

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Ярославской области
Даниловский муниципальный район Ярославской области
МБОУ Макаровская СШ

РАССМОТРЕНО

педагогическим
советом

Протокол № 1
от «28» августа 2023 г

УТВЕРЖДЕНО

Директор

 Антипина И.А.

Приказ № 84
от 28 августа 2023 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)
для обучающихся 1 – 4 классов

Макарово 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 физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 (2 часа в неделю), в 3 классе-68 (2 часа в неделю, в 4 классе-68 (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, 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 физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому назначению: 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 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 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 учебного предмета

«Физическая культура»

1 класс

№	Наименование разделов, тем	Количество часов	
Знания о физической культуре			
1.1.	Что понимается под физической культурой	1	h
	Итого по разделу	1	
Способы самостоятельной деятельности			
2.1.	Режим дня школьника	1	h
	Итого по разделу	1	
Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура			
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	h
3.2.	Осанка человека	1	h
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	h
	Итого по разделу	3	
Спортивно-оздоровительная физическая культура			
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1	h
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	3	h
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	4	h
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	7	h
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики".	6	h
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	3	h
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	8	h
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	7	h
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	3	h
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	3	h
4.11.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	6	h
	Итого по разделу	54	
Прикладно-ориентированная физическая культура			
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	7	h
	Итого по разделу	7	
	Всего часов	66	

2 класс

№	Наименование разделов, тем	Количество часов	
Знания о физической культуре			
1.1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	ht

1.2.	Зарождение Олимпийских игр	1	ht
	Итого по разделу	2	
Способы самостоятельной деятельности			
2.1.	Физическое развитие	0.5	ht
2.2.	Физические качества	0.5	ht
2.3.	Сила как физическое качество	1	ht
2.4.	Быстрота как физическое качество	0.5	ht
2.5.	Выносливость как физическое качество	1	ht
2.6.	Гибкость как физическое качество	1	ht
2.7.	Развитие координации движений	1	ht
2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	0.5	ht
	Итого по разделу	6	
Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура			
3.1.	Закаливание организма	1	ht
3.2.	Утренняя зарядка	0.75	ht
3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	0.25	ht
	Итого по разделу	2	
Спортивно-оздоровительная физическая культура			
4.1	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	ht
4.2	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	3	ht
4.3	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	5	ht
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	0	ht
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	0	
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	2	ht
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	8	ht
4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	2	ht
4.9	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	2	ht
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	ht
4.11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	2	ht
4.12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	2	ht
4.13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	3	ht
4.14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	ht
4.15	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	3	ht
4.16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	ht

4.17	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	10	ht
	Итого по разделу	46	
Прикладно-ориентированная физическая культура			
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12	ht
	Итого по разделу	12	
	Всего часов	68	

3 класс

№	Наименование разделов, тем	Количество часов	Формы, виды контроля
Знания о физической культуре			
1.1.	Физическая культура у древних народов	1	ht
	Итого по разделу	1	
Способы самостоятельной деятельности			
2.1.	Виды физических упражнений	2	ht
2.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	ht
2.3.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	ht
	Итого по разделу	4	
Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура			
3.1.	Закаливание организма	1	ht
3.2.	Дыхательная гимнастика	0.5	ht
3.3.	Зрительная гимнастика	0.5	ht
	Итого по разделу	2	
Спортивно-оздоровительная физическая культура			
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения	2	ht
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату	1	ht
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	1	ht
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	1	ht
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	3	ht
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	0	
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	2	ht

4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	2	ht
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	2	ht
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	8	ht
4.12.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	2	ht
4.13.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	2	ht
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	10	ht
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	10	ht
	Итого по разделу	46	
Прикладно-ориентированная физическая культура			
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	15	ht
	Итого по разделу	15	
	Всего часов	68	

4 класс

№	Наименование разделов, тем	Количество часов всего	
Знания о физической культуре			
1.1.	Из истории развития физической культуры в России	1	
1.2.	Из истории развития национальных видов спорта	1	
	Итого по разделу	2	
Способы самостоятельной деятельности			
2.1.	Самостоятельная физическая подготовка	2	
2.2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	
2.3.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	
2.4.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	
	Итого по разделу	5	
Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура			
3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	
3.2.	Закаливание организма	1	
	Итого по разделу	2	
Спортивно-оздоровительная физическая культура			
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	2	
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорный прыжок	2	

