом от 21.08.2023 №192

Документ подписан электронной подписью
Сведение о сертификате
Сертификат: 533DD8A7B26063BBCD6C81FDFD668D91004BEE60
Владелец: Касавцова Елена Александровна
Действителен: с 17.08.2022 по 15.08.2027

Рабочая программа
по физической культуре
для 1-4 классов
(2023-2024 учебный год)

Уровень образования: начальное общее образование

Срок реализации программы: 4 года

Количество часов – 306

Рабочая программа разработана на основе Федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» для учащихся 1-4 классов с учетом требований к результатам освоения программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

1. Пояснительная записка

1.1. Рабочая программа по физической культуре для учащихся 1-4 классов разработана в соответствии с учебным планом ГБОУ школы №575 Приморского района Санкт-Петербурга на основе Требований к результатам освоения программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, в соответствии с Федеральной рабочей программой по учебному предмету «Технология».

1.2. 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 образовательного учреждения, запросы родителей учащихся, 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 учащихся. 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 учащихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у учащихся 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 учащихся, 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 учащихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение учащихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении учащихся 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 учащихся 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 учащихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению учащимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы учащихся. 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 учащихся 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 учащихся 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 учащихся, 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».

1.3. Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Физическая культура» в начальной школе, составляет 303 часа:
- 1 класс - 99 часов (33 учебные недели);
- 2 класс – 68 часов (34 учебные недели);
- 3 класс – 68 часов (34 учебные недели);
- 4 класс – 68 часов (34 учебные недели).

1.4. Текущий контроль и промежуточная аттестация по учебному предмету проводятся в соответствии с «Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся».

2. Планируемые образовательные результаты

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

К концу обучения **в 1 классе** у учащегося 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 учащихся 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 учащегося 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 учащихся (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 учащимся;
контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения **в 3 классе** у учащегося 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.

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 учащегося 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 учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии 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.

3. Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов всего		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1.	**Знания о физической культуре**	в процессе		

1.1.	Знания о физической культуре	урока		
2.	**Способы самостоятельной деятельности**	в процессе урока		
2.1.	Режим дня школьника			
3.	**Физическое совершенствование**			
3.1.	**Оздоровительная физическая культура**			
3.1.1.	Гигиена человека	в процессе урока		
3.1.2.	Осанка человека			
3.1.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника			
3.2.	**Спортивно - оздоровительная физическая культура**	**73**		
3.2.1.	Гимнастика с основами акробатики	4+4		
3.2.2.	Лыжная подготовка	0		
3.2.3.	Легкая атлетика	9+3		
3.2.4.	Подвижные и спортивные игры	5+3		
3.2.5.	Плавание	9+24		
3.2.6.	Ритмика	33		
3.3.	**Прикладно-ориентированная физическая культура**			
3.3.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	**26**		
Общее количество часов по программе		**99**	**0**	**0**

2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов всего		
		Всего	**Контрольные работы**	**Практические работы**
1.	**Знания о физической культуре**	в процессе урока		
1.1.	Знания о физической культуре			
2.	**Способы самостоятельной деятельности**	в процессе урока		
2.1.	Физическое развитие и его измерение			
3.	**Физическое совершенствование**			
3.1.	**Оздоровительная физическая культура**			
3.1.1.	Занятия по укреплению здоровья	в процессе урока		
3.1.2.	Индивидуальные комплексы утренней зарядки			
3.2.	**Спортивно - оздоровительная физическая культура**	**40**		
3.2.1.	Гимнастика с основами акробатики	6+2		
3.2.2.	Лыжная подготовка	0		
3.2.3.	Легкая атлетика	9+7		
3.2.4.	Подвижные и спортивные игры	6+4		
3.2.5.	Плавание	7+27		
3.3.	**Прикладно-ориентированная физическая культура**	**28**		
3.3.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28		
Общее количество часов по программе		**68**	**0**	**0**

3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов всего		
		Всего	**Контрольные работы**	**Практические работы**
1.	**Знания о физической культуре**	в процессе урока		
1.1.	Знания о физической культуре			
2.	**Способы самостоятельной деятельности**	в процессе урока		
2.1.	Режим дня школьника			
3.	**Физическое совершенствование**			
3.1.	**Оздоровительная физическая культура**			
3.1.1.	Гигиена человека	в процессе урока		
3.1.2.	Осанка человека			
3.1.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника			
3.2.	**Спортивно - оздоровительная физическая культура**	**40**		

3.2.1.	Гимнастика с основами акробатики	5+3		
3.2.2.	Лыжная подготовка	0		
3.2.3.	Легкая атлетика	12+4		
3.2.4.	Подвижные и спортивные игры	4+6		
3.2.5.	Плавание	7+27		
3.3.	**Прикладно-ориентированная физическая культура**	**28**		
3.3.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28		
Общее количество часов по программе		**68**	**0**	**0**

4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов всего		
		Всего	**Контрольные работы**	**Практические работы**
1.	**Знания о физической культуре**	в процессе урока		
1.1.	Знания о физической культуре			
2.	**Способы самостоятельной деятельности**	в процессе урока		
2.1.	Режим дня школьника			
3.	**Физическое совершенствование**			
3.1.	**Оздоровительная физическая культура**			
3.1.1.	Гигиена человека	в процессе урока		
3.1.2.	Осанка человека			
3.1.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника			
3.2.	**Спортивно - оздоровительная физическая культура**	**40**		
3.2.1.	Гимнастика с основами акробатики	3+5		
3.2.2.	Лыжная подготовка	0		
3.2.3.	Легкая атлетика	14+2		
3.2.4.	Подвижные и спортивные игры	3+7		
3.2.5.	Плавание	7+27		
3.3.	**Прикладно-ориентированная физическая культура**	**28**		
3.3.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28		
Общее количество часов по программе		**68**	**0**	**0**

4. Содержание учебного предмета

1 класс
(99 часов)

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.

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.

Ритмика

Ознакомление с танцевально-ритмическими упражнениями. Упражнения для улучшения гибкости позвоночника.

Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стоп; упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага.

Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра. Упражнения для развития подъёма стоп; упражнения для втянутости колен.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 класс
(68 часов)

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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 и спортивные 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
(68 часов)

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 класс
(68 часов)

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.

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

1 класс

Знания о физической культуре:

- различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);
- формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни; знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);
- знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;
- знать основные виды разминки.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

- выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе; упражнения для развития гибкости и координации;
- составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики; измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

- участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов; выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; выполнять команды и строевые упражнения.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;
- упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;
- осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);
- осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки; повороты в обе стороны; равновесие на каждой ноге попеременно; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны;
- осваивать способы игровой деятельности.

