

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Марий эл

Отраслевой орган администрации "Отдел образования Советского

муниципального района"

МОУ "Солнечная средняя общеобразовательная школа"

РАССМОТРЕНО

Руководитель кафедры
учителей прикладных наук

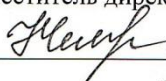


Орешкин С.В.

Протокол № 1
от «28» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора



Сулова Е.Н.

от «28» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Камаева И.Г.

Приказ № 20/86
от «01» 09 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3345600)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

п. Солнечный 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 – 210 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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, перекиды 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.

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.

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 физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во **2 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом 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 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;
- 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	0.5			http://www.school/https://uchi.r/http://www.edu.ru/
Итого по разделу		0.5			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	0.1			http://www.school/https://uchi.r/http://www.edu.ru/
Итого по разделу		0.1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	0.1			http://www.school/https://uchi.r/http://www.edu.ru/
1.2	Осанка человека	0.2			http://www.school/https://uchi.r/http://www.edu.ru/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	0.1			http://www.school/https://uchi.r/http://www.edu.ru/

Итого по разделу		0.4			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			http://www.school/ https://uchi.r/ http://www.edu.ru/
2.2	Лыжная подготовка	12			http://www.school/ https://uchi.r/ http://www.edu.ru/
2.3	Легкая атлетика	18			http://www.school/ https://uchi.r/ http://www.edu.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	19			http://www.school/ https://uchi.r/ http://www.edu.ru/
Итого по разделу		63			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			http://www.school/ https://uchi.r/ http://www.edu.ru/
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	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	0.5			http://www.school/ https://uchi.r/ http://www.edu.ru/
Итого по разделу		0.5			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	0.2			http://www.school/ https://uchi.r/ http://www.edu.ru/
Итого по разделу		0.2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	0.1			http://www.school/ https://uchi.r/ http://www.edu.ru/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	0.2			http://www.school/ https://uchi.r/ http://www.edu.ru/
Итого по разделу		0.3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			http://www.school/

					https://uchi.r/ http://www.edu.ru/
2.2	Лыжная подготовка	18			http://www.school/ https://uchi.r/ http://www.edu.ru/
2.3	Легкая атлетика	17			http://www.school/ https://uchi.r/ http://www.edu.ru/
2.4	Подвижные игры	12			http://www.school/ https://uchi.r/ http://www.edu.ru/
Итого по разделу		61			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6			http://www.school/ https://uchi.r/ http://www.edu.ru/
Итого по разделу		6			
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	0.3			http://www.school/ https://uchi.r/ http://www.edu.ru/
Итого по разделу		0.3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	0.1			http://www.school/ https://uchi.r/ http://www.edu.ru/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	0.2			http://www.school/ https://uchi.r/ http://www.edu.ru/
2.3	Физическая нагрузка	0.2			http://www.school/ https://uchi.r/ http://www.edu.ru/
Итого по разделу		0.5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	0.1			http://www.school/ https://uchi.r/ http://www.edu.ru/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	0.1			http://www.school/

					https://uchi.r/ http://www.edu.ru/
Итого по разделу		0.2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			http://www.school/ https://uchi.r/ http://www.edu.ru/
2.2	Легкая атлетика	14			http://www.school/ https://uchi.r/ http://www.edu.ru/
2.3	Лыжная подготовка	18			http://www.school/ https://uchi.r/ http://www.edu.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	11			http://www.school/ https://uchi.r/ http://www.edu.ru/
Итого по разделу		57			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10			http://www.school/ https://uchi.r/ http://www.edu.ru/
Итого по разделу		10			
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	0.5			http://www.school/ https://uchi.r/ http://www.edu.ru/
Итого по разделу		0.5			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	0.1			http://www.school/ https://uchi.r/ http://www.edu.ru/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	0.1			http://www.school/ https://uchi.r/ http://www.edu.ru/
Итого по разделу		0.2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	0.2			http://www.school/ https://uchi.r/ http://www.edu.ru/
1.2	Закаливание организма	0.1			http://www.school/ https://uchi.r/ http://www.edu.ru/