4.4.	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Упражнения на гимнастической перекладине	2
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	1
4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	3
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	5
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	2
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	12
4.14.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	2
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	3
4.17.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	4
4.18.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	4
	Итого по разделу	46
Прикладно-ориентированная физическая культура		
5.1.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	13
	Итого по разделу	13
	Всего часов	68

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		всего	контрольные работы	практические работы
1.	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.	1	0	1
2.	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.	1	0	1
3.	Освоение навыков ходьбы, бега. Игры с элементами ОРУ	1	0	1
4.	Освоение навыков бега в процессе игры	1	0	1
5.	Совершенствование навыков бега с изменением направления в играх	1	0	1
6.	Смешанное передвижение до 1 км	1	0	1

7.	Освоение навыков прыжков в подвижных играх	1	0	1	
8.	Прыжки через препятствия в подвижных играх	1	0	1	
9.	Овладение навыками метания в подвижных играх	1	0	1	
10.	Подвижные игры, эстафеты элементами метания.	1	0	1	
11.	Разучивание игровых действий и правил в подвижных играх.	1	0	1	
12.	Развитие координационных способностей. Подвижные игры	1	0	1	

13.	Игры с прыжками с использованием скакалки.	1	0	1	
14.	Развитие физических качеств и двигательных навыков.	1	0	1	
15.	Полоса препятствий. Подвижные игры	1	0	1	

16.	Двигательные навыки в подвижных играх.	1	0	1	
17.	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки	1	0	1	
18.	Разучивание игровых действий и правил в подвижных играх	1	0	1	

19.	Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет	1	0	1	
20.	Развитие физических качества двигательных навыков.	1	0	1	
21.	Тема «Режим дня школьника». Подвижные игры	1	0	1	
22.	ИОТ на уроках по гимнастики. Тема «Правила поведения на уроках физической культуры»	1	0	1	
23.	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа	1	0	1	

24.	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя наместе; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному	1	0	1	
25.	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа.	1	0	1	
26.	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей	1	0	1	
27.	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей	1	0	1	
28.	Освоение навыков равновесия. Подвижные игры	1	0	1	
29.	Освоение навыков в опорных прыжках. Подвижная игра	1	0	1	
30.	Комплекс упражнений для предметов. Упражнения соскалкой: вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочередно в лицевой, боковой плоскостях.	1	0	1	

31.	Прыжки через скакалку вперёд. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО назад.	1	0	1	
32.	ИОТ на уроках по лыжной подготовке. Тема «Строевые команды в лыжной подготовке»	1	0	1	
33.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок)	1	0	1	
34.	Освоение техники лыжных ходов.	1	0	1	
35.	Освоение техники лыжных ходов.	1	0	1	
36.	Подвижные игры на лыжах "Шире шаг", "Кто самый быстрый"	1	0	1	

37.	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	1	0	1	
38.	Освоение техники лыжных ходов.	1	0	1	

39.	Освоение техники лыжных ходов.	1	0	1		
40.	Освоение техники лыжных ходов.	1	0	1		
41.	Освоение техники лыжных ходов.	1	0	1		
42.	Освоение техники лыжных ходов.	1	0	1		

43.	Подвижные игры на лыжах "Лыжники, на места!", "К своим флажкам!"	1	0	1		
44.	Тема «Личная гигиена и гигиенические процедуры». Подвижные игры, эстафеты.	1	0	1		
45.	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки	1	0	1		
46.	Развитие физических качества двигательных навыков	1	0	1		
47.	Овладение умениями в ловле, бросках мяча.	1	0	1		

48. Овладение умениями в ловле, бросках мяча.	1	0	1		
---	---	---	---	--	--

49. Овладение умениями в передачах и ведении мяча.	1	0	1		
50. Овладение умениями в передачах и ведении мяча.	1	0	1		
51. Закрепление навыков выполнения упражнений с мячом	1	0	1		
52. Совершенствование навыков выполнения упражнений с мячом	1	0	1		
53. Игровые задания с мячом	1	0	1		
54. ИОТ на уроках по легкой атлетике. Тема «Осанка человека»	1	0	1		
55. Прыжки в высоту с места, толчком двумя ногами; в высоту с прямого разбега	1	0	1		