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 1 КЛАСС

№ п/п		Тема урока	Планируемая дата	Дата проведения
Прикладно-ориентированная физическая культура. Спортивно - оздоровительная физическая культура				
Модуль «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО» ***Модуль «Легкая атлетика»*** ***8 часов (4+4)***				
1.	1.	Инструктаж по ТБ при выполнении легкоатлетических упражнений. Что такое физическая культура. Современные физические упражнения. Чем отличается ходьба от бега.		
2.	2.	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью, с изменением скорости. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м.		
3.	3.	ОРУ в движении. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью, в чередовании с равномерной ходьбой. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение.		
4.	4.	ОРУ на месте. Правила выполнения прыжка в длину с места. Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами.		
5.	5.	ОРУ змейкой. Прыжки с продвижением вперёд. Обучение прыжку в длину с места в полной координации. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.		
6.	6.	ОРУ с мячами. Метание малого мяча из положения, стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч».		
7.	7.	ОРУ в игровой форме. Метание малого мяча из положения, стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Метко в цель».		
8.	8.	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО		
Модуль «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО» ***Модуль «Гимнастика с основами акробатики»*** ***7 часов (5+2)***				
9.	1.	Инструктаж по ТБ при занятиях гимнастикой. Режим дня и правила его составления и соблюдения. Исходные положения в физических упражнениях.		
10.	2.	ОРУ на месте. Осанка человека. Упражнения для осанки. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Обучение гимнастическим упражнениям.		
11.	3.	ОРУ в движении. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Способы построения и повороты стоя на месте. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.		
12.	4.	ОРУ со скакалкой. Акробатические упражнения, основные техники. Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег). Гимнастические упражнения со скакалкой, с мячом. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.		
13.	5.	ОРУ. Гимнастические упражнения в прыжках. Разучивание прыжков в группировке. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подъем туловища из положения лежа на спине и животе.		
14.	6.	ОРУ на гимнастических ковриках. Сгибание рук в положении упор лежа. Освоение правил и техники выполнения норматива		

		комплекса ГТО. Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье.		
15.	7.	ОРУ в движении. Подъем ног из положения, лежа на животе. Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО		
Модуль «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО» ***Модуль «Подвижные и спортивные игры» 10 часов (3+7)***				
16.	1.	Инструктаж по ТБ при занятиях подвижными играми. Личная гигиена и гигиенические процедуры. Обучение способам организации игровых площадок. Считалки для подвижных игр. Подвижная игра «Охотники и утки».		
17.	2.	ОРУ с мячами. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Броски и ловля мяча из различных положений. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижная игра «Бросай и поймай».		
18.	3.	ОРУ на формирование правильной осанки. Передачи мяча в парах, различными способами, на месте, в движении. Эстафеты с мячом. Подвижная игра «Не попади в болото».		
19.	4.	ОРУ на месте. Ведение мяча левой и правой рукой, на месте и в движении, с изменением направления. Подвижная игра «Пингвины с мячом».		
20.	5.	ОРУ в движении. Эстафеты с мячами разного диаметра. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижная игра «Кто больше соберет яблок».		
21.	6.	ОРУ на месте. Ведение футбольного мяча в различных направлениях без учета времени. Удары по катящемуся мячу Подвижная игра с элементами футбола.		
22.	7.	ОРУ в игровой форме. Ведение футбольного мяча в различных направлениях. Эстафеты с элементами футбола. Удары по воротам. Подвижная игра с элементами футбола.		
23.	8.	ОРУ в движении. Ловля мяча двумя руками на месте, ловля двумя руками в прыжке, ловля мяча с отскока от площадки. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижная игра «Не оступись».		
24.	9.	ОРУ в игровой форме. Передача мяча в парах, в тройках. Ловля мяча двумя руками на уровне груди после отскока от пола. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».		
25.	10.	ОРУ с мячами. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. Подвижные игры «Белые медведи», «Прыгающие воробушки», «Волк во рву».		
Модуль «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО» ***Модуль «Легкая атлетика» 8 часов (5+3)***				
26.	1.	Инструктаж по ТБ при выполнении легкоатлетических упражнений. Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры.		
27.	2.	ОРУ в игровой форме. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м. Подвижная игра «Воробьи воробушки».		
28.	3.	ОРУ в движении. Бег с разной скоростью передвижения. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег.		
29.	4.	ОРУ в игровой форме. Техника выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега. Разучивание фаз разбега, отталкивания и приземления.		
30.	5.	ОРУ. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и		

		приземлением на две ноги. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры.		
31.	6.	ОРУ на развитие координации движений. Метание малого мяча в цель. Подвижная игра «Попади в цель».		
32.	7.	ОРУ на формирование правильной осанки. Метание малого мяча на дальность. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры		
33.	8.	Итоговое занятие. ОРУ в движении. Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО.		

МОДУЛЬ «ПЛАВАНИЕ»

№ п/п		Тема урока	Планируемая дата	Дата проведения
Прикладно-ориентированная физическая культура. Спортивно - оздоровительная физическая культура				
Модуль «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО» ***Модуль «Плавание» 33 часа (9+24)***				
34.	1.	Ознакомление с техникой безопасности в бассейне, личная гигиена. ОРУ на суше. Упражнения на освоения с водой: ходьба и прыжки по дну. Дыхательные упражнения. Имитационные движения.		
35.	2.	Техника лежания у бортика на груди. Преодоление водобоязни.		
36.	3.	Техника лежания у бортика на спине. Выдохи в воду. Упражнения на правильное положение тела на воде. Выдох в воду. Имитационные движения работы ног при плавании кролем на груди.		
37.	4.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Выдох в воду. Скольжение на груди и на спине. «Звездочка» на груди и на спине, «поплавок».		
38.	5.	Ныряния. «Звездочка» у бортика, «Поплавок». Развитие координации движений, выносливости.		
39.	6.	Плавание ногами с доской в различных положениях (на груди, на спине). «Звездочка» на спине, на груди; «поплавок» (выполнение на 10 счетов). Плавание на спине с доской.		
40.	7.	Скольжение на груди «Стрелочка» с выдохом в воду. «Стрелочка» на груди с задержкой дыхания и работой ног кролем. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.		
41.	8.	Скольжение с работой ног кролем на груди с задержкой дыхания. Плавание с доской ногами кролем на груди.		
42.	9.	Скольжение с работой ног кролем на груди с задержкой дыхания. Игры с тонущими игрушками. Выдохи в воду.		
43.	10.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Скольжение с работой ног кролем на груди с вдохом-выдохом в воду.		
44.	11.	Техника лежания и скольжения с доской на груди. Скольжение на груди «Стрелочка». Скольжение с работой ног кролем на груди с задержкой дыхания		
45.	12.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Техника лежания и скольжения с доской на спине		
46.	13.	Лежание и скольжение на спине без доски. Плавание ногами кролем на спине с доской и без. Ныряние за игрушками.		

47.	14.	Ноги кроль на спине с доской. Согласование работы рук и ног при плавании кролем на спине.		
48.	15.	Ноги кроль на спине с доской и работой рук. Согласование работы рук и ног при плавании кролем на спине.		
49.	16.	Ноги кроль на спине руки внизу и в «Стрелочке». Различные положения рук при плавании кролем на спине.		
50.	17.	Ноги кроль на спине с различным положением рук. Работа руками кролем на спине с доской.		
51.	18.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Техника работы ног кролем на спине с работой одной рукой и двумя одновременно.		
52.	19.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Техника работы ног кролем на спине с работой рук. Плавание на кролем спине в полной координации.		
53.	20.	Техника работы ног кролем на спине с работой одновременно двумя руками. Игры с игрушками. Выдохи в воду. Различные скольжения.		
54.	21.	Техника работы ногами кролем на груди без доски. Имитационные движения, сидя на бортике.		
55.	22.	Скольжение с работой ног кролем на груди с задержкой дыхания с доской и без.		
56.	23.	Ноги кроль на груди с доской с задержкой дыхания. Различное положение рук при плавании ногами кролем на груди.		
57.	24.	Ноги кроль на груди с доской с вдохом и выдохом в воду. Плавание с доской ногами и руками кролем на груди.		
58.	25.	Ноги кроль на груди с доской с вдохом и выдохом в воду. Согласование работы рук кролем на груди и дыхания с доской.		
59.	26.	Ноги кроль на груди с одной рукой на доске. Выдохи в воду. Ныряние за игрушками. Скольжение в различных положениях.		
60.	27.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ноги кроль на груди с попеременной работой рук с доской. Плавание кролем на груди без доски в полной координации.		
61.	28.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ноги кроль на груди с попеременной работой рук с доской. Плавание кролем на груди без доски в полной координации.		
62.	29.	Ноги кроль на груди с работой одной рукой «Мельница» с доской и без доски.		
63.	30.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Техника работы ногами кролем на груди с работой рук «мельница» на задержке дыхания.		
64.	31.	Игры и игровые упражнения по изученной теме «освоение с водой». Игры и игровые упражнения с задержкой дыхания и на ныряние.		
65.	32.	Игры и игровые упражнения с использованием техники «кроль» на спине. Игры и игровые упражнения «полоса препятствий».		
66.	33.	Свободное плавание (после повторения пройденного материала). Игра «догонялки», нырение в обручи.		