Итого по разделу		0.3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			http://www.school/ https://uchi.r/ http://www.edu.ru/
2.2	Легкая атлетика	14			http://www.school/ https://uchi.r/ http://www.edu.ru/
2.3	Лыжная подготовка	18			http://www.school/ https://uchi.r/ http://www.edu.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	12			http://www.school/ https://uchi.r/ http://www.edu.ru/
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	9			http://www.school/ https://uchi.r/ http://www.edu.ru/
Итого по разделу		9			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Что такое физическая культура. Современные физические упражнения. Режим дня и правила его составления и соблюдения. Личная гигиена и гигиенические процедуры. Упражнения для осанки. Комплексы утренней зарядки и Физкультминуток в режиме дня школьника.	1		1	
2	Вводный инструктаж и первичный по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Строй, построение в шеренгу и колонну. Ходьба и бег. Высокий старт. П/и «Разбежались и собрались».	1		1	
3	Тестирование бега на 30 м. с высокого старта. П/и «Занять своё место!», «Ловишка».	1		1	
4	Техника метания мешочков. Комплекс ОРУ для формирования правильной осанки. Тестирование бега на 1000 м. П/и «Горелки»	1		1	
5	Размыкание на руки в стороны.	1		1	

	Тестирование метания мешочков на дальность. Прыжки на одной и двух ногах. Прыжки в длину с места. П/и «Мышеловка».				
6	Тестирование прыжка в длину с места. Челночный бег. П./и «Колдунчики».	1		1	
7	Тестирование челночного бега 3x10 м. П/и «Колдунчики».	1		1	
8	Первичный инструктаж по охране труда при проведении занятий по подвижным играм. Метание малого мяча в горизонтальную мишень с расстояния 3-4 м. П/и «Прерванные пятнашки».	1		1	
9	Тестирование метания мяча в горизонтальную мишень на точность. Развитие гибкости. П/и «Два мороза». Исходные положения в физических упражнениях	1		1	
10	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Бег на скорость. П/и «Два мороза».	1		1	
11	Тестирование виса на перекладине на время. Прыжки через скакалку, качающуюся и неподвижную. П/и «Волк во рву».	1		1	
12	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек. Бег на скорость. П/и «Пустое место».	1		1	

13	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Ловля и броски мяча в парах. П/и «Пустое место».	1		1	
14	Индивидуальная работа с мячом, ведение мяча. Прыжки с места в длину в квадраты. П/и «Охотники и утки».	1		1	
15	Школа укрощения мяча. Комплекс ОРУ в движении. Метание набивного мяча. П/и «Охотники и утки».	1		1	
16	Тестирование метания набивного мяча на дальность. П/и «Охотники и утки».	1		1	
17	Первичный инструктаж по охране труда при проведении занятий по гимнастике. Комплекс ОРУ на матах. Группировка и перекаты. П/и «Удочка»	1		1	
18	Комплекс ОРУ со скакалками. Разновидности перекатов. Кувырок вперед. Лазанье по гимнастической стенке. Построение в круг	1		1	
19	Кувырок вперед. Лазанье по гимнастической стенке. Вис спиной к гимнастической стенке. П/и «Успей убрать».	1		1	
20	Стойка на лопатках. Лазанье по гимнастической стенке. Вис согнув ноги.	1		1	
21	Стойка на лопатках. Лазанье по наклонной скамейке, стоя на коленях и в упоре присев. П/и «Волшебная елочка».	1		1	

22	Стойка на лопатках. Лазанье по наклонной скамейке, стоя на коленях и в упоре присев.	1		1	
23	Мост. Лазанье по гимнастической стенке. П/и «Третий лишний»	1		1	
24	Мост. Упражнения на развитие координации движений. Лазанье по гимнастической стенке.	1		1	
25	Мост. Лазанье по гимнастической стенке. П/и «Волшебная елочка».	1		1	
26	ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения на развитие ловкости и внимания. Перелезания на гимнастической стенке.	1		1	
27	Упражнения на гимнастической скамейке. Комплекс ОРУ в равновесии «Узкая скамеечка». Весёлые старты	1		1	
28	Упражнения на гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку. Висы на перекладине.	1		1	
29	Наскоки и соскоки на гимнастическую скамейку. Подтягивание на перекладине.	1		1	
30	Прыжки через гимнастическую скамейку. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1		1	
31	Группировка. Кувырок вперёд. Кувырок назад.	1		1	
32	Стойка на лопатках. «Мост». Лазание по канату.	1		1	