56.	Закрепление навыков прыжков. Подвижные игры	1	0	1		
57.	Прыжки через препятствия. Подвижные игры	1	0	1		
58.	Отработка навыков выполнения прыжков через скакалку вперёд, назад.	1	0	1		
59.	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		
60.	Итоговая контрольная работа	1	0	1		
61.	Анализ итоговой контрольной работы.	1	0	1		
62.	Равномерная ходьба и равномерный бег	1	0	1		

63.	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости	1	0	1		
64.	Прыжки в длину с места, толчком двумя ногами.	1	0	1		

65.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		
66.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подведение итогов года	1	0	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Вводный ИОТ на уроках физическая культура. Тема «История подвижных игр и соревнований у древних народов»	1	0	1	
2.	Тема «Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой». Освоение навыков бега, развитие скоростных способностей	1	0	1	

3.	Освоение навыков бега, развитие скоростных способностей	1	0	1	
4.	Совершенствование навыков бега развитие скоростных способностей.	1	0	1	
5.	Входная контрольная работа	1	1	0	
6.	Освоение навыков прыжков, развитие силовых способностей	1	0	1	
7.	Закрепление навыков прыжков, развитие координационных способностей	1	0	1	
8.	Овладение навыками метания. Подвижная игра.	1	0	1	
9.	Отработка навыков броска мяча в заданную плоскость и ловли мяча	1	0	1	

10.	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа	1	0	1	
11.	Полоса препятствий. Подвижные игры.	1	0	1	

12.	ИОТ по подвижным играм. Подвижные игры.	1	0	1	
13.	Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр	1	0	1	
14.	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках	1	0	1	
15.	Игры на закрепление и совершенствование навыков метания	1	0	1	
16.	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега	1	0	1	
17.	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол)	1	0	1	
18.	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (футбол)	1	0	1	
19.	Игровые задания со скакалкой	1	0	1	

20.	Контроль двигательных навыков.	1	1	0	
-----	--------------------------------	---	---	---	--

21.	Тема «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО»	1	0	1	
22.	ИОТ на уроках по гимнастики. Освоение строевых упражнений	1	0	1	
23.	Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному	1	0	1	
24.	Подводящие и акробатические упражнения.	1	0	1	
25.	Освоение акробатических упражнений, развитие координационных способностей	1	0	1	
26.	Освоение акробатических упражнений, развитие координационных способностей	1	0	1	
27.	Освоение навыков лазания и перелезания, развитие силовых способностей.	1	0	1	
28.	Освоение навыков равновесия. Подвижные игры	1	0	1	
29.	Закрепление навыков выполнения упражнений со скакалкой	1	0	1	

30.	Тема «Закаливание организма» Контроль двигательных навыков.	1	0	1	
31.	Подвижные игры.	1	0	1	
32.	Тема «Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой»	1	0	1	
33.	Тема «Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом»	1	0	1	
34.	Освоение техники лыжных ходов.	1	0	1	
35.	Освоение техники лыжных ходов.	1	0	1	
36.	Освоение техники лыжных ходов.	1	1	0	
37.	Подвижная игра "Шире шаг"	1	0	1	
38.	Тема «Спуски и подъёмы на лыжах»	1	0	1	

39.	Освоение техники лыжных ходов.	1	0	1	
-----	--------------------------------	---	---	---	--

40.	Подвижная игра на лыжах «Занять место»	1	0	1	
41.	Тема «Торможение лыжными палками и падением на бок»	1	0	1	
42.	Подвижная игра на лыжах: «Нападение акулы»	1	0	1	
43.	Отработка навыков выполнения изученных упражнений	1	0	1	
44.	Тема «Зарождение Олимпийских игр». Подвижные игры.	1	0	1	
45.	Освоение технических действий игры баскетбол (работа в парах и группах);	1	0	1	
46.	Овладение умениями в ловле, бросках баскетбольного мяча	1	0	1	