МОДУЛЬ «РИТМИКА»

№ п/п		Тема урока	Планируемая дата	Дата проведения
Спортивно - оздоровительная физическая культура				
Модуль «Ритмика»		***33 часа***		
67.	1	Техника безопасности на уроках. Устно-практическое ознакомление с ритмикой. Упражнения на ориентировку в пространстве: - игра «Найди свое место»; - простейшие		

		перестроения: круг; - сужение круга, расширение круга.		
68.	2	Ознакомление с танцевально-ритмическими упражнениями. Упражнения для улучшения гибкости позвоночника.		
69.	3	Знакомство с хлопками и притопами в различных музыкальных рисунках.		
70.	4	Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ): «бабочка», «лягушка», «лодочка», «голубь».		
71.	5	Танцевальные упражнения. Элементы современного танца: движения на изоляцию.		
72.	6	Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, притопы.		
73.	7	Танцевальные упражнения. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте.		
74.	8	Итоговое занятие. Игровые упражнения: «Животные»; «Музыкальная фраза».		
75.	9	Инструктаж по ТБ. Знакомство с основными элементами польки (подскоки, галоп).		
76.	10	Танцуем марш. Различать танцевальность и маршевость; понимать чёткий ритм марша.		
77.	11	Танец с хлопками в игровой форме.		
78.	12	Танец по кругу в игровой форме.		
79.	13	Танцуем по парам.		
80.	14	Танец-игра «Перетанцуй меня».		
81.	15	Итоговое занятие. Танцуем, изображая животных.		
82.	16	Инструктаж по ТБ при партерном экзерсисе. Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стоп; упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага.		
83.	17	Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.		
84.	18	Упражнения для развития подъёма стоп; упражнения для втянутости колен.		
85.	19	Инструктаж по ТБ при экзерсисе у станка. Постановка корпуса-квадрат А.Я. Вагановой у станка.		
86.	20	Позиции рук (1,2), постановка кисти, раскрывание и закрывание рук в позиции.		
87.	21	Третья позиция рук, постановка кисти, раскрывание и закрывание рук в позиции.		
88.	22	Позиции ног (1,2).		
89.	23	Позиции ног (3,5).		
90.	24	Соединение в единую комбинацию 1, 2 позиции рук и 1,2 позиции ног.		
91.	25	Итоговое занятие. Соединение в единую комбинацию 3 позицию рук и 5 позицию ног.		
92.	26	Инструктаж по ТБ при работе с предметом. ОРУ с обручами в игровой форме. Сочетание различных видов шагов, поворотов. Подвижная игра «Водители».		
93.	27	Сюжетный мини-этюд «Цап-царап».		
94.	28	Сюжетный мини-этюд «Цап-царап».		
95	29	ОРУ с мячами в игровой форме. Сочетание различных видов шагов, прыжков, работы рук. Подвижная игра «Ты катись, весёлый мяч».		
96.	30	Игра «Заводные игрушки» (отразить характер музыки через движения).		
97.	31	Сюжетный мини-этюд «Тучка».		
98.	32	Сюжетный мини-этюд «Тучка».		
99.	33	Итоговое занятие. Сюжетный мини-этюд под ритм хлопков и притопов.		

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 2 КЛАСС

№ п/п		Тема урока	Планируемая дата	Дата проведения
Прикладно-ориентированная физическая культура. Спортивно - оздоровительная физическая культура				
Модуль «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО» Модуль «Легкая атлетика» 8 часов (4+4)				
1.	1.	Инструктаж по ТБ при выполнении легкоатлетических упражнений. Физическое развитие. Физические качества. Сложно координированные беговые упражнения. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО.		
2.	2.	ОРУ на месте. Дневник наблюдений по физической культуре. Развитие координации движений. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты.		
3.	3.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение.		
4.	4.	ОРУ. Сложно координированные прыжковые упражнения. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты		
5.	5.	ОРУ в игровой форме. Прыжки в длину с разбега. Равномерный медленный бег до 2 мин. Подвижная игра «Кузнечики».		
6.	6.	ОРУ с мячами. Сила как физическое качество. Броски мяча в неподвижную мишень. Подвижная игра «Метко в цель».		
7.	7.	ОРУ в игровой форме. Метание малого мяча на дальность. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.		
8.	8.	ОРУ на месте. Эстафеты с элементами бега и прыжков. Строевые команды и перестроения. Подвижная игра «Космонавты».		
Модуль «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО» Модуль «Гимнастика с основами акробатики» 8 часов (6+2)				
9.	1.	Инструктаж по ТБ при занятиях гимнастикой. Утренняя зарядка. Составление комплекса утренней зарядки. Строевые упражнения и команды. Перестроения на месте, в движении. Акробатические упражнения. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.		
10.	2.	ОРУ на гимнастических ковриках. Гибкость как физическое качество. Гимнастическая разминка. Комбинация из освоенных элементов акробатики. Группировка, перекаты, кувырок вперед. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.		
11.	3.	ОРУ в движении. Ходьба на гимнастической скамейке. Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье.		
12.	4.	ОРУ со скакалкой. Закаливание организма. Упражнения с гимнастической скакалкой. Прыжки на скакалке различными способами. Комбинация из прыжков с гимнастической скакалкой.		
13.	5.	ОРУ. Танцевальные гимнастические движения. Висы, подъем прямых ног. Освоение правил и техники выполнения		

		норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.		
14.	6.	ОРУ на месте. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.		
15.	7.	ОРУ в движении. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения, лежа на спине.		
16.	8.	ОРУ для всех групп мышц: рук и плечевого пояса, пресса, спины и ног, в движении. Акробатическая связка из изученных элементов. Перестроения в движении.		
Модуль «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО» ***Модуль «Подвижные и спортивные игры» 10 часов (6+4)***				
17.	1.	Инструктаж по ТБ при занятиях подвижными и спортивными играми. История подвижных игр и соревнований у древних народов. Подвижные игры с приемами спортивных игр. Бросок мяча от груди на месте. Ловля мяча на месте. Подвижная игра «Попади в обруч».		
18.	2.	ОРУ с мячами. Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры. Броски и ловля баскетбольного мяча в парах двумя руками от груди. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Игры с приемами баскетбола.		
19.	3.	ОРУ на формирование правильной осанки. Броски мяча в цель. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижная игра «Мяч соседу».		
20.	4.	ОРУ на месте. Стойки и передвижения. Отработка приема передачи мяча сверху, снизу. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижная игра «Пионербол».		
21.	5.	ОРУ в движении. Броски и ловля мяча из различных положений, после смены направления. Подвижная игра «Пионербол».		
22.	6.	ОРУ на месте. Броски и ловля мяча в парах в движении, в тройках, в стенку, через сетку в парах в движении. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижная игра «Пионербол».		
23.	7.	ОРУ в игровой форме. Ведение мяча с противодействием партнёра из исходного положения спиной друг к другу. Ловли и передачи мяча: двумя и одной рукой различными способами. Игра «Гандбол» по упрощённым правилам.		
24.	8.	ОРУ в движении. Ведение футбольного мяча в различных направлениях без учета времени. Удары по воротам. Удары по катящему мячу. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Игра «Футбол» по упрощённым правилам.		
25.	9.	ОРУ в игровой форме. Удар мяча в цель - по воротам. Ведение футбольного мяча разными способами, с изменением направления. Игра «Футбол» по упрощённым правилам.		
26.	10.	ОРУ с мячами. Эстафеты с мячами. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижная игра «Передай, садись».		
Модуль «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО» ***Модуль «Легкая атлетика» 8 часов (5+3)***				
27.	1.	Инструктаж по ТБ при выполнении легкоатлетических упражнений. Быстрота и выносливость как физическое		

		качество. Бег с поворотами и изменением направлений. Бег на выносливость.		
28.	2.	ОРУ в движении. Специально беговые упражнения. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.		
29.	3.	ОРУ в игровой форме. Специально прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту способом « Перешагивание». Подвижная игра «Прыжок за прыжком».		
30.	4.	ОРУ змейкой. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Пятнашки».		
31.	5.	ОРУ в игровой форме. Метание малого мяча в горизонтальную цель с заданного расстояния. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.		
32.	6.	ОРУ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижная игра «Метко в цель».		
33.	7.	ОРУ на развитие координации движений. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 20 - 30 м. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.		
34.	8.	Итоговое занятие. ОРУ в движении. Специально беговые упражнения. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 500 м. Подвижная игра «Волки и овцы».		

МОДУЛЬ «ПЛАВАНИЕ»

№ п/п		Тема урока	Планируемая дата	Дата проведения
Прикладно-ориентированная физическая культура. Спортивно - оздоровительная физическая культура				
Модуль «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО» ***Модуль «Плавание»*** ***34 часа (7+27)***				
35.	1.	Ознакомление с техникой безопасности в бассейне, личная гигиена. ОРУ на суше. Упражнения на освоения с водой: ходьба и прыжки по дну. Дыхательные упражнения. Имитационные движения.		
36.	2.	Дыхательные упражнения. Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплывание. Вариации спуска в воду. Имитация работы ног сидя на бортике и в воде. Плавание ногами с доской, нудлами. Развитие координационных способностей и выносливости.		
37.	3.	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплывание. ОРУ на суше. Имитационные движение ногами в воде; выдохи. Плавание ногами с доской. Согласование ног и дыхания на 4 счета.		
38.	4.	ОРУ на суше. Плавание на груди с доской 6х25 метров. Ныряния. «Звездочка» у бортика, «Поплавок». Развитие координации движений, выносливости.		
39.	5.	ОРУ на суше. Плавание ногами с доской в различных положениях (на груди, на спине). «Звездочка» на спине, на груди; «поплавок» (выполнение на 10 счетов). Плавание на спине с доской.		
40.	6.	ОРУ на суше. Дыхание у бортика в сторону с работой ног. Плавание с доской на груди вдох в сторону на 4 счета. Плавание на спине с доской.		
41.	7.	ОРУ на суше. Прыжки в воду. Ныряние. «Поплавок»,		

		«звездочка», «медуза». Плавание ногами с дыхание в различных положениях.		
42.	8.	ОРУ на суше. Эстафетное плавание ногами на груди с доской. Ныряние. Плавание ногами на спине без доски руки вдоль туловища. Имитационные движения руками на суше как при плавании кролем на груди и на спине.		
43.	9.	ОРУ на суше. Плавание ногами с доской и дыханием. Объяснение принципа скольжения в стрелке на груди. Имитационные движения работы рук на спине и на груди при плавании с доской.		
44.	10.	ОРУ на суше. Скольжение на груди в стрелке сидя на бортике. Плавание ногами на спине без доски. Скольжение с работой ног на груди. Скольжение на спине. Плавание на спине с доской и работа рук.		
45.	11.	ОРУ на суше. Плавание на спине, на боку, на груди с дыханием и без, отрезками по 25 метров. Скольжение с воды без работ ног(3-5 метров). Ныряния. Прыжки в воду.		
46.	12.	ОРУ на суше. Скольжение на спине; скольжение на груди с задержкой дыхания; скольжение с работой ног на груди. Плавание ногами и работа рук (на груди, на спине). Эстафеты по 25 метров.		
47.	13.	Согласование работы рук и дыхания на суше и в воде стоя у бортика. Плавание ногами с доской и различные вариации вдоха с работой рук кролем на груди. Плавание на спине руки в стрелку. До 300-400 метров.		
48.	14.	Согласование рук и дыхания при плавании кролем на груди с доской. Согласование рук и ног при плавании на спине. Различные упражнения. Скольжения. Ныряния.		
49.	15.	Плавание кролем на груди и на спине с доской 8х25метров. Упражнения на согласование. Работа рук и ног с паузой на спине. 8х25 метров. Прыжки в воду с бортика под команду.		
50.	16.	Скольжение на груди и на спине руки в стрелку. Плавание ногами кролем на груди и на спине. Плавание на спине с паузами и под счет. Эстафеты. Ныряние. Плавание с доской упражнения кролем на груди.400-500 метров.		
51.	17.	Прыжки в воду. Скольжения. Ныряние. «Поплавок/ звездочка/медуза». Плавание ногами и согласование рук на груди и на спине.		
52.	18.	ОРУ на суше. Плавание на спине с доской и без. Упражнение кролем на спине и на груди. Плавание кролем на груди упражнения. Плавание на боку.		
53.	19.	ОРУ на суше. Старты с колена с бортика. Старт и скольжение. Плавание ногами, плавание согласование, плавание в координации на спине.		
54.	20.	Прыжки в воду. Скольжения. Старты с колена и скольжение. Плавание кролем на груди с доской, на боку; с работой рук 8х25м.		
55.	21.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры. Плавание ногами на спине без доски с различным положением рук (стрелка, вдоль туловища, одна вверху). Работа руками, кролем на груди, плавание на боку. Координация на спине на 5/3/1 счет.		
56.	22.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры. Скольжение с воды стрелкой на груди и на спине(3-5 раз) Скольжение с доской и последующее плавание ногами(8х25 метров) Плавание на спине одновременно двумя руками. Ныряние.		
57.	23.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса		

		ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры. Плавание кролем на груди ногами с доской; согласование рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди. Упражнение кролем на груди. Игра пятнашки.		
58.	24.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры. Плавание на спине в координации 4х25м. Скольжение на спине в координации (4р). Эстафетное плавание ногами на спине/на груди с доской и без. Прыжки в воду.		
59.	25.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры. Плавание ногами с доской на спине, на груди, на боку на 4 счета вдох – на 4 счета выдох. Плавание ногами кролем руки в стрелку, вдоль туловища. Попеременная работа рук при плавании на спине. Скольжение. «Звездочка/медуза».		
60.	26.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры. Плавание кролем на боку на 4 счета с координацией кролем на груди. Скольжение на груди руки в стрелочку и 4 гребка руками кролем на груди. Плавание на спине в координации.		
61.	27.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры. Плавание на спине одновременно двумя руками. Плавание кролем в координации. Эстафета на нудлах.		
62.	28.	Скольжение с воды на дальность и технику. Плавание на спине в координации. Старты с бортика с одной ноги. Прыжки «солдатик» с тумбочки. Прыжки с бортика и тумбы руки в стрелочку, солдатик.		
63.	29.	Плавание ногами кролем на спине и на груди на время. Плавание упражнений кролем на груди и на спине. Ныряние.		
64.	30.	Старты с бортика с колена, с двух ног. Старт и скольжение на груди. Плавание на спине в координации и с паузой на 5 и 3 счета. Плавание упражнения кролем на груди на согласование.		
65.	31.	Плавание ногами в различных положениях с доской и без, на спине и кролем на груди. Скольжение с бортика и из воды. «Звездочка на спине». Плавание на спине в координации.		
66.	32.	Плавание на груди с доской на согласование рук и ног при плавании кролем на груди. Плавание на спине руки вдоль туловища и стрелку. Скольжение на груди с максимальной задержкой дыхания и работой ног.		
67.	33.	Согласование рук и ног при плавании кролем на спине в координации. Плавание на спине при одновременной работе рук. Плавание кролем на груди ногами и с согласование рук, ног и дыхания. Ныряния, прыжки.		
68.	34.	Плавание на спине в полной координации на время. Плавание на спине руки в стрелочку. Скольжение на груди и спине в стрелке с работой и нет ногами. Прыжки в воду с тумбы.		

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 3 КЛАСС

№ п/п		Тема урока	Планируемая дата	Дата проведения
Прикладно-ориентированная физическая культура. Спортивно - оздоровительная физическая культура				
Модуль «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО» Модуль «Легкая атлетика» 8 часов (7+1)				
1.	1.	Инструктаж по ТБ при выполнении легкоатлетических упражнений. Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре. Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта. Специально беговые упражнения.		
2.	2.	ОРУ на развитие координации. Виды физических упражнений. Дозировка физических нагрузок. Специальные беговые упражнения. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м.		
3.	3.	ОРУ в движении. Измерение пульса на занятиях физической культурой. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением на короткую дистанцию. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 60 м.		
4.	4.	ОРУ на развитие внимания. Упражнения на развитие всех групп мышц. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г.		
5.	5.	ОРУ на месте. Упражнения на развитие мышц спины. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г на дальность.		
6.	6.	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты		
7.	7.	ОРУ на месте. Специальные прыжковые упражнения. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.		
8.	8.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Переменный бег. Бег с чередованием с ходьбой. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.		
Модуль «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО» Модуль «Гимнастика с основами акробатики» 8 часов (5+3)				
9.	1.	Инструктаж по ТБ при занятиях гимнастикой. Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. Дыхательная и зрительная гимнастика. Строевые упражнения. Перекаты.		
10.	2.	ОРУ. Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические упражнения, группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед. Стойка на лопатках.		
11.	3.	ОРУ в парах. Акробатическая комбинация: кувырок, стойка на лопатках, «мост». Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.		
12.	4.	ОРУ в движении. Упражнения на равновесие на скамейке. Передвижения по гимнастической скамейке. Освоение правил		

		и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье.		
13.	5.	ОРУ в игровой форме. Комбинация в упорах (сидя сзади, поворот в упор, лежа, упор присев). Лазанье по канату. Прыжки через скакалку.		
14.	6.	ОРУ в игровой форме. Упражнения для всех групп мышц. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Подтягивание из виса на высокой перекладине. Эстафеты		
15.	7.	ОРУ в игровой форме. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.		
16.	8.	ОРУ в игровой форме. Упражнения для всех групп мышц: рук и плечевого пояса, пресса, спины и ног. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения, лежа на спине.		
Модуль «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО» ***Модуль «Подвижные и спортивные игры» 10 часов (4+6)***				
17.	1.	Инструктаж по ТБ при занятиях подвижными и спортивными играми. Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. Строевые команды. Подвижная игра «Бросай и поймай». Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.		
18.	2.	ОРУ с мячами. Ведение баскетбольного мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча одной, двумя руками. Игра «Баскетбол» по упрощённым правилам.		
19.	3.	ОРУ в движении. Упражнения в парах. Броски мяча в парах, в кольцо, с 3 точек. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Игра «Баскетбол» по упрощённым правилам.		
20.	4.	ОРУ в движении. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Подвижная игра «Перестрелка». Подвижная игра «Пионербол».		
21.	5.	ОРУ змейкой. Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте, в движении. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижная игра «Пионербол».		
22.	6.	ОРУ в движении. Упражнения в парах. Спортивная игра волейбол. Передача и подача мяча одной рукой через сетку. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».		
23.	7.	ОРУ в кругу. Ведение мяча правой, левой ногой, остановка мяча. Удар по воротам. Игра «Футбол» по упрощённым правилам.		
24.	8.	ОРУ в игровой форме. Ведение футбольного мяча в различных направлениях. Подвижная игра «Добеги и прыгни». Игра «Футбол» по упрощённым правилам.		
25.	9.	ОРУ в игровой форме. Спортивная игра футбол. Ускорения футболиста без мяча и с мячом. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Эстафеты с элементами футбола.		
26.	10.	ОРУ на месте. Эстафеты с элементами подвижных и спортивных игр. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.		
Модуль «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО» ***Модуль «Легкая атлетика» 8 часов (5+3)***				
27.	1.	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Закаливание организма. Бег на выносливость.		

28.	2.	ОРУ змейкой. Специальные беговые упражнения. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.		
29.	3.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.		
30.	4.	ОРУ в круге. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Чай-чай, выручай»		
31.	5.	ОРУ в круге. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Воробьи воробушки».		
32.	6.	ОРУ с предметами. Специальные беговые упражнения. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты		
33.	7.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60м. Эстафеты		
34.	8.	ОРУ в круге. Специальные беговые упражнения. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м.		

МОДУЛЬ «ПЛАВАНИЕ»

№ п/п		Тема урока	Планируемая дата	Дата проведения
Прикладно-ориентированная физическая культура. Спортивно - оздоровительная физическая культура				
Модуль «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО» ***Модуль «Плавание»*** ***34 часа (7+27)***				
35.	1.	Правила поведения в бассейне. Ознакомление с техникой безопасности в бассейне, личная гигиена. ОРУ на суше. Упражнения на освоения с водой: ходьба и прыжки по дну. Дыхательные упражнения. Имитационные движения.		
36.	2.	Разучивание специальных плавательных упражнений. Имитация работы ног сидя на бортике и в воде. Дыхательные упражнения. Вариации спуска в воду. Плавание ногами с доской, нудлами. Развитие координационных способностей и выносливости.		
37.	3.	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками. ОРУ на суше. Имитационные движение ногами в воде; выдохи. Плавание ногами с доской. Согласование ног и дыхания на 4 счета.		
38.	4.	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками. ОРУ на суше. Плавание на груди с доской 6х25 метров. Развитие координации движений, выносливости.		
39.	5.	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплывание. Плавание ногами с доской в различных положениях (на груди, на спине). «Звездочка» на спине, на груди; «поплавок» (выполнение на 10 счетов). Плавание на спине с доской.		
40.	6.	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплывание. Дыхание у бортика в сторону с работой ног. Плавание с доской на груди вдох в сторону на 4 счета.		
41.	7.	ОРУ на суше. Прыжки в воду. Ныряние. «Поплавок», «звездочка», «медуза». Плавание ногами с дыхание в различных положениях. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.		
42.	8.	ОРУ на суше. Эстафетное плавание ногами на груди с доской. Ныряние. Плавание ногами на спине без доски руки вдоль туловища. Имитационные движения руками на суше как при плавании кролем на груди и на спине.		

