

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Коми

Администрация МО ГО "Сыктывкар"

МОУ "СОШ № 9"

РАССМОТРЕНО

МО учителей начальных
классов

Т.Н. Якимец

Протокол №1
от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

МОУ "СОШ №9"

Вершинина Т.В.

Приказ №138
от «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1791433)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

Сыктывкар 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими

знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения 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 являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для

модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки 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.

Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

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 всплытие, 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

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.

Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

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.

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 физкультурминуток, 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 физкультурминутки и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;

- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культуры;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			
1.2	Осанка человека	1			
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10			
2.2	Лыжная подготовка	20			
2.3	Легкая атлетика	10			
2.4	Подвижные и спортивные игры	12			
Итого по разделу		52			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10			
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	7			
Итого по разделу		7			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8			
2.2	Лыжная подготовка	20			
2.3	Легкая атлетика	8			
2.4	Подвижные игры	10			
Итого по разделу		46			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10			
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			
2.3	Физическая нагрузка	2			
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8			
2.2	Легкая атлетика	10			
2.3	Лыжная подготовка	20			
2.4	Плавательная подготовка	2			
2.5	Подвижные и спортивные игры	12			
Итого по разделу		52			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8			
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2			
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1			
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			
1.2	Закаливание организма	1			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8			
2.2	Легкая атлетика	8			
2.3	Лыжная подготовка	20			
2.4	Плавательная подготовка	2			
2.5	Подвижные и спортивные игры	15			
Итого по разделу		53			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8			
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Что такое физическая культура? Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Обучение ходьбе в колонне по одному.	1			
2	Современные физические упражнения. Бег с ускорением. Техника челночного бега 3 x 10 м.	1			
3	Техника метания малого мяча на дальность. Тренировка в подтягивании на перекладине.	1			
4	4. Упражнения на координацию движений. Броски набивного мяча из-за головы. Разучивание поворотов переступанием.	1			
5	Техника прыжка в длину с разбега.	1	0		
6	Сдача норматива прыжка в длину с места.	1	1		
7	Закрепление строевых упражнений. Совершенствование ходьбы, бега, прыжков. Подвижные игры.	1			
8	Прыжковые упражнения. Тренировка в подтягивании на перекладине и челночному бегу 3x10м.	1			
9	Поднимание согнутых и прямых ног в висе, стоя спиной к гимнастической стенке. Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1			
10	Темп и ритм. Бег с ускорением из различных исходных положений.	1			
11	Бег с изменением темпа и направления. Сдача норматива бега на 30 м.	1	1		
12	Тестирование метания малого мяча на точность.	1			

13	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1			
14	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек.	1			
15	Тестирование прыжка в длину с места. Прыжки со скакалкой.	1			
16	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Тестирование виса на время.	1			
17	Подтягивание ввесе на высокой перекладине. Сдача норматива подтягивания в весе.	1	1		
18	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	1			
19	Ловля и броски мяча в парах. Разучивание подвижной игры «Осада города».	1			
20	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1			
21	Передача мяча снизу на месте. Разучивание подвижной игры «Вышибалы».	1			
22	Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Ночная охота».	1			
23	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	1			
24	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».	1			
25	Упражнения с мячами: ведение, броски, ловля, перебрасывание.	1			
26	Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!». Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Игра «Змейка».	1			
27	Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Разучивание подвижной игры «Удочка».	1			
28	Техника выполнения кувырка вперед в упор присев.	1			
29	Гимнастический мост из положения лежа на спине.	1			

