

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Тюменской области

ДЕПАРТАМЕНТ ПО СОЦИАЛЬНЫМ ВОПРОСАМ  
АДМИНИСТРАЦИИ ЗАВОДСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
СОСНОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА, ФИЛИАЛ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ ЗАВОДСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
«НОВОЛАНЦСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
ИМЕНИ ГЕРОИНИ СОВЕТСКОГО СОЮЗА В.М. ВАЖЕНИНА»  
(Составитель ООО, филиал МАОУ «Новоланцкая СОШ»)

РАСМОТРЕНО

На заседании ЦМК учителей  
физической культуры  
Уч. ЦМК № 1  
И.А. Гармашова  
Протокол № 1 от 30.08.2024

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР  
Т.В. Кротова  
Протокол № 1 от 30.08.2024

УТВЕРЖАЮ

Директор филиала  
И.А. Писков  
30.08.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

предметного курса «История физической культуры»  
для обучающихся 1 - 3 классов

Составитель:  
Тюнина И.И.

г. Тюмень, 2024 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа предметного курса «История физической культуры» 1-3 класс начального общего образования составлена на основе

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
  - Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения РФ от 22.03.2021 № 115;
  - Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утв. приказом Министерства просвещения РФ от 31.05.2021 № 286 (далее – ФГОС НОО) (ред. от 08.11.2022);
  - Федеральной образовательной программой начального общего образования, утв. приказом Министерства просвещения РФ от 18 мая 2023г. №372 (далее ФОП НОО);
  - Требованиями к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и формату представления информации, утв. приказом Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки РФ от 14.08.2020 г. № 831. Локальными нормативными актами МАОУ «Новозаимская СОШ» (далее – ОУ):
  - Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся;
- ФОП ООО (утверждена приказом Министерства просвещения РФ от 16 ноября 2022 г. № 993; концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура», утвержденной решением Коллегии Минпросвещения от 24.12.2018.

Программа по предметному курсу «История физической культуры» на уровне начального общего образования соответствует Федеральной рабочей программе по учебному предмету, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в рабочей программе воспитания.

Рабочая программа ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания и в рабочей программе воспитания МАОУ «Новозаимская СОШ»

При создании программы учитывались 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 нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение предметного курса «История физической культуры» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. 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 младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

**Целью** предметного курса по истории физической культуре в начальной школе 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 школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности. Развивающая ориентация учебного предмета «История физической культуры» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью. Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности. Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками 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 школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы 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 Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, 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 изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре». «Способы самостоятельной деятельности» «Физическое совершенствование». Ø Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения. Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта. Общее число часов, отведённых на изучение предметного курса «История физической культуры» в начальной школе составляет 101 ч. (один час в неделю в каждом классе): 1 класс — 33 ч; 2 класс — 34 ч; 3 класс — 34 ч

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения курса прикладно-ориентированная физическая культура 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 курса 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;

- 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 курса 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:**

- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- 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 сдачи норм ГТО, обосновывать объективность определения победителей.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- выполнять комплексы 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;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- исполнять роль судьи при выполнении тестов ГТО, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по 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

- 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 выполнения тестов ГТО.

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;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- 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;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

**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;

К концу обучения в **3 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:**

- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

- 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.
- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и

защите Родины;

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

### 1 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре*

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.

#### *Способы самостоятельной деятельности*

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

### 2 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре*

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

#### *Способы самостоятельной деятельности*

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

#### *Физическое совершенствование*

##### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

### 3 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре*

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.

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

**Тематическое планирование история физической культуры**

**1 КЛАСС**

| № п/п  | Наименование разделов и тем программы                        | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы          |
|--|--|------------------|---|
|  |  | Всего            |   |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>                  |  |                  |   |
| 1.1  | Знания о физической культуре                                 | 2                | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| Итого по разделу   |  | 2                |   |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>          |  |                  |   |
| 2.1  | Режим дня школьника  | 1                | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| Итого по разделу   |  | 1                |   |
| <b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |  |                  |   |
| 3.1  | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 30               | <a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>       |
| Итого по разделу   |  | 30               |   |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                            |  | 33               |   |



**2 КЛАСС**

| № п/п  | Наименование разделов и тем программы                        | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы          |
|--|--|------------------|---|
|  |  | Всего            |   |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>                  |  |                  |   |
| 1.1  | Знания о физической культуре                                 | 3                | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| Итого по разделу   |  | 3                |   |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>          |  |                  |   |
| 2.1  | Физическое развитие и его измерение                          | 3                | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| Итого по разделу   |  | 3                |   |
| <b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |  |                  |   |
| 3.1  | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 28               | <a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>       |
| Итого по разделу   |  | 28               |   |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                            |  | 34               |   |