43.	9.	Упражнения в плавании кролем на груди. Плавание ногами с доской и дыханием. Объяснение принципа скольжения в стрелке на груди. Имитационные движения работы рук на спине и на груди при плавании с доской.		
44.	10.	ОРУ на суше. Скольжение на груди в стрелке сидя на бортике. Плавание ногами на спине без доски. Скольжение с работой ног на груди. Скольжение на спине. Плавание на спине с доской и работа рук.		
45.	11.	ОРУ на суше. Плавание на спине, на боку, на груди с дыханием и без, отрезками по 25 метров. Скольжение с воды без работ ног(3-5 метров). Ныряния. Прыжки в воду.		
46.	12.	ОРУ на суше. Скольжение на спине; скольжение на груди с задержкой дыхания; скольжение с работой ног на груди. Плавание ногами и работа рук (на груди, на спине). Эстафеты по 25 метров.		
47.	13.	Упражнения в плавании кролем на груди. Согласование работы рук и дыхания на суше и в воде стоя у бортика. Плавание ногами с доской и различные вариации вдоха с работой рук кролем на груди. Плавание на спине руки в стрелку. До 300-400 метров.		
48.	14.	Согласование рук и дыхания при плавании кролем на груди с доской. Согласование рук и ног при плавании на спине. Различные упражнения. Скольжения. Ныряния. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.		
49.	15.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание кролем на груди и на спине с доской 8х25метров. Упражнения на согласование. Работа рук и ног с паузой на спине. 8х25 метров. Прыжки в воду с бортика под команду.		
50.	16.	Упражнения в плавании брассом. Имитационные движения ногами брассом сидя на бортике и лежа на воде, держась руками за бортик. Плавание ногами брассом с доской отрезков 25 метров.		
51.	17.	Имитационная работа ног дельфином стоя у бортика. Плавание ногами с доской дельфином на груди в различных положениях. Прыжки в воду. Скольжения. Ныряние. «Поплавок/ звездочка/медуза». Плавание ногами и согласование рук на груди и на спине.		
52.	18.	Упражнения в плавании брассом. Плавание ногами брассом с доской на груди и на спине. Плавание на спине с доской и без. Упражнение кролем на спине и на груди. Плавание кролем на груди упражнения. Плавание на боку.		
53.	19.	ОРУ на суше. Старты с колена с бортика. Старт и скольжение. Плавание ногами, плавание согласование, плавание в координации на спине.		
54.	20.	Прыжки в воду. Скольжения. Старты с колена и скольжение. Плавание кролем на груди с доской, на боку; с работой рук 8х25м.		
55.	21.	Плавание ногами на спине без доски с различным положением рук (стрелка, вдоль туловища, одна вверху). Работа руками, кролем на груди, плавание на боку. Координация на спине на 5/3/1 счет. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.		
56.	22.	Скольжение с воды стрелкой на груди и на спине(3-5 раз) Скольжение с доской и последующее плавание ногами(8х25 метров) Плавание на спине одновременно двумя руками. Ныряние. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.		
57.	23.	Упражнения в плавании дельфином. Плавание кролем на груди ногами с доской; согласование рук, ног и дыхания при плавании		

		кролем на груди. Упражнение кролем на груди. Игра пятнашки.		
58.	24.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание на спине в координации 4х25м. Скольжение на спине в координации (4р). Эстафетное плавание ногами на спине/на груди с доской и без. Прыжки в воду.		
59.	25.	Плавание ногами с доской на спине, на груди, на боку на 4 счета вдох – на 4 счета выдох. Плавание ногами кролем руки в стрелку, вдоль туловища. Попеременная работа рук при плавании на спине. Скольжение. «Звездочка/медуза».		
60.	26.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание кролем на боку на 4 счета с координацией кролем на груди. Скольжение на груди руки в стрелочку и 4 гребка руками кролем на груди. Плавание на спине в координации.		
61.	27.	Старты с колена с бортика и скольжение. Плавание на спине одновременно двумя руками. Плавание кролем в координации с выполнением поворота и скольжение. Эстафета на нудлах. Старты на спине и скольжение. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.		
62.	28.	Скольжение с воды на дальность и технику. Плавание на спине в координации с поворотом 4х50 метров. Плавание ногами дельфином с работой рук. Старты с бортика с одной ноги. Повороты. Прыжки «солдатиком» с тумбочки под руководством тренера/инструктора.		
63.	29.	Плавание ногами кролем на спине, на груди и дельфином на время. Плавание упражнений кролем на груди и на спине. Ныряние. Плавание дельфином в полной координации на 4 счета.		
64.	30.	Старты с бортика с колена, с двух ног. Старт и скольжение на груди. Плавание на спине в координации отрезками по 50 метров с правильным поворотом. Плавание упражнения кролем на груди на согласование.		
65.	31.	Упражнения в плавании дельфином Плавание ногами в различных положениях с доской и без доски на спине и кролем на груди. Плавание в координации кролем на груди и дельфином отрезков по 25 метров с выполнением поворота маятник. Плавание на спине одновременно двумя руками.		
66.	32.	Скольжение на груди с максимальной задержкой дыхания и работой ног. Старты с тумбы по возможности. Старты и скольжение. Старты и координация на спине кролем и на груди.		
67.	33.	Плавание ногами 3 способами с доской 6х25 метров. Плавание упражнений на спине кролем, на груди и дельфином. Плавание в координации и выполнение поворота. Прыжки. Ныряния. Кувырки на месте.		
68.	34.	Плавание на спине в полной координации 50 метров на время с выполнением поворота маятник. Плавание на спине руки в стрелочку ноги дельфин. Скольжение на груди и спине в стрелке с работой и нет ногами. Прыжки в воду с тумбы.		

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 4 КЛАСС

№ п/п		Тема урока	Планируемая дата	Дата проведения
Прикладно-ориентированная физическая культура. Спортивно - оздоровительная физическая культура				
Модуль «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО» ***Модуль «Легкая атлетика» 8 часов (7+1)***				
35.	1.	Инструктаж по ТБ при выполнении легкоатлетических упражнений. История развития физической культуры в России. Самостоятельная физическая подготовка. Строевые команды. Бег с заданным темпом и скоростью.		
36.	2.	ОРУ на месте. Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Специальные беговые упражнения. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты		
37.	3.	ОРУ в круге. Специальные беговые упражнения Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60м. Эстафеты		
38.	4.	ОРУ в круге. Специальные беговые упражнения. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м		
39.	5.	ОРУ на формирование правильной осанки. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты		
40.	6.	ОРУ на формирование правильной осанки. Специальные прыжковые упражнения. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты		
41.	7.	ОРУ со скакалками. Метание теннисного мяча с места и с разбега. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры		
42.	8.	ОРУ в парах. Метание теннисного мяча на дальность, с заданного расстояния. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры		
Модуль «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО» ***Модуль «Гимнастика с основами акробатики» 8 часов (4+4)***				
43.	1.	Инструктаж ТБ при занятиях гимнастикой. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Строевые команды.		
44.	2.	ОРУ с предметами. Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические элементы: переворот, перекат, группировка, стойка на лопатках. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.		
45.	3.	ОРУ в парах. Оказание первой помощи на занятиях физической культуры. Акробатическая комбинация: кувырок, стойка на лопатках, «мост».		
46.	4.	ОРУ в круге. Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку. Обучение опорному прыжку. Разбег, наскок на мостик, отталкивание, приземление.		