30	Стойка на лопатках, «мост». Правила предупреждения травматизма.	1			
31	Круговая тренировка. Сдача норматива наклона туловища из положения стоя и лёжа.	1	1		
32	Лазание и перелезание на гимнастической стенке. Вис стоя, вис на согнутых руках на перекладине.	1			
33	ТБ на уроках лыжной подготовки. Дыхание при ходьбе.	1			
34	Ступающий шаг на лыжах без палок.	1			
35	Скользкий и ступающий шаг на лыжах без палок.	1			
36	Повороты переступанием на лыжах без палок.	1			
37	Разучивание фазы приземления из прыжка	1			
38	Прохождение дистанции 1 км.	1			
39	Прохождение дистанции 1 км.	1			
40	Поворот переступанием на лыжах с палками.	1			
41	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок.	1			
42	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок.	1			
43	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками.	1			
44	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками.	1			
45	Прохождение дистанции 1 км на лыжах.	1			
46	Скользкий шаг на лыжах «змейкой».	1			
47	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. Подъем ёлочкой.	1			
48	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. Подъем ёлочкой.	1			
49	Лыжные эстафеты.	1			
50	Лыжные эстафеты.	1			

51	Контрольный урок по лыжной подготовке.	1	1		
52	Контрольный урок по лыжной подготовке.	1			
53	Прохождение полосы препятствий. Бег на 60 метров.	1			
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1			
55	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1			
56	Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой.	1			
57	Прыжки в высоту. Совершенствование прыжка в длину с места.	1	0		
58	Броски и ловля мяча в парах. Развитие координации.	1			
59	Броски и ловля мяча различными способами. Ведение мяча.	1			
60	Ведение мяча в движении. Эстафета.	1			
61	Подвижные игры с волейбольным мячом.	1			
62	Броски мяча через волейбольную сетку. Точность бросков мяча через волейбольную сетку.	1			
63	Акробатические комбинации. Тестирование виса на время.	1			
64	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Прыжки.	1			
65	Сдача норматива прыжка в длину с разбега.	1	1		
66	Тестирование подтягивания на низкой перекладине.	1			
67	Тестирование подъема туловища за 30 сек.	1			
68	Тестирование метания малого мяча на точность.	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Обучение ходьбе в колонне по одному. Техника челночного бега 3 x 10 м. Совершенствование высокого старта в беге на 30 м.	1			
2	Бег с ускорением. Техника челночного бега 3 x 10 м Сдача норматива бега на 30 м.	1	1		
3	Техника метания малого мяча на дальность. Тренировка в подтягивании на перекладине.	1			
4	Упражнения на координацию движений. Броски набивного мяча из-за головы. Разучивание поворотов переступанием.	1			
5	Техника прыжка в длину с разбега.	1			
6	Сдача норматива прыжка в длину с места.	1	1		
7	Закрепление строевых упражнений. Совершенствование ходьбы, бега, прыжков. Подвижные игры.	1			
8	Прыжковые упражнения. Тренировка в подтягивании на перекладине и челночному бегу 3x10м. Сдача норматива метания малого мяча на точность.	1	1		
9	Поднимание согнутых и прямых ног в висе, стоя спиной к гимнастической стенке. Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1			
10	Сдача норматива подъема туловища из положения лежа за 30 сек.	1	1		
11	Разучивание комплекса типа зарядки. Размыкание и смыкание приставными шагами. Лазание по наклонной скамейке.	1			

12	Лазание по наклонной скамейке. Тестирование виса на время.	1			
13	Акробатическая комбинация на бревне(скамейке). Режим дня.	1			
14	Работа с баскетбольными мячами в парах. Подвижная игра «Осада города».	1			
15	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель.	1			
16	Отработка техники ведения баскетбольного мяча. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения.	1			
17	Ведение мяча.	1			
18	Совершенствование ходьбы, строевых упражнений, метаний мяча, комплекса зарядки. Прыжки с продвижением вперед Подвижные игры.	1			
19	Разучивание кувырка в группировке в сторону. Закрепление переката вперед из стойки на лопатках и комплекса с гимнастическими палками. Кувырок вперед.	1			
20	Кувырок вперед с трех шагов.	1			
21	Усложненные варианты выполнения кувырка вперед.	1			
22	Разучивание из стойки на лопатках перекат вперед, мост.	1			
23	Закрепление кувырка в сторону в группировке. Стойка на голове.	1			
24	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	1			
25	Совершенствование равновесия на бревне, скамейке. Тренировка в висах и упорах.	1			
26	Упражнения с гимнастической скакалкой.	1			
27	Упражнения с гимнастической скакалкой на движения.	1			
28	Совершенствование висов и упоров. Закрепление упражнений на формирование осанки.	1			
29	Совершенствование строевых приемов, висов и упоров, равновесия. Эстафеты с прыжками через препятствия.	1			

