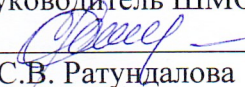


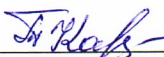
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА-ИНТЕРНАТ С ПРЕДОСТАВЛЕНИЕМ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРЛОВКА» ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

(ГБОУ «ШИДО г.о. Горловка»)

РАССМОТРЕНА
на заседании ШМО
Протокол от «29» августа 2024 г.
№ 5

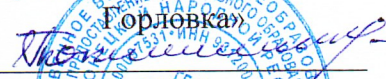
Руководитель ШМО

С.В. Ратундалова

СОГЛАСОВАНА
зам. директора


Т.Я. Карастелева

«29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ «ШИДО г.о.
Горловка»


О.И. Ципинская

«29» августа 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ВНЕУРОЧНЫЕ УЧЕБНЫЕ ЗАНЯТИЯ
для обучающихся 1-4 классов



Учитель:
Бронский Станислав Александрович

Горловка, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1	Пояснительная записка	3
2	Содержание учебного предмета	5
3	Планируемые результаты освоения программы	8
4	Учебно-тематическое и календарно-тематическое планирование	
	5 класс	5
	6 класс	14
	7 класс	17
	8 класс	20
	9 класс	23
5	Учебно-методическое обеспечение	27

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ВНЕУРОЧНЫЕ УЧЕБНЫЕ ЗАНЯТИЯ

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.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строчные 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.

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.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

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.

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, 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.

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 культуры, 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;

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, перекатыванию;

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;

демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

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;

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

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);

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**РАБОЧИЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ
ВНЕУРОЧНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
1 КЛАССА**

1 ч. в неделю обязательное внеурочное учебное занятие

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	Электронные(цифровые)образовательные ресурсы
1.	Внеурочные занятия	33	https://m.edsoo.ru
1.1	Знания о физической культуре	2	https://m.edsoo.ru
1.2	Способы самостоятельной деятельности	1	https://m.edsoo.ru
1.3	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	https://m.edsoo.ru
	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	27	https://m.edsoo.ru

**2. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
1 КЛАССА (33 ЧАСА)**

№ урок а	№ урок а в теме	Раздел, тема	Кол -во часо в	Дата проведения		Примечани е
				по плану	по факту	
Тема 1. Знания о физической культуре (2 часа)						
1.	1.	Что такое физическая культура	1	04.09		
2.	2.	Современные физические упражнения	1	11.09		
Тема 2. Способы самостоятельной деятельности (1 час)						
3.	1.	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	18.09		
Тема 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 часов)						
4.	1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	25.09		
5.	2.	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	02.10		
6.	3.	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	09.10		
Тема 4. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (27 часов)						
7.	1.	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	16.10		
8.	2.	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	23.10		
9.	3.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	06.11		
10.	4.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	13.11		
11.	5.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	20.11		
12.	6.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	27.11		
13.	7.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	04.12		
14.	8.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	11.12		
15.	9.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	18.12		
16.	10.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	25.12		
17.	11.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	15.01		

		Подвижные игры				
18.	12.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	22.01		
19.	13.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	29.01		
20.	14.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	05.02		
21.	15.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	12.02		
22.	16.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	26.02		
23.	17.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	05.03		
24.	18.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	12.03		
25.	19.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	19.03		
26.	20.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	02.04		
27.	21.	Спец. бег. упражнения. ОРУ. Равномерный бег 1000 – 1500 метров без учёта времени.	1	09.04		
28.	22.	Спец. бег. упражнения. ОРУ. Равномерный бег 1000 – 1500 метров без учёта времени.	1	16.04		
29.	23.	Разновидности ходьбы и бега. Спец бег. упражнения. Прыжковые упражнения. Бег 60 м	1	23.04		
30.	24.	Разновидности ходьбы и бега. Спец бег. упражнения. Прыжковые упражнения. Бег 60 м	1	30.04		
31.	25.	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	07.05		
32.	26.	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	14.05		
33.	27.	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	21.05		

**РАБОЧИЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ
ВНЕУРОЧНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
2 КЛАССА**