**3 КЛАСС**

| № п/п  | Наименование разделов и тем программы                        | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы          |
|--|--|------------------|---|
|  |  | Всего            |   |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>                  |  |                  |   |
| 1.1  | Знания о физической культуре                                 | 2                | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>   |
| Итого по разделу   |  | 2                |   |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>          |  |                  |   |
| 2.1  | Измерение пульса на уроках физической культуры               | 1                | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 2.2  | Физическая нагрузка  | 2                | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 2.3  | Закаливание организма  | 1                | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| Итого по разделу   |  | 4                |   |
| <b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |  |                  |   |
| 3.1  | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 28               | <a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>       |
| Итого по разделу   |  | 28               |   |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                            |  | 34               |   |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС**

| № п/п | Тема урока   | Количество часов |                      | Электронные цифровые образовательные ресурсы            |
|-------|--|------------------|----------------------|---|
|       |  | Всего            | Форма занятия        |   |
| 1     | Что такое физическая культура  | 1                | Беседа, презентация  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 2     | Современные физические упражнения  | 1                | Беседа               | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 3     | Режим дня и правила его составления и соблюдения   | 1                | Беседа               | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 4     | ГТО - что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы   | 1                | Беседа, презентация  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 5     | Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО             | 1                | Беседа               | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 6     | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры | 1                | Практическое занятие |   |
| 7     | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры | 1                | Практическое занятие |   |
| 8     | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры | 1                | Практическое занятие | <a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>       |
| 9     | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса                                       | 1                | Практическое занятие |   |

|    |  |   |                      |   |
|----|--|---|----------------------|---|
|    | ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры  |   |                      |   |
| 10 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры | 1 | Практическое занятие |   |
| 11 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры        | 1 | Практическое занятие |   |
| 12 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры        | 1 | Практическое занятие | <a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> |
| 13 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры        | 1 | Практическое занятие |   |
| 14 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры               | 1 | Практическое занятие |   |
| 15 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры               | 1 | Практическое занятие |   |
| 16 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры      | 1 | Практическое занятие | <a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> |
| 17 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные             | 1 | Практическое занятие | <a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> |

|    |  |   |                      |   |
|----|--|---|----------------------|---|
|    | игры   |   |                      |   |
| 18 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры                                | 1 | Практическое занятие |   |
| 19 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры                          | 1 | Практическое занятие |   |
| 20 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры                          | 1 | Практическое занятие |   |
| 21 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | Практическое занятие |   |
| 22 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | Практическое занятие | <a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> |
| 23 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | Практическое занятие |   |
| 24 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места   | 1 | Практическое занятие | <a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> |

|    |  |   |                      |   |
|----|--|---|----------------------|---|
|    | толчком двумя ногами. Подвижные игры   |   |                      |   |
| 25 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры              | 1 | Практическое занятие |   |
| 26 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | Практическое занятие |   |
| 27 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | Практическое занятие |   |
| 28 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | Практическое занятие | <a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> |
| 29 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры                           | 1 | Практическое занятие |   |
| 30 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры                           | 1 | Практическое занятие | <a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> |
| 31 | Освоение правил и техники  | 1 | Практическое         |   |

|                                     |   |    |                      |   |
|-------------------------------------|---|----|----------------------|---|
|                                     | выполнения норматива комплекса ГТО.<br>Челночный бег 3*10м.<br>Подвижные игры                     |    | занятие              |   |
| 32                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры | 1  | Практическое занятие | <a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> |
| 33                                  | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО | 1  | Практический тест    |   |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |   | 33 |                      |   |

2 КЛАСС

| № п/п | Тема урока   | Количество часов | Форма занятия         | Электронные цифровые образовательные ресурсы            |
|-------|--|------------------|-----------------------|---|
|       |  | Всего            |                       |   |
| 1     | История подвижных игр и соревнований у древних народов                             | 1                | Беседа                | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 2     | Зарождение Олимпийских игр   | 1                | Презентация           | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 3     | Современные Олимпийские игры   | 1                | Презентация           | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 4     | Физическое развитие  | 1                | Беседа                | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 5     | Физические качества  | 1                | Беседа                |   |
| 6     | Дневник наблюдений по физической культуре  | 1                | Теоритическое занятие | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 7     | Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени                                 | 1                | Теоритическое занятие | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 8     | Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО         | 1                | Беседа                | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 9     | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1                | Практическое занятие  | <a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>       |
| 10    | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1                | Практическое занятие  |   |
| 11    | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса                           | 1                | Практическое занятие  | <a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>       |



|    |  |   |                       |   |
|----|--|---|-----------------------|---|
|    | ГТО. Смешанное передвижение  |   |                       |   |
| 12 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение   | 1 | Практическое занятие  |   |
| 13 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры   | 1 | Практическое занятие  |   |
| 14 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры   | 1 | Практическое занятие  |   |
| 15 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты  | 1 | Практическое занятие  | <a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> |
| 16 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты  | 1 | Контрольные испытания |   |
| 17 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине - мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу девочки. Эстафеты | 1 | Практическое занятие  |   |