30	Совершенствование равновесия на бревне, лазания, строевых упражнений. Эстафеты. Вращение обруча.	1			
31	Варианты вращения обруча.	1			
32	Круговая тренировка.	1			
33	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки.	1			
34	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.	1			
35	Повороты переступанием на лыжах без палок.	1			
36	Повороты переступанием на лыжах с палками	1			
37	Торможение падением на лыжах с палками.	1			
38	Торможение лыжными палками	1			
39	Прохождение дистанции 1 км на лыжах.	1			
40	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон.	1			
41	Подъем на склон «полуёлочкой» и спуск на лыжах.	1			
42	Сдача норматива на прохождение дистанции на 1 км.	1	1		
43	Подъем на склон «ёлочкой».	1			
44	Отработка ступающего и скользящего шага на лыжах. Подвижная игра на лыжах «Накаты».	1			
45	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.	1			
46	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.	1			
47	Передвижение на лыжах змейкой. Торможение падением на лыжах с палками.	1			
48	Подъём на склон «полуёлочкой» и спуск на лыжах. Подвижная игра на лыжах.	1			
49	Сдача норматива на прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1	1		
50	Сдача норматива на прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.	1			
51	Подвижные игры на лыжах.	1			
52	Контрольный урок по лыжной подготовке.	1			

53	Круговая тренировка.	1			
54	Разучивание прыжка в высоту с прямого разбега.	1			
55	Закрепление прыжка в высоту с прямого разбега. Строевые упражнения: расчет на первый- второй, перестроение из одной в две шеренги.	1			
56	Совершенствование прыжка в высоту.	1			
57	Броски мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху».	1			
58	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо.	1			
59	Упражнения и подвижные игры с мячом. Эстафеты с мячом.	1			
60	Подвижные игры. Итоги ПА.	1			
61	Броски мяча через волейбольную сетку и на точность. Имитация движений при плавании.	1			
62	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. Имитация движений при плавании.	1			
63	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку.	1			
64	Броски набивного мяча от груди и способом «снизу». Упражнение в подтягивании в висе.	1			
65	Бросок набивного мяча из-за головы на дальность. Упражнение в подтягивании в висе.	1			
66	Совершенствование прыжков с приземлением на обе ноги. Сдача норматива подтягивание в висе.	1			
67	Закрепление прыжка с разбега 3-5 шагов.	1			
68	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Линейные эстафеты с этапом до 30м.	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Физическая культура у древних народов. ТБ на уроках физической культуры. Обучение высокому старту. Выполнение строевых и беговых упражнений.	1			
2	История появления современного спорта. Техника челночного бега. Сдача норматива бега на 30 м (1)	1			
3	Виды физических упражнений. Обучение различным способам метания мяча на дальность с места. Совершенствование челночного бега 3 x 10 м.	1			
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Совершенствование метания мешочка на дальность.	1			
5	Дозировка физических нагрузок. Разучивание метания мяча в цель с 6 м. Совершенствование метания мяча на дальность. Спортивная игра «Футбол».	1			
6	Дыхательная и зрительная гимнастика. Совершенствование техники метания малого мяча на точность. Контрольный урок по спортивной игре «Футбол».	1			
7	Закаливание организма. Сдача норматива прыжка в длину с разбега.	1	1		
8	Строевые команды и упражнения. Бег на 1000м и подтягивание на перекладине. Тестирование метания малого мяча на точность.	1			
9	Строевые команды и упражнения. Разучивание комплекса ОРУ с прыжковыми упражнениями. Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1			
10	Танцевальные упражнения из танца галоп. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек.	1			
11	Танцевальные упражнения из танца галоп. Тестирование прыжка в длину с места.	1			