47.	5.	ОРУ в движении. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивание.		
48.	6.	ОРУ на развитие мышц спины. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.		
49.	7.	ОРУ на равновесие. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание из виса на высокой перекладине.		
50.	8.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье.		
Модуль «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО»				
Модуль «Подвижные и спортивные игры» 10 часов (3+7)				
51.	1.	Инструктаж по ТБ при занятиях подвижными и спортивными играми. Самостоятельная физическая подготовка. История развития национальных видов спорта. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижная игра «Космонавты».		
52.	2.	ОРУ на месте. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры «Подвижная цель», «Гонка лодок».		
53.	3.	ОРУ в движении. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры «Эстафета с ведением футбольного мяча», «Паровая машина».		
54.	4.	ОРУ в движении. Упражнения из игры волейбол. Передача мяча через сетку с места. Подвижная игра «Пионербол».		
55.	5.	ОРУ с мячом. Упражнения из игры волейбол. Передача волейбольного мяча сверху двумя руками в парах и через сетку. Подвижная игра «Пионербол».		
56.	6.	ОРУ в парах. Упражнения из игры баскетбол. Ловля и передача баскетбольного мяча одной рукой от плеча, на месте и в движении. Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении, с изменением направления. Игра «Баскетбол» по упрощённым правилам.		
57.	7.	ОРУ в движении. Упражнения из игры баскетбол. Броски баскетбольного мяча в кольцо. Игра «Баскетбол» по упрощённым правилам.		
58.	8.	ОРУ в кругу. Упражнения из игры футбол. Ведение мяча между стоек. Подвижная игра «Мини-футбол».		
59.	9.	ОРУ на месте. Упражнения из игры футбол. Ускорения футболиста без мяча и с мячом. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Эстафеты с элементами футбола.		
60.	10.	ОРУ в движении. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры, эстафеты с мячами различного диаметра.		
Модуль «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО»				
Модуль «Легкая атлетика» 8 часов (7+1)				
61.	1.	Инструктаж по ТБ при выполнении легкоатлетических упражнений. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время. Закаливание организма. Бег с изменением скорости.		
62.	2.	ОРУ в парах. Специально беговые упражнения. Бег на выносливость. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты		
63.	3.	ОРУ в кругу. Специально беговые упражнения. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.		

		Челночный бег 3*10м. Эстафеты		
64.	4.	ОРУ в круге. Специальные прыжковые упражнения. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты		
65.	5.	ОРУ в круге. Специальные прыжковые упражнения. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты		
66.	6.	ОРУ в игровой форме. Специальные беговые упражнения Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты		
67.	7.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60м. Эстафеты		
68.	8.	ОРУ на развитие мышц плечевого пояса и рук. Специальные беговые упражнения. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м		

МОДУЛЬ «ПЛАВАНИЕ»

№ п/п		Тема урока	Планируемая дата	Дата проведения
Прикладно-ориентированная физическая культура. Спортивно - оздоровительная физическая культура				
Модуль «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО» ***Модуль «Плавание»*** ***34 часа (7+27)***				
35.	1.	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне, личная гигиена. ОРУ на суше. Упражнения на освоения с водой: ходьба и прыжки по дну. Дыхательные упражнения. Имитационные движения.		
36.	2.	Подводящие упражнения. Имитационные движения работы ног стоя у бортика кролем на груди и дельфином. Плавание ногами с доской кролем на груди, на спине и дельфином в различных положениях. 400-500 метров.		
37.	3.	Подводящие упражнения. Плавание упражнений с доской кролем на груди и дельфином 8х25метров. Плавание на спине в полной координации 6х25 метров. Скольжения стрелочка на груди и на спине.		
38.	4.	Подводящие упражнения. Плавание на груди с доской 6х25 метров. Ныряния. “Звездочка” у бортика, “поплавок”, « медуза». Плавание на спине в координации. Игры с мячом.		
39.	5.	ОРУ на суше. Плавание ногами с доской в различных положениях (на груди, на спине). “Звездочка” на спине, на груди; “поплавок” (выполнение на 10 счетов). Повторение поворота «маятник».		
40.	6.	ОРУ на суше. Плавание на спине в координации с выполнением поворота отрезки по 25-50 метров. Скольжение. Старты и прыжки с тумбы. Плавание ногами с доской.		
41.	7.	ОРУ на суше. Совершенствование техники плавания кролем на спине. Выполнение поворотов с наплывом. Плавание кролем на груди в координации. Повороты и скольжение.		
42.	8.	ОРУ на суше. Упражнения с плавательной доской. Эстафетное плавание ногами на груди с доской. Ныряние. Плавание дельфином в координации. Старты с бортика и работа ногами под водой.		
43.	9.	ОРУ на суше. Плавание ногами с доской и дыханием. Имитационные движения работы ног брассом, на груди, стоя у		

		бортика. Плавание ногами брассом с доской. Плавание упражнение дельфином.		
44.	10.	Упражнения в скольжении на груди. Скольжение с работой ног на груди. Скольжение на спине. Плавание на спине с доской и работа рук. Плавание упражнение ногами брасс и дельфин.		
45.	11.	Упражнения с плавательной доской. Плавание на спине, на боку, на груди с дыханием и без, отрезками по 25 метров. Скольжение с воды без работ ног (3-5 метров). Плавание на спине и кролем на груди в координации на технику. Ныряния. Прыжки в воду.		
46.	12.	ОРУ на суше. Скольжение на спине; скольжение на груди с задержкой дыхания; скольжение с работой ног на груди. Плавание упражнение дельфином. Эстафеты по 25 метров.		
47.	13.	Плавание на спине руки в стрелку. Плавание ногами брассом с доской. Плавание кролем на груди и на спине в координации на количество гребков. До 300-400 метров.		
48.	14.	Различные упражнения на технику дельфином. Скольжения. Ныряния. Ныряние ногами кролем на груди. Игра «пятнашки»		
49.	15.	Плавание кролем на груди и на спине с доской 8х25метров. Упражнения на согласование. Работа рук и ног с паузой на спине. 8х25 метров. Прыжки в воду с бортика под команду.		
50.	16.	Упражнения в скольжении на груди. Скольжение на груди и на спине руки в стрелку. Плавание ногами кролем на груди и на спине. Плавание на спине с паузами и под счет. Эстафеты. Ныряние. Плавание с доской упражнения кролем на груди.400-500 метров.		
51.	17.	Прыжки в воду. Скольжения. Ныряние. «Поплавок/ звездочка/медуза». Плавание ногами брассом на груди и на спине. Плавание дельфином в координации.		
52.	18.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Плавание на спине с доской и без. Совершенствование техники плавания кролем на спине и на груди. Плавание кролем на груди упражнения. Плавание на боку. Плавание руками на спине с колобашкой между ног.		
53.	19.	ОРУ на суше. Старты с колена с бортика. Старт и скольжение. Разучивание поворота кувырком стоя у бортика. Плавание кролем на груди и на спине в координации.		
54.	20.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Скольжения. Старты с колена и скольжение. Плавание упражнение кролем на груди на технику. Плавание ногами без доски разными способами в различных положениях. Плавание руками кролем на груди и на спине с колобашкой.		
55.	21.	Плавание ногами кролем и дельфином без доски с различным положением рук (стрелка, вдоль туловища, одна вверху). Работа руками кролем на груди, плавание на боку. Координация на спине на 5/3/1 счетов. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м.		
56.	22.	Плавание кролем на спине в полной координации. Скольжение и последующее плавание в координации кролем на груди (8х25 метров). Плавание на спине одновременно двумя руками. Ныряние.		
57.	23.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Плавание кролем на спине в полной координации. Выполнение поворотов у бортика «маятник» и кувырок. Плавание с выполнением поворотов. Упражнение		