|    |   |   |                      |   |
|----|---|---|----------------------|---|
| 18 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.<br>Подтягивание из виса на высокой перекладине - мальчики. Сгибание и | 1 | Практическое занятие | <a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> |
|----|---|---|----------------------|---|

|    |  |   |                       |   |
|----|--|---|-----------------------|---|
|    | разгибание рук в упоре лежа на полу девочки. Эстафеты  |   |                       |   |
| 19 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты           | 1 | Практическое занятие  |   |
| 20 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты           | 1 | Контрольные испытания |   |
| 21 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | Практическое занятие  | <a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> |
| 22 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | Контрольные испытания |   |
| 23 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты                    | 1 | Практическое занятие  | <a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> |

|    |   |   |                      |   |
|----|---|---|----------------------|---|
| 24 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | Практическое занятие |   |
| 25 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса  | 1 | Практическое занятие | <a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> |

|    |  |   |                       |   |
|----|--|---|-----------------------|---|
|    | ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры  |   |                       |   |
| 26 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | Контрольные испытания |   |
| 27 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры                 | 1 | Практическое занятие  | <a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> |
| 28 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры                 | 1 | Практическое занятие  |   |
| 29 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты                                  | 1 | Практическое занятие  | <a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> |
| 30 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты                                  | 1 | Практическое занятие  |   |
| 31 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры                                   | 1 | Практическое занятие  | <a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> |

|    |  |   |                       |  |
|----|--|---|-----------------------|--|
| 32 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры | 1 | Практическое занятие  |  |
| 33 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения                             | 1 | Контрольные испытания |  |

|                                     |   |    |              |   |
|-------------------------------------|---|----|--------------|---|
|                                     | испытаний (тестов) 2 ступени ГТО  |    |              |   |
| 34                                  | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | 1  | Соревнование | <a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |   | 34 |              |   |

### 3 КЛАСС

| № п/п | Тема урока   | Количество часов |                       | Электронные цифровые образовательные ресурсы            |
|-------|--|------------------|-----------------------|---|
|       |  | Всего            | Форма занятия         |   |
| 1     | История появления современного спорта  | 1                | Беседа                | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 2     | Виды физических упражнений   | 1                | Презентация           | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 3     | Измерение пульса на занятиях физической культурой                                  | 1                | Практическое занятие  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 4     | Дозировка физических нагрузок  | 1                | Теоритическое занятие | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 5     | Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств         | 1                | Практическое занятие  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 6     | Закаливание организма под душем  | 1                | Беседа                | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 7     | Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 степени                               | 1                | Теоритическое занятие | <a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>       |
| 8     | Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО              | 1                | Беседа                |   |
| 9     | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1                | Практическое занятие  | <a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>       |



|    |   |   |                      |  |
|----|---|---|----------------------|--|
| 10 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м.<br>Эстафеты | 1 | Практическое занятие |  |
|----|---|---|----------------------|--|

|    |  |   |                       |   |
|----|--|---|-----------------------|---|
| 11 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м   | 1 | Практическое занятие  | <a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> |
| 12 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м   | 1 | Практическое занятие  |   |
| 13 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения   | 1 | Практическое занятие  | <a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> |
| 14 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения   | 1 | Контрольное испытание |   |
| 15 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты  | 1 | Практическое занятие  | <a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> |
| 16 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты  | 1 | Практическое занятие  |   |
| 17 | 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 | Практическое занятие  | <a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> |
| 18 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой  | 1 | Практическое занятие  |   |

|    |  |   |                      |   |
|----|--|---|----------------------|---|
|    | перекладине - мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты   |   |                      |   |
| 19 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты           | 1 | Практическое занятие | <a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> |
| 20 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты           | 1 |                      |   |
| 21 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | Практическое занятие | <a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> |
| 22 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | Практическое занятие |   |
| 23 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты                    | 1 | Практическое занятие | <a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> |
| 24 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты                    | 1 | Практическое занятие |   |

|    |  |   |                       |   |
|----|--|---|-----------------------|---|
| 25 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры     | 1 | Практическое занятие  | <a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> |
| 26 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры     | 1 | Практическое занятие  |   |
| 27 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 | Практическое занятие  | <a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> |
| 28 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 | Практическое занятие  |   |
| 29 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты                                      | 1 | Практическое занятие  | <a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> |
| 30 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты                                      | 1 | Практическое занятие  |   |
| 31 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры                                       | 1 | Теоритическое занятие | <a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> |

|                                     |   |    |                       |   |
|-------------------------------------|---|----|-----------------------|---|
| 32                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры                    | 1  | Теоритическое занятие |   |
| 33                                  | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО               | 1  | Контрольное испытание |   |
| 34                                  | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени | 1  | Соревнования          | <a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |   | 34 |                       |   |