12	Танцевальные упражнения из танца полька. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	1			
13	Танцевальные упражнения из танца полька. Тестирование висана время. Подвижная игра «Перестрелка».	1			
14	Эстафеты с элементами футбола.	1			
15	Разучивание ОРУ с футбольными мячами. Совершенствование приемов футбольного мяча.	1			
16	Разучивание передач мяча в парах. Круговая эстафета.	1			
17	Броски набивного мяча. Разучивание ведения мяча на месте и ходьбе. Закрепление передач мяча в парах. Круговая эстафета. Вопросы закаливания.	1			
18	Броски набивного мяча. Совершенствование передач мяча в парах и ведение мяча на месте. Закрепление ведение мяча в ходьбе. Игра «Салки».	1			
19	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки. Ознакомление с правилами безопасности на уроках гимнастики Обучение технике кувырка вперед.	1			
20	Лазанье по канату. Обучение техники кувырка вперёд с разбега и 2-3 кувырков слитно. Варианты выполнения кувырка вперёд.	1			
21	Лазанье по канату. Совершенствование акробатических упражнений. Кувырок назад.	1			
22	Передвижения по гимнастической скамейке. Повторение стойки на лопатках согнув ноги, кувырка в сторону, перекатов в группировке вперед и назад. Кувырки.	1			
23	Передвижения по гимнастической скамейке. Круговая тренировка. Закрепление техники кувырков и стойки на лопатках прогнувшись. Лазание по канату. Игры с обручами для пролезания.	1			

24	Передвижения по гимнастической стенке. Совершенствование кувырков и стойки на лопатках, мост. Игры с преодолением вертикального препятствия до 50см.	1			
25	Передвижения по гимнастической стенке. Лазание по наклонной скамейке на коленях, лежа на животе подтягиваясь. Сдача норматива акробатической комбинации(3).	1			
26	Прыжки через скакалку. Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. Лазание и перелезание по наклонной скамейке, гимнастической стенке.	1			
27	Прыжки через скакалку. Совершенствование упражнений в равновесии, акробатике, лазания по канату. Игры с элементами акробатики. Прыжки в скакалку.	1			
28	Ритмическая гимнастика. Упражнения на подтягивание на перекладине. Прыжки в скакалку в тройках.	1			
29	Ритмическая гимнастика. Круговая тренировка. Совершенствование акробатики. Лазание по канату. Игры с элементами акробатики.	1			
30	Упражнения на гимнастическом бревне. Ходьба по бревну, повороты на носках и на одной ноге, приседания, седы с боку.	1			
31	Знакомство с техникой выполнения наклонов вперед сидя на полу. Сдача норматива наклонов вперед сидя на полу.	1	1		
32	Беговые упражнения с координационной сложностью. Подвижные игры.	1			
33	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок и с палками.	1			
34	Повороты на лыжах способом переступания на месте.	1			
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1			

36	Повороты на лыжах способом переступания на месте.	1			
37	Повороты на лыжах способом переступания в движении.	1			
38	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			
39	Повороты на лыжах способом переступания	1			
40	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона. Подъем «полуёлочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах.	1			
41	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	1			
42	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением. Повороты на лыжах переступанием и прыжком.	1			
43	Повороты на лыжах способом переступания. Попеременный двухшажный ход на лыжах.	1			
44	Одновременный двухшажный ход на лыжах. Сдача норматива прохождения на лыжах дистанции 1 км(5).	1	1		
45	Одновременный двухшажный ход на лыжах. Прохождение 2 км со средней скоростью.	1			
46	Подъем «полуёлочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах.	1			
47	Прохождение дистанции 2 км с целью совершенствования лыжного хода. Подъем «полуёлочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах.	1			
48	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			
49	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». Спуск на лыжах со склона в низкой стойке.	1			
50	Совершенствование лыжных ходов на дистанции 2км. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	1			
51	Эстафеты с этапом до 100 м. Подвижная игра на лыжах «Накаты».	1			