47.	Освоение правил подвижных игр с элементами баскетбола и с особенностями выбора и подготовки мест их проведения	1	0	1	
48.	Овладение умениями передачи, ведении баскетбольного мяча.	1	0	1	
49.	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (футбол)	1	0	1	

50.	Освоение технических действий игры футбол (работа в парах и группах);	1	0	1	
51.	Освоение правил подвижных игр с элементами футбола и с особенностями выбора и подготовки мест их проведения	1	0	1	
52.	Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр	1	0	1	
53.	Тема «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО»	1	0	1	
54.	ИОТ на уроках по легкой атлетике. Тема «Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой»	1	0	1	

55.	Освоение техники прыжка в высоту с прямого разбега	1	0	1	
56.	Закрепление навыков прыжков. Подвижные игры	1	0	1	
57.	Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта	1	0	1	
58.	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	

59.	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа	1	0	1	
60.	Итоговая контрольная работа	1	1	0	
61.	Анализ итоговой работы	1	0	1	
62.	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости	1	1	0	

63.	Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений	1	0	1	
64.	Беговые сложно-координационные упражнения: змейкой; по кругу; оббеганием предметов, с преодолением небольших препятствий	1	0	1	
65.	Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1	
66.	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации)	1	1	0	
67.	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО	1	0	1	
68.	Подвижные игры. Итог года.	1	0	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата и время
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Вводный ИОТ на уроках физическая культура. Теория: Современные Олимпийские игры? Подвижные игры.	1	0	1	
2.	Освоение навыков бега, развитие скоростных способностей.	1	0	1	
3.	Освоение навыков бега, развитие скоростных способностей.	1	0	1	
4.	Совершенствование навыков бега развитие выносливости	1	0	1	
5.	Входная контрольная работа	1	1	0	
6.	Освоение навыков прыжков в длину с места, развитие силовых способностей.	1	0	1	
7.	Закрепление навыков прыжков в длину с места, развитие координационных способностей	1	0	1	

8.	Прыжки через скакалку наместе	1	0	1	
9.	Овладение навыками метания. Подвижная игра.	1	0	1	

10.	Овладение навыками метания. Подвижная игра.	1	0	1	
11.	ИОТ по подвижным играм. Подвижные игры.	1	0	1	
12.	Пионербол как спортивная игра	1	0	1	
13.	Общеразвивающие упражнения для обучения игре в пионербол	1	0	1	
14.	Техника подачи в пионерболе	1	0	1	
15.	Игровые действия подвижной игры «Не давай мяча водящему»	1	0	1	
16.	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках	1	0	1	

17.	Игры на закрепление и совершенствование навыков метания.	1	0	1	
18.	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега	1	0	1	
19.	Полоса препятствий	1	0	1	

20.	Контроль двигательных навыков.	1	1	0	
21.	Способы самостоятельного разучивания прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения	1	0	1	
22.	ИОТ на уроках по гимнастике. Правила предупреждение травматизма на акробатических и гимнастических уроках	1	0	1	
23.	Развитие умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений.	1	0	1	
24.	Техника выполнения кувырка вперед	1	0	1	
25.	Общеразвивающие и подводящие упражнения для разучивания кувырка вперед	1	0	1	

26.	Техника выполнения кувырка назад	1	0	1	
27.	Общеразвивающие и подводящие упражнения для самостоятельного разучивания кувырка назад из упора присев	1	0	1	
28.	Техника выполнения акробатического моста из положения лежа	1	0	1	
29.	Общеразвивающие упражнения для обучения передвижениям и поворотам на гимнастическом бревне	1	0	1	

30.	Полоса препятствий с передвижением по гимнастическому бревну, перелезание и ползание.	1	0	1	
31.	Эстафеты с выполнением прыжков через гимнастическую скакалку	1	0	1	
32.	ИОТ на уроках по лыжной подготовке. Теория: Первая помощь при травмах. Развитие физических качеств	1	0	1	
33.	Техника передвижения одновременным двухшажным лыжным ходом	1	0	1	