33	Лазание по канату. Комбинирование ранее изученных акробатических элементов.	1		1	
34	Первичный инструктаж по охране труда при проведении занятий по лыжной подготовке. Особенности проведения уроков по лыжной подготовке, переноска лыж. Ходьба ступающим шагом без палок. П/и «Слушай сигнал».	1		1	
35	Ходьба ступающим шагом без палок. Прокладывание лыжной трассы в тройках. П/и «Слушай сигнал».	1		1	
36	Ходьба скользящим шагом с палками. Подъемы полуёлочкой и спуски в основной стойке без палок. П/и «Шире шаг».	1		1	
37	Ходьба ступающим шагом с палками. Повороты на месте переступанием. П/и «У кого красивее снежинка».	1		1	
38	Ходьба скользящим шагом без палок. Повороты на месте переступанием. П/и «Шире шаг».	1		1	
39	Ходьба скользящим шагом с палками. Подъемы полуёлочкой и спуски в основной стойке без палок. П/и «Шире шаг».	1		1	
40	Ходьба скользящим шагом с палками . Подъемы полуёлочкой и спуски в основной стойке без палок. П/и	1		1	

	«Накаты».				
41	Подъемы полуёлочкой и спуски в основной стойке с палками.	1		1	
42	Подъемы полуёлочкой и спуски в основной стойке с палками.	1		1	
43	Подъемы полуёлочкой и спуски в основной стойке с палками. П/и «Кто дальше прокатиться».	1		1	
44	Совершенствование техники скольжения.	1		1	
45	Формирование умения ходьбы на лыжах. П/и «Кто самый быстрый?».	1		1	
46	Контроль прохождения дистанции 1 км на лыжах	1		1	
47	Прыжки (в глубину) со скамейки. П/и «Мяч соседу»	1		1	
48	Прыжки (в глубину) со скамейки. Лазанье по гимнастической стенке. П/и «По местам»	1		1	
49	Бросок и ловля теннисного мяча.	1		1	
50	Упражнения на развитие ловкости и внимания. Игры с теннисным мячом. Метание в цель.	1		1	
51	Повторный инструктаж по охране труда при проведении занятий по подвижным играм. Бросок мяча через сетку 2 руками снизу.	1		1	
52	Броски мяча через сетку из-за головы. Тестирование вися на время. П/и	1		1	

	«Забросай противника мячами».				
53	Бросок мяча через волейбольную сетку одной рукой. Тестирование наклона вперед из положения стоя. П/и «Собачки».	1		1	
54	Бросок набивного мяча от груди; снизу. Тестирование метания малого мяча на точность. Упражнения на развитие координации движения.	1		1	
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. П/и «Точно в цель».	1		1	
56	Тестирование прыжка в длину с места.	1		1	
57	Тестирование подтягивания (мальчики-в висе, девочки- вис лёжа). П/и «Лес, болото, озеро».	1		1	
58	Тестирование подъема туловища за 30 сек. П/и «Лес, болото, озеро».	1		1	
59	Повторный инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Беговые упражнения и челночный бег.	1		1	
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		1	
61	Тестирование бега на 60 м. с высокого старта.	1		1	
62	Тестирование бега на 1000 м. П/и	1		1	

	«Горелки»				
63	Тестирование челночного бега 3x10 м. П/и «Бросай далеко, собирай быстрее».	1		1	
64	Тестирование прыжка в длину с места. П/и «Колдунчики».	1		1	
65	Тестирование броска мяча на дальность. Длительный бег.	1		1	
66	Бег на 1000 метров без учёта времени (отдых 3-5 минут). П/и «День и ночь». Подведение итогов учебного года.	1		1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры. Физическое развитие и физические качества. Гибкость, сила, быстрота и выносливость как физические качества. Дневник наблюдений по физической культуре. Утренняя зарядка и закаливание организма. Составление комплекса утренней зарядки.	1			
2	Вводный инструктаж и первичный по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Высокий старт и стартовый разгон. П/и «Пустое место»	1		1	
3	Контроль бега на 30 м. Ходьба через препятствия. П/и «Ловишки».	1		1	
4	Тестирование бега на 60 м. Ходьба через, несколько препятствий. П/и «Колдунчики».	1		1	
5	Контроль метания мяча на дальность. Прыжок в длину с места. П/и «Бросай далеко, собирай быстрее».	1		1	
6	Контроль прыжка в длину с места.	1		1	