52	Прохождение дистанции 2 км на лыжах. Совершенствование техники торможения «плугом».	1			
53	Разучивание специальных плавательных упражнений. Правила поведения на уроках при выполнении бега, прыжков и метании. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Эстафеты с мячом.	1			
54	Челночный бег. Совершенствование строевых упражнений. Усложнённая полоса препятствий	1			
55	Челночный бег. Разучивание прыжка в высоту с разбега согнув ноги.	1			
56	Правила поведения в бассейне. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега согнув ноги.	1			
57	Упражнения ознакомительного плавания. Комплекс с гимнастическими скакалками. Сдача норматива прыжка в высоту с разбега согнув ноги(6).	1	1		
58	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки. Обучение ведению мяча на месте и в шаге. Метание мяча в цель. Прыжки на мячах- хопках. Прохождение ПА.	1			
59	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди. Закрепление многоскоков. Подвижные игры.	1			
60	Спортивная игра волейбол. Развитие скоростных качеств. Броски мяча через волейбольную сетку. Сдача норматива метания малого мяча на дальность.	1	1		
61	Спортивная игра волейбол. Совершенствование прыжков с приземлением на обе ноги. Многоскоки - 8 прыжков. Подвижная игра «Пионербол».	1			
62	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Подготовительные упражнения овладению навыками игры в волейбол. Развитие скоростных качеств.	1			

63	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО Контрольный урок по волейболу. Совершенствование навыков игры в волейбол.	1			
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			
65	Бег с ускорением на короткую дистанцию. Имитация движений при плавании. Правила безопасности на воде в летние каникулы. Упражнения наклоны вперед из положения стоя. Совершенствование навыка подтягивания в висе (8)	1			
66	Бег с ускорением на короткую дистанцию. Имитация движений при плавании. Правила безопасности на воде в летние каникулы. Тестирование прыжка в длину с места.	1	1		
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1			
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Из истории развития физической культуры в России. ТБ на уроках физической культуры. Обучение высокому старту. Линейные эстафеты с этапом до 30м. Подготовка к сдаче норматива «бег на 30 м»	1			
2	Из истории развития национальных видов спорта. Техника челночного бега.	1			
3	Самостоятельная физическая подготовка. Обучение прыжкам в длину с разбега. Совершенствование Высокого старта. Тестирование челночного бега 3 x 10 м.	1			
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега и высокого старта.	1			
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Линейная эстафета. Тестирование метания мешочка на дальность. Сдача норматива бега на 60 м (2)	1	1		
6	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча». Круговая эстафета. Бег 5 мин. Техника паса в футболе.	1			
7	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Упражнения на подтягивание на перекладине.	1			
8	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры. Развитие выносливости - бег до 7 мин. Сдача норматива прыжка в длину с разбега (3)	1	1		

9	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча». Совершенствование футбольных приемов. Контрольный урок по футболу.	1			
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Круговые эстафеты. Тестирование метания малого мяча на точность.	1			
11	Закаливание организма. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подъема туловища из положения лёжа за 30 сек.	1			
12	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель». Тестирование прыжка в длину с места. Тестирование подтягиваний и отжиманий.	1			
13	Беговые упражнения	1			
14	Беговые упражнения. Закрепление ловли мяча двумя руками и передач от груди, снизу, сверху.	1			
15	Танцевальные упражнения «Летка-енка». Броски мяча в парах на точность. Совершенствование баскетбольных приемов (передач от груди, снизу, сверху).	1			
16	Упражнения из игры баскетбол. Броски и ловля мяча в парах у стены. Обучение ведению мяча по прямой. Подвижная игра «Осада города»	1			
17	Упражнения из игры баскетбол. Упражнения с мячом, ведение мяча. Совершенствование баскетбольных передач и ловли.	1			
18	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Тестирование ведения мяча по прямой. Подвижные игры. Гимнастика, ее история и значение в жизни человека.	1			
19	Акробатическая комбинация. Ознакомление с правилами безопасности на уроках гимнастики. Обучение кувырку назад в группировке. Кувырок вперед.	1			