		кролем на груди. Игра пятнашки.		
58.	24.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Плавание на спине в координации 4х25м. Скольжение на спине в координации (4р). Эстафетное плавание ногами на спине/на груди с доской и без. Прыжки в воду.		
59.	25.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Плавание ногами кролем на спине, дельфином руки в стрелку, вдоль туловища. Попеременная работа рук при плавании на спине. Скольжение. «Звездочка/медуза». Плавание руками на спине с колобашкой.		
60.	26.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Плавание на спине в координации. Плавание упражнений дельфином и координация. Прыжки с тумбочки.		
61.	27.	Старты с колена с бортика и скольжение. Плавание на спине одновременно двумя руками. Плавание кролем в координации. Плавание ногами брассом с доской на груди и на спине. Эстафетное плавание ногами дельфином с нудлом в руках.		
62.	28.	Скольжение с воды на дальность и технику. Плавание на спине в координации. Старты с бортика с колена. Прыжки «солдатиком» с тумбочки под руководством тренера/инструктора. Прыжки с бортика и тумбы руки в стрелку, солдатик. Выполнение поворотов по способам.		
63.	29.	Упражнения в плавании способом кроль. Плавание ногами кролем на спине и на груди на время. Плавание упражнений кролем на груди и дельфином. Ныряние. Различные вариации выполнения стартов с бортика и с тумбочки. Старты на спине.		
64.	30.	Старты с бортика с колена, с двух ног. Старт и скольжение на груди. Плавание на спине в координации и с паузой на 5 и 3 счета. Плавание брассом в координации. Плавание ногами дельфином на груди и на спине.		
65.	31.	Упражнения в плавании способом кроль. Плавание ногами в различных положениях с доской и без на спине и кролем на груди. Выполнение поворотов и скольжение. Плавание ногами с доской всеми способами. Старты с тумбочки, прыжки с бортика.		
66.	32.	Плавание на груди с доской на согласование рук и ног при плавании кролем на груди. Плавание на спине руки вдоль туловища и стрелку. Скольжение на груди с максимальной задержкой дыхания и работой ног. Плавание брассом в координации на 5 счетов.		
67.	33.	Упражнения в плавании способом кроль. Согласование рук и ног при плавании кролем на спине в координации. Плавание на спине с одновременной работой рук. Плавание кролем на груди ногами и с согласование рук, ног и дыхания.		
68.	34.	Упражнения в плавании способом кроль. Эстафетное плавание ногами с доской разными способами. Прыжки в воду с тумбы. Догонялки, игры с мячом. Свободное плавание.		

5. Учебно–методическое обеспечение образовательного процесса

5.1. Обязательные учебные материалы для учащегося

Рабочая программа по физической культуре составлена с учетом следующих учебных пособий:
В.И. Лях. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник. – М.: Просвещение.

5.2. Методические материалы для учителя

В.И. Лях. Физическая культура. Методические рекомендации. Учебное пособие для общеобразовательных организаций – М.: Просвещение.
В.И. Лях. Физическая культура. Рабочие программы. 1-4 классы. – М. Просвещение.

5.3. Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети Интернет

Учи.ру https://uchi.ru/catalog
РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
ЯКласс https://www.yaklass.ru/

6. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

6.1. Учебное оборудование

Спортивный зал №1
Скамья гимнастическая – 14 шт.
Стенка гимнастическая - 24 шт.
Перекладина гимнастическая, школьная, разновысотная, универсальная, на растяжках – 1 шт.;
Секундомер настенный с защитной сеткой (Табло электронное универсальное школьное)
Щит баскетбольный тренировочный - 6 шт.
Ферма баскетбольная. – 2 шт.;
Кольца гимнастические – 1 шт.
Ворота гандбольные
Брусья гимнастические – 1 шт.

Спортивный зал №2
Скамья гимнастическая – 10 шт.
Стенка гимнастическая - 20 шт.
Перекладина гимнастическая, школьная, разновысотная, универсальная, на растяжках – 1 шт.;
Щит баскетбольный тренировочный - 6 шт.
Стойки волейбольные пристенные круглые, стальные – 2 шт.;
Вышка судейская волейбольная – 1 шт.;
Канат для лазанья – 2 шт.

6.2. Оборудование для проведения практических работ

Мостик гимнастический пружинный - 2 шт.;
Мат гимнастический – 50 шт.;
Защита на ворота минифутбольные - 1 шт.;
Перчатки вратарские – 2 шт.;
Место приземления для прыжков в высоту - 2 шт.;
Доска для пресса с валиками для ног – 5 шт.;
Козел гимнастический - 2 шт.;
Сетка для большого тенниса – 1 шт.;
Канат для перетягивания - 2 шт.;
Коврик гимнастический – 80 шт.;

Скакалка гимнастическая тип 1 – 50 шт.;
Скакалка гимнастическаят тип 2 – 50 шт.;
Палка гимнастическая – 70 шт.;
Обруч гимнастический – 50 шт.;
Обруч гимнастический тип 1 – 50 шт.;
Обруч гимнастический тип 2 – 20 шт.;
Флаги сигнальные – 15 шт.;
Дорожка разметочная - 2 шт.;
Мяч набивной – 13 шт.;
Мяч малый – 40 шт.;
Мяч для метания – 70 шт.;
Мишень навесная для метания – 4 шт.;
Палочки эстафетные – 3 шт.;
Мяч футбольный – 15 шт.;
Мяч футбольный соревновательный – 5 шт.;
Мяч футбольный для слабовидящих - 2 шт.;
Мячи баскетбольные тип 1 – 5 шт.;
Мячи баскетбольные тип 2 – 70 шт.;
Мячи баскетбольные тип 3 – 25 шт.;
Мячи баскетбольные тип 4 – 10 шт.;
Мячи баскетбольные тип 5 – 10 шт.;
Мяч волейбольный соревновательный – 20 шт.;
Мяч волейбольный тренировочный – 20 шт.;
Лента финишная – 10 шт;
Секундомер – 10 шт.;
Тумба прыжковая- 1 шт.;
Дуги для подлезания – 7 шт.;
Пьедестал – 1 шт.;
Лестница для функционального тренинга – 5 шт.;
Фишки для разметки поля – 1 шт.;
Конус тренировочный тип 1 – 20 шт.;
Конус тренировочный тип 2 – 10 шт.;
Конус тренировочный тип 3 – 10 шт.;
Втулка – 20 шт.