	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Правила соревнований в беге, прыжках. П/и «Собачки ногами».				
7	Контроль челночного бега 3x10 м. Игра «Кто дальше бросит».	1		1	
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Игра «Пустое место».	1		1	
9	Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде».	1		1	
10	Тестирование метания мяча в цель на точность. Преодоление полосы препятствий. Игра «Перестрелка»	1		1	
11	Первичный инструктаж по охране труда при проведении занятий по подвижным играм. Передачи и ловля мяча двумя руками. Тестирование виса на перекладине. П/и «Мяч ловцу».	1		1	
12	Ведение мяча на месте и в шаге. Тестирование подтягивания на перекладине. П/и «Гонка мячей по кругу».	1		1	
13	Контроль ведение мяча на месте и в движении. Игра «Гонка мячей по кругу».	1		1	
14	Тестирование броска набивного мяча. Ловля и передача мяча на месте и в	1		1	

	движении. П/и «Овладей мячом».				
15	Ловля и передача мяча во встречных колоннах. Тестирование поднимания туловища. П/и «Овладей мячом».	1		1	
16	Контроль наклона вперед из положения сидя. Броски в кольцо двумя руками снизу. П/и «Охотники и утки».	1		1	
17	Первичный инструктаж по охране труда при проведении занятий по гимнастике. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе. Прыжки через скакалку. П/и «Удочка».	1		1	
18	Передвижения противходом. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Прыжки через скакалку. П/и «Удочка».	1		1	
19	Контроль прыжков через скакалку. Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке. Равновесие. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками. Игровые упражнения на внимание.	1		1	
20	Передвижения по диагонали, змейкой. Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке. Равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной	1		1	

	скамье. Игровые упражнения на внимание.				
21	Контроль подтягивания на перекладине. Разучить лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Перелезание через стопку матов. П/и «Мяч в туннеле».	1		1	
22	Специальные упражнения для развития гибкости. Лазанье по канату произвольным способом. П/и «Мяч в туннеле».	1		1	
23	Контроль наклона вперед из положения сидя. Перестроения в три шеренги. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед. П/и «Парашютисты».	1		1	
24	Специальные упражнения для развития мышц пресса. Кувырок вперед из упора присев. Кувырок вперед с трех шагов. Кувырок назад. П/и «Парашютисты».	1		1	
25	Контроль поднимания туловища из положения лежа. Кувырок вперед с разбега через препятствие. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Стойка на голове. П/и «Парашютисты».	1		1	
26	Контроль 3 кувырков вперед слитно и кувырка назад. Стойка на руках у стенки. Специальные упражнения для развития мышц спины. П/и «Удочка».	1		1	
27	ОРУ с гимнастической палкой. Ходьба	1		1	

	по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи. Стойка на руках у стенки. Специальные упражнения для развития мышц спины. П/и «Удочка».				
28	Контроль стойки на лопатках. ОРУ с гимнастической палкой. Лазанье по канату в три приема. Лазанье по канату в три приема. Полоса препятствий. Игровые упражнения на внимание.	1		1	
29	ОРУ со скакалкой. Контроль лазанья по канату в три приема. «Мост» лежа на спине. П/и «Горячая линия».	1		1	
30	Контроль акробатической комбинации из освоенных элементов.	1		1	
31	Первичный инструктаж по охране труда при проведении занятий по лыжной подготовке. Переноска лыж и палок, построение, прокладывание лыжной трассы в тройках.	1		1	
32	Ходьба ступающим шагом и скользящим шагом без палок.	1		1	
33	Передвижение скользящим шагом. Игра «Слушай сигнал».	1		1	
34	Контроль передвижения скользящим шагом без палок.	1		1	
35	Контроль передвижения скользящим шагом с палками.	1		1	