1 ч. в неделю обязательное внеурочное учебное занятие

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	
1.	Внеурочные занятия	34	https://m.edsoo.ru
1.1	Знания о физической культуре	3	https://m.edsoo.ru
1.2	Оздоровительная физическая культура	3	https://m.edsoo.ru
1.3	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	https://m.edsoo.ru

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
2 КЛАССА (34 ЧАСА)**

№ урок а	№ урока в теме	Раздел, тема	Кол -во часо в	Дата проведения		Приме чание
				по плану	по факту	
Тема 1. Знания о физической культуре (2 часа)						
1.	1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	02.09		
2.	2.	Зарождение Олимпийских игр	1	09.09		
3.	3.	Современные Олимпийские игры	1	16.09		
Тема 2. Оздоровительная физическая культура (3 часа)						
4.	1.	Закаливание организма	1	23.09		
5.	2.	Утренняя зарядка	1	07.10		
6.	3.	Составление комплекса утренней зарядки	1	14.10		
Тема 3. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (29 часов)						
7.	1.	Правила выполнения спортивных нормативов 2 степени	1	21.10		
8.	2.	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	11.11		
9.	3.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	18.11		
10.	4.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	25.11		
11.	5.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	02.12		
12.	6.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	09.12		
13.	7.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	16.12		
14.	8.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	23.12		
15.	9.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	28.12		
16.	10.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	13.01		
17.	11.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	20.01		
18.	12.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	27.01		

19.	13.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	03.02		
20.	14.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	10.02		
21.	15.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	17.02		
22.	16.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	24.02		
23.	17.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	03.03		
24.	18.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	10.03		
25.	19.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	17.03		
26.	20.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	31.03		
27.	21.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	07.04		
28.	22.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	14.04		
29.	23.	Спец. бег. упражнения. ОРУ. Равномерный бег 1000 – 1500 метров без учёта времени.	1	21.04		
30.	24.	Спец. бег. упражнения. ОРУ. Равномерный бег 1000 – 1500 метров без учёта времени.	1	28.04		
31.	25.	Разновидности ходьбы и бега. Спец бег. упражнения. Прыжковые упражнения. Бег 60 м	1	05.05		
32.	26.	Разновидности ходьбы и бега. Спец бег. упражнения. Прыжковые упражнения. Бег 60 м	1	12.05		
33.	27.	Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	19.05		
34.	28.	Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	26.05		

**РАБОЧИЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ
ВНЕУРОЧНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
3 КЛАССА**

1 ч. в неделю обязательное внеурочное учебное занятие

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	
1.	Внеурочные занятия	33	https://m.edsoo.ru
1.1	Способы самостоятельной деятельности	4	https://m.edsoo.ru
1.2	Оздоровительная физическая культура	2	https://m.edsoo.ru
1.3	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	27	https://m.edsoo.ru

3 КЛАССА (33 ЧАСА)

№ урок а	№ урок а в теме	Раздел, тема	Кол -во часо в	Дата проведения		Примечан ие
				по плану	по факту	
Тема 1. Способы самостоятельной деятельности (4 часа)						
1.	1.	Виды физических упражнений	1	05.09		
2.	2.	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	12.09		
3.	3.	Дозировка физических нагрузок	1	19.09		
4.	4.	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	26.09		
Тема 2. Оздоровительная физическая культура (2 часа)						
5.	1.	Закаливание организма под душем	1	03.10		
6.	2.	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	10.10		
Тема 3. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (29 часов)						
7.	1.	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 степени	1	17.10		
8.	2.	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	24.10		
9.	3.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	07.11		
10.	4.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	14.11		
11.	5.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	21.11		
12.	6.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	28.11		
13.	7.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	05.12		
14.	8.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	12.12		
15.	9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	19.12		
16.	10.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	26.12		
17.	11.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	09.01		