20	Акробатическая комбинация. Обучение лазанию по канату в три приема. Закрепление кувырка назад в группировке и комплекса типа утренней гимнастики. Эстафеты со скакалками.	1			
21	Танцевальные упражнения «Летка-енка». Обучение перекату назад стойку на лопатках. Закрепление лазания по канату в три приема. Совершенствование кувырка вперед.	1			
22	Закрепление переката назад стойки на лопатках. Обучение мосту с помощью учителя и самостоятельно. Совершенствование кувырка назад и лазания по канату в три приема.	1			
23	Упражнения на гимнастической перекладине. Закрепление моста с помощью и самостоятельно. Совершенствование лазания по канату и стойке на лопатках перекатом назад. Тестирование кувырка назад в группировке.	1			
24	Упражнения на гимнастической перекладине. Тестирование переката назад стойку на лопатках. Лазанье по гимнастической стенке и висы.	1			
25	Висы. Сдача норматива акробатической комбинации.	1	1		
26	Круговая тренировка. Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке.	1			
27	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Правила предупреждения травматизма. Прыжки в скакалку.	1			
28	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. Круговая тренировка. Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке.	1			

29	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Упражнения на гимнастическом бревне.	1			
30	Передвижения по гимнастической стенке. Круговая тренировка.	1			
31	Вращение обруча. Круговая тренировка.	1			
32	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. Влияние физических упражнений на осанку. Приёмы закаливания. Усложнённая полоса препятствий.	1			
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой. Техника безопасности при занятиях на лыжах. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок и с палками.	1			
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения. Значение занятий на лыжах для укрепления здоровья. Способы самоконтроля. Дыхание при ходьбе на лыжах. Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах.	1			
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения. Повороты переступанием на месте. Попеременный одношажный ход	1			
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения. Одновременный одношажный ход на лыжах. Спуск с небольшого склона. Подъём лесенкой.	1			
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения.	1			
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона. Подъём на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах.	1			

39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах. Подъём на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах.	1			
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона. Подъём на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах.	1			
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	1			
42	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	1			
43	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	1			
44	Прохождение дистанции 1 км. Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1			
45	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1			
46	Прохождение дистанции 1 км. Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1			
47	Подвижные игры на лыжах и без них.	1			
48	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	1			
49	Прохождение дистанции 2 км на лыжах.	1			
50	Контрольный урок по лыжной подготовке.	1	1		
51	Поводящие упражнения для обучения прыжку. Бег на 60 м. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1			
52	Бег на 60 м. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1			
53	Прыжки со скакалкой.. Сдача норматива бега на 60 м.	1	1		
54	Упражнения из игры волейбол. Знакомство с опорным прыжком. Подвижная игра «Пионербол»	1			
55	Подводящие упражнения. Совершенствование техники опорного прыжка.	1			
56	Сдача норматива по опорному прыжку	1			

57	Упражнение на развитие координации. Броски мяча через волейбольную сетку.	1			
58	Упражнения из игры баскетбол. Упражнения с мячом , на развитие координации. Эстафеты.	1			
59	Контрольный урок по волейболу. Прохождение промежуточной аттестации.	1	1		
60	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы»	1			
61	Подводящие упражнения. Прыжки в длину с места. Сдача норматива виса на время ит наклона из положения стоя (8,9).	1			
62	Подтягивание на перекладине и отжимание. Совершенствование норматива прыжка в длину с места (10)	1			
63	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек Сдача норматива подтягиваний и отжиманий и подъема туловища из положения лежа за 30 сек.((11).	1			
64	Упражнения из игры футбол	1			
65	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение". Тестирование метания малого мяча на точность.	1			
66	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель». Тестирование бегана 30 м с высокого старта. Имитация движений техники плавания. Упражнения на согласование работы рук, ног и дыхания	1			
67	Тестирование челночного бега 3 x 10 м. Имитация движений техники плавания. Упражнения на согласование работы рук, ног и дыхания.	1			
68	Бег на 1000 м. Спортивная игра «Футбол». Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул.	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	0	

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