36	Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.	1		1	
37	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?».	1		1	
38	Повороты переступанием вокруг носков.	1		1	
39	Подъем ступающим шагом и подъем лесенкой. Прохождение дистанции 1 км в умеренном темпе.	1		1	
40	Спуски в высокой стойке. Подъем ступающим шагом и подъем лесенкой. Игра «У кого красивее снежинка».	1		1	
41	Спуск в средней стойке и торможение плугом. Контроль подъема «лесенкой». П/и «Слушай сигнал».	1		1	
42	Попеременный двухшажный ход без палок. Игра «У кого красивее снежинка».	1		1	
43	Спуски в средней стойке и торможение плугом. Контроль прохождения дистанции 1 км.	1		1	
44	Попеременный двухшажный ход без палок. Игра «Шире шаг».	1		1	
45	Контроль техники попеременно двухшажного хода без палок. Игра «Салки с домом».	1		1	
46	Спуски в средней стойке и торможение плугом.	1		1	

47	Контроль спуска в средней стойке и торможения плугом.	1		1	
48	Контроль техники попеременно двухшажного хода с палками под уклон. П/и «Накаты».	1		1	
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1	
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1	
53	Повторный инструктаж по охране труда при проведении занятий по подвижным играм. Прыжки через скакалку.	1		1	
54	Броски мяча через волейбольную сетку. П/и «Забросай противника мячами». Тестирование прыжков через скакалку.	1		1	
55	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. Тестирование виса	1		1	

	на время. П/и «Пионербол». Сложно координированные беговые упражнения				
56	Тестирование наклона вперед из положения сидя. Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу». Броски набивного мяча из-за головы. П/и «Охотники и утки».	1		1	
57	Тестирование броска набивного мяча. Метания малого мяча на точность.	1		1	
58	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Метания малого мяча на точность.	1		1	
59	Повторный инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Тестирование подъема туловища из положения лежа. Прыжки через скакалку.	1		1	
60	Прыжки в высоту способом «Перешагивание». Прыжок в длину с места. Тестирование метания малого мяча на точность.	1		1	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м. Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1		1	
62	Прыжки в высоту способом «перешагивание», метание мяча.	1		1	
63	Бег на 30 м с высокого старта;	1		1	

	поднимание и опускание туловища. Контроль прыжка в длину с места.				
64	Медленный бег до 5 мин. Метание мяча на дальность. Подвижные игры.	1		1	
65	Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги).	1		1	
66	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит».	1		1	
67	Контроль бега на 1000 м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги).	1		1	
68	Подведение учебного года. Подвижные игры с элементами бега и метания.	1		1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	67	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта. Дозировка физических нагрузок и измерение пульса. Закаливание организма под душем. дыхательная и зрительная гимнастика.	1		1	
2	Вводный инструктаж и первичный по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Высокий старт и стартовый разгон. П/и «Пустое место».	1		1	
3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Ходьба через препятствия. Эстафеты.	1		1	
4	Тестирование бега на 60 м. Ходьба через, несколько препятствий. П/и «Колдунчики».	1		1	
5	Контроль метания мяча на дальность. Прыжок в длину с места. П/и «Бросай далеко, собирай быстрее».	1		1	
6	Контроль прыжка в длину с места. Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Правила соревнований в беге, прыжках. П/и «Собачки ногами».	1		1	

7	Контроль бега на 1000 м. Развитие скоростных способностей. П/и «Салки - дай руку».	1		1	
8	Тестирование челночного бега 3x10 м. Игра «Кто дальше бросит».	1		1	
9	Тестирование гибкости, наклона вперед. Игра «Пустое место».	1		1	
10	Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде».	1		1	
11	Первичный инструктаж по охране труда при проведении занятий по подвижным играм. Передачи и ловля мяча двумя руками. Передачи и ловля мяча одной рукой руками. Передачи и ловля мяча после отскока от пола. П/и «Мяч ловцу».	1		1	
12	Ведение мяча на месте и в шаге. Ведение мяча с изменением направления. Тестирование подтягивания на перекладине. П/и «Гонка мячей по кругу».	1		1	
13	Контроль ведение мяча на месте и в движении. Тестирование виса на перекладине. Игра «Гонка мячей по кругу».	1		1	
14	Ловля и передача мяча на месте. Ловля и передача мяча во встречных колоннах. Тестирование поднимания туловища. П/и «Овладей мячом».	1		1	