18.	12.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	16.01		
19.	13.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	23.01		
20.	14.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	30.01		
21.	15.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	06.02		
22.	16.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	13.02		
23.	17.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	20.02		
24.	18.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	27.02		
25.	19.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	06.03		
26.	20.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	13.03		
27.	21.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	20.03		
28.	22.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	03.04		
29.	23.	Спец. бег. упражнения. ОРУ. Равномерный бег 1000 – 1500 метров без учёта времени.	1	10.04		
30.	24.	Спец. бег. упражнения. ОРУ. Равномерный бег 1000 – 1500 метров без учёта времени.	1	17.04		
31.	25.	Разновидности ходьбы и бега. Спец бег. упражнения. Прыжковые упражнения. Бег 60 м	1	24.04		
32.	26.	.Спец бег. упражнения. Прыжковые упражнения. Бег 60 м	1	15.05		
33.	27.	Соревнования с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 степени	1	22.05		

**РАБОЧИЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ
ВНЕУРОЧНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
4 КЛАССА**

1 ч. в неделю обязательное внеурочное учебное занятие

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	
1.	Внеурочные занятия	33	https://m.edsoo.ru
1.1	Способы самостоятельной деятельности	5	https://m.edsoo.ru
1.2	Оздоровительная физическая культура	2	https://m.edsoo.ru
1.3	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	https://m.edsoo.ru

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
4 КЛАССА (33 ЧАСА)**

№ урок а	№ урок а в теме	Раздел, тема	Кол -во часо в	Дата проведения		Примеча ние
				по плану	по факту	
Тема 2. Способы самостоятельной деятельности (5 часа)						
1.	1.	Самостоятельная физическая подготовка	1	05.09		
2.	2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	12.09		
3.	3.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	19.09		
4.	4.	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	26.09		
5.	5.	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	03.10		
Тема 3. Оздоровительная физическая культура (2 часа)						
6.	1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	10.10		
7.	2.	Закаливание организма	1	17.10		
Тема 3. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (26 часов)						
8.	1.	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1	24.10		
9.	2.	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	07.11		
10.	3.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	14.11		
11.	4.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	21.11		
12.	5.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	28.11		
13.	6.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	05.12		
14.	7.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	12.12		
15.	8.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	19.12		
16.	9.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	26.12		
17.	10.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.	1	09.01		

		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты				
18.	11.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	16.01		
19.	12.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	23.01		
20.	13.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	30.01		
21.	14.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	06.02		
22.	15.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	13.02		
23.	16.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	20.02		
24.	17.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	27.02		
25.	18.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	06.03		
26.	19.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	13.03		
27.	20.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	20.03		
28.	21.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	03.04		
29.	22.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	10.04		
30.	23.	Спец. бег. упражнения. ОРУ. Равномерный бег 1000 – 1500 метров без учёта времени.	1	17.04		
31.	24.	Соревнования с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1	24.04		
32.	25.	Соревнования с соблюдением правил и	1	15.05		

		техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени				
33.	26.	Соревнования с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1	22.05		

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеев С.В., Гостев Р.Г., Курамшин Ю.Ф. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности. – М.: Астрель; Тверь: АСТ, 2013. – 780 с.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: Пособие для учителя. – М.: Академия, 2001. – 102 с.
3. Барчуков И.С.: Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. – М.: Академия, 2009. – 204 с.
4. Виленский. М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие. – М.: КноРус, 2013. – 240 с.
5. Дианов Д.В., Радугина Е.А., Степанян Е.Д. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью. – М.: КноРус, 2012. – 184 с.
6. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие. – Рн/Д: Феникс, 2012. – 444 с.
7. Елизарова, Е.М. Физическая культура 2-4 классы. Уроки двигательной активности. – М.: Советский спорт, 2013. – 95 с.
8. Золотухина, Э.Н., Судакова Н.В., Золотарев Б. И. Физическая культура. 1 класс: рабочие программы по системе учебников "Школа России". – М.: Советский спорт, 2012. – 43 с.
9. Каинов, А.Н. Физическая культура 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания обучающихся. – М.: Советский спорт, 2013. – 171 с.
10. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие. – Рн/Д: Феникс, 2012. – 252 с.
11. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник. – М.: Физическая культура, 2005. – 544 с.
12. Патрикеев А.Ю. Физическая культура. 3 класс: рабочая программа. – М.: Советский спорт, 2013. – 52 с.
13. Попов С.Н., Валеев С.Н., Попов Н.М. Лечебная физическая культура: учебник. – М.: Советский спорт, 2014. – 216 с.