34.	Передвижение одновременным двушажным лыжным ходом с равномерной скоростью	1	0	1	
35.	Техника поворота на лыжах способом переступания	1	0	1	
36.	Техника передвижения попеременным двушажным лыжным ходом	1	0	1	
37.	Передвижение попеременным двушажным лыжным ходом с равномерной скоростью	1	0	1	
38.	Освоение техники лыжных ходов	1	1	0	
39.	Горная техника. Спуск с горы с пологого склона.	1	0	1	

40.	Правила организации и проведения подвижной игры «Защита укрепления».	1	0	1	
41.	Горная техника. Торможение плугом.	1	0	1	
42.	Правила организации и проведения подвижной игры «Стрелки»	1	0	1	

43.	Подвижные игры, эстафеты на лыжах	1	0	1	
44.	ИОТ по подвижным играм. Тема «Подвижные игры с элементами спортивных игр»	1	0	1	
45.	Разучивание правил спортивных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки;	1	0	1	
46.	Баскетбол: разучивание технических приёмов игры баскетбол (в группах и парах);	1	0	1	
47.	Баскетбол: ведение, ловля и передача баскетбольного мяча	1	0	1	
48.	Баскетбол: ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону	1	0	1	
49.	Баскетбол: ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями;	1	1	0	
50.	Футбол как спортивная игра. Общеобразовательные упражнения для обучения игре футбол	1	0	1	

51.	Футбол: Подводящие упражнения для обучения ведению мяча в футболе	1	0	1	
52.	Футбол: ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу;	1	0	1	
53.	Способы самостоятельного обучения техники выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО.	1	0	1	
54.	Техника выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1	0	1	
55.	Закрепление навыков прыжков в высоту. Подвижные игры	1	0	1	
56.	Прыжки через препятствия. Подвижные игры	1	0	1	
57.	Комплекс силовых упражнений с гантелями для мышц рук	1	0	1	
58.	Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге	1	0	1	
59.	Итоговая контрольная работа	1	1	0	

60.	Анализ контрольной работы	1	0	1	
61.	Комплекс упражнений для развития прыгучести	1	0	1	
62.	Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.	1	0	1	
63.	Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.	1	0	1	
64.	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости	1	0	1	
65.	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости	1	0	1	
66.	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости	1	0	1	
67.	Контроль двигательных навыков	1	1	0	
68.	Подведение итогов года.Подвижные игры.	1	0	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		всего	контрольные работы	практическиеработы
1.	Вводный ИОТ на уроках физическая культура. Подвижные игры	1	0	1
2.	История физической культуры в России. Всероссийский физкультурно-спортивный Комплекс ГТО	1	0	1
3.	Правила выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО.	1	0	1
4.	Освоение навыков бега, развитие скоростных способностей	1	0	1
5.	Входная контрольная работа	1	1	0
6.	Освоение навыков бега, развитие скоростных способностей	1	0	1

7.	Правила выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО.	1	0	1
8.	Освоение навыков прыжков, развитие силовых способностей	1	0	1
9.	Совершенствование навыков прыжков, развитие силовых способностей	1	0	1

10.	Овладение навыками метания. Подвижная игра	1	0	1
11.	Совершенствование навыков метания. Подвижная игра	1	0	1
12.	ИОТ по подвижным играм. Подведение итогов модуля.	1	0	1
13.	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега	1	0	1
14.	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках	1	0	1
15.	Игры на закрепление и совершенствование навыков метания.	1	0	1

16.	Техника приема и передачи мяча двумя руками в движении приставными шагами	1	0	1	
17.	Выполнение подачи через сетку в разные зоны волейбольной площадки	1	0	1	
18.	Техника передачи волейбольного мяча через сетку	1	0	1	
19.	Полоса препятствий.	1	0	1	

20.	Контроль двигательных навыков.	1	1	0	
21.	Подведение итогов. Подвижные игры	1	0	1	
22.	ИОТ на уроках по гимнастике. Освоение строевых упражнений	1	0	1	
23.	История физической культуры в России .Акробатика как вид спорта	1	0	1	
24.	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений	1	0	1	

25.	Упор лежа, из положения лежа на полу. Кувырок вперед, из положения упора присев	1	0	1	
26.	Кувырок назад, из упора присев в стойку на коленях	1	0	1	
27.	Техника опорного