15	Броски в кольцо двумя руками снизу. Тестирование броска набивного мяча. П/и «Мяч ловцу».	1		1	
16	Контроль наклона вперед из положения сидя. Броски в кольцо двумя руками снизу. П/и «Охотники и утки».	1		1	
17	Первичный инструктаж по охране труда при проведении занятий по гимнастике. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». П/и «Удочка».	1		1	
18	Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе. Прыжки через скакалку. П/и «Удочка».	1		1	
19	Передвижения противходом. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Прыжки через скакалку. П/и «Удочка».	1		1	
20	Контроль прыжков через скакалку. Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке. Равновесие. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками. Игровые упражнения на внимание.	1		1	
21	Передвижения по диагонали, змейкой. Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке. Равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной	1		1	

	скамье. Игровые упражнения на внимание.				
22	Контроль подтягивания на перекладине. Разучить лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Перелезание через стопку матов. П/и «Мяч в туннеле».	1		1	
23	Специальные упражнения для развития гибкости. Лазанье по канату произвольным способом. П/и «Мяч в туннеле».	1		1	
24	Контроль наклона вперед из положения сидя. Перестроения в три шеренги. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед. П/и «Парашютисты».	1		1	
25	Специальные упражнения для развития мышц пресса. Кувырок вперед из упора присев. Кувырок вперед с трех шагов. Кувырок назад. П/и «Парашютисты».	1		1	
26	Контроль поднимания туловища из положения лежа. Кувырок вперед с разбега через препятствие. Кувырок назад. Три кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках. П/и «Парашютисты».	1		1	
27	Специальные упражнения для развития мышц спины. Стойка на голове. П/и «Удочка».	1		1	
28	Контроль 3 кувырков вперед слитно и	1		1	

	кувырка назад. Стойка на руках у стенки. Специальные упражнения для развития мышц спины. П/и «Удочка».				
29	ОРУ с гимнастической палкой. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи. Специальные упражнения для развития мышц спины. Контроль акробатической комбинация из освоенных элементов. Игровые упражнения на внимание.	1		1	
30	ОРУ со скакалкой. Контроль лазанья по канату в три приема. «Мост» лежа на спине. П/и «Горячая линия».	1		1	
31	Первичный инструктаж по охране труда при проведении занятий по лыжной подготовке. Переноска лыж и палок, построение, прокладывание лыжной трассы в тройках.	1		1	
32	Ходьба ступающим шагом и скользящим шагом без палок.	1		1	
33	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра «Шире шаг».	1		1	
34	Контроль передвижения скользящим шагом без палок.	1		1	
35	Контроль передвижения скользящим шагом с палками.	1		1	
36	Передвижение скользящим шагом с	1		1	

	палками до 500 м в умеренном темпе. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?».				
37	Повороты переступанием вокруг носков.	1		1	
38	Подъем ступающим шагом и подъем лесенкой. Прохождение дистанции 1 км в умеренном темпе.	1		1	
39	Спуски в высокой стойке. Подъем ступающим шагом и подъем лесенкой. Игра «У кого красивее снежинка».	1		1	
40	Контроль подъема «лесенкой». П/и «Слушай сигнал».	1		1	
41	Спуски в средней стойке и торможение плугом. Игра «Слушай сигнал».	1		1	
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1	
43	Попеременный двухшажный ход без палок. Игра «У кого красивее снежинка».	1		1	
44	Попеременный двухшажный ход без палок. Игра «Шире шаг».	1		1	
45	Спуски в средней стойке и торможение плугом. Контроль прохождения дистанции 1 км.	1		1	
46	Контроль техники попеременно двухшажного хода без палок. Игра «Салки с домом».	1		1	
47	Спуски в средней стойке и торможение плугом.	1		1	

48	Контроль техники попеременно двухшажного хода с палками под уклон. П/и «Накаты».	1		1	
49	Контроль спуска в средней стойке и торможения плугом.	1		1	
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1	
53	Повторный инструктаж по охране труда при проведении занятий по подвижным играм. Прыжки через скакалку.	1		1	
54	Тестирование прыжков через скакалку. ОРУ с мячом. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. П/и «Пионербол».	1		1	
55	Тестирование виса на время. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	1		1	

56	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу». Тестирование подтягивания на низкой перекладине из вися лежа.	1		1	
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1	
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Броски набивного мяча из-за головы. Подвижные игры	1		1	
59	Броски набивного мяча правой и левой рукой. Тестирование броска набивного мяча.	1		1	
60	Повторный инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Тестирование метания малого мяча на точность. Прыжки через скакалку.	1		1	
61	Прыжки в высоту способом «Перешагивание». Прыжок в длину с места. Тестирование подъема туловища из положения лежа.	1		1	
62	Освоение правил и техники выполнения	1		1	

	норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Прыжки в высоту "перешагиванием".				
63	Прыжки в высоту способом «Перешагивание» - учет, метание в цель	1		1	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Бег на 30 м с высокого старта. Поднимание и опускание туловища.	1		1	
65	Контроль бега на 60 м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги).	1		1	
66	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит».	1		1	
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000 м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги).	1		1	
68	Подведение учебного года. Подвижные игры с элементами бега и метаний.	1		1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Из истории развития физической культуры и национальных видов спорта в России. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма.	1		1	
2	Вводный инструктаж и первичный по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Ходьба с изменением длины и частоты шага Бег с заданным темпом и скоростью. П/и «Ловишки».	1		1	
3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Встречная эстафета. П/и «Колдунчики».	1		1	
4	Тестирование бега на 60 м. Круговая эстафета. П/и «Салки с домиками».	1		1	
5	Прыжок в длину способом согнув ноги. П/и «Прыжки по полосам».	1		1	
6	Тестирование прыжка в длину с разбега. П/и «Прыжки по полосам».	1		1	
7	Контроль прыжка в длину с места. П/и «Волк во рву».	1		1	
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		1	

9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. П/и «Антивышибалы».	1		1	
10	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Бросок малого мяча на дальность. П/и «Бросай далеко, собирай быстро».	1		1	
11	Первичный инструктаж по охране труда при проведении занятий по подвижным играм. Передачи и ловля мяча двумя руками. Передачи и ловля мяча одной рукой. Передачи и ловля мяча после отскока от пола. П/и «Мяч ловцу».	1		1	
12	Ведение мяча на месте и в шаге. Тестирование поднимания туловища. П/и «Гонка мячей по кругу».	1		1	
13	Контроль ведение мяча на месте и в движении. Тестирование вися на перекладине. Игра «Гонка мячей по кругу».	1		1	
14	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте, в движении и во встречных колоннах. Тестирование подтягивания на перекладине. П/и «Вызов номеров».	1		1	
15	Броски в кольцо двумя руками снизу. Тестирование броска набивного мяча. П/и «Мяч ловцу».	1		1	
16	Контроль наклона вперед из положения	1		1	

	сидя. Броски в кольцо двумя руками снизу. П/и «Охотники и утки».				
17	Первичный инструктаж по охране труда при проведении занятий по гимнастике. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». П/и «Удочка».	1		1	
18	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед. Прыжки через скакалку. П/и «Удочка».	1		1	
19	Кувырок вперед с разбега и через препятствие. Прыжки через скакалку. П/и «Удочка».	1		1	
20	Кувырок вперед с разбега и через препятствие. Кувырок назад. Контроль прыжков через скакалку. П/и «Удочка».	1		1	
21	Контроль подтягивания на перекладине. Три кувырка слитно и кувырок назад. П/и «Мяч в туннеле».	1		1	
22	Специальные упражнения для развития гибкости. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках, «мост». П/и «Мяч в туннеле».	1		1	
23	Контроль наклона вперед из положения сидя. Стойка на голове и на руках. Стойка на руках с маха. П/и «Парашютисты».	1		1	
24	Специальные упражнения для развития	1		1	

	мышц пресса. Стойка на голове и на руках. Стойка на руках с маха. П/и «Парашютисты».				
25	Специальные упражнения для развития мышц пресса. Контроль акробатической комбинации. П/и «Ловля обезьян».	1		1	
26	Контроль поднимания туловища из положения лежа. Лазание по гимнастической стенке и висы. П/и «Ловля обезьян с мячом».	1		1	
27	Специальные упражнения для развития мышц спины. Лазание по гимнастической стенке и висы. П/и «Ловля обезьян с мячом».	1		1	
28	Специальные упражнения для развития мышц спины. Лазание по гимнастической стенке и висы. Лазанье по канату в два приема. П/и «Ловля обезьян с мячом».	1		1	
29	Упражнения в равновесии на гимнастическом скамье. Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук с «козла». Контроль лазание по канату в два приема. П/и «Будь осторожен».	1		1	
30	Контроль вскока в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук с «козла».	1		1	
31	Первичный инструктаж по охране труда при проведении занятий по лыжной подготовке. Переноска лыж и палок,	1		1	

	построение, прокладывание лыжной трассы в тройках.				
32	Передвижение скользящим шагом с палками. Игра «Слушай сигнал».	1		1	
33	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра «Шире шаг».	1		1	
34	Контроль передвижения скользящим шагом с палками.	1		1	
35	Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.	1		1	
36	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием.	1		1	
37	Попеременный двухшажный ход. Игра «Шире шаг».	1		1	
38	Одновременный бесшажный ход. Игра «Кто дальше проскользит».	1		1	
39	Подъем на склон полуёлочкой. Игра «Солнышко».	1		1	
40	Повороты переступанием в движении. Подъем полуёлочкой. Игра «Веер».	1		1	
41	Спуски с пологих склонов. Игра «Кто дальше проскользит». Прохождение дистанции 1 км.	1		1	
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1	

43	Попеременный двухшажный ход. Игра «Кто дальше проскользит».	1		1	
44	Спуски с пологих склонов. Игра «Кто дальше проскользит».	1		1	
45	Торможение «плугом». Игра «Веер».	1		1	
46	Контроль техники попеременно-двухшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км.	1		1	
47	Контроль спусков с пологих склонов и торможения плугом. Прохождение дистанции до 2 км.	1		1	
48	Спуски, торможение и подъемы с пологих склонов.	1		1	
49	Подвижные игры на склоне с элементами спусков и подъемов.	1		1	
50	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		1	
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание	1		1	

	туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры				
53	Повторный инструктаж по охране труда при проведении занятий по подвижным играм. Прыжки через скакалку. Тестирование наклона вперед из положения сидя.	1		1	
54	ОРУ с мячом. Тестирование прыжков через скакалку. Броски мяча через волейбольную сетку на дальность. П/и «Пионербол».	1		1	
55	Броски мяча через волейбольную сетку на дальность. Тестирование виса на время. П/и «Пионербол».	1		1	
56	Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. П/и «Пионербол».	1		1	
57	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу». Броски набивного мяча правой и левой рукой.	1		1	
58	Броски набивного мяча из-за головы. Тестирование броска набивного мяча.	1		1	
59	Повторный инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Движение ног в прыжке способом «перешагивание». Тестирование метания малого мяча на точность.	1		1	

60	Прыжки в длину, через скакалку, в высоту. Тестирование подъема туловища из положения лежа.	1		1	
61	Движение ног в прыжке способом «перешагивание». Игра «Прыжки по кочкам».	1		1	
62	Контроль техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Высокий старт и стартовый разгон.	1		1	
63	Контроль челночного бега 3x10 м. Игра «Пустое место»	1		1	
64	Метание мяча на дальность. Шестиминутный бег. «Метко в цель»	1		1	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Высокий старт и стартовый разгон.	1		1	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Прыжок в длину способом согнув ноги.	1		1	
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м Тестирование бега на 60 м. Прыжок в длину.	1		1	
68	Контроль бега на 1000 м. Подвижные игры. Подведение итогов учебного года.	1		1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

**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

<http://www.school/>

<https://uchi.r/>

<http://www.edu.ru/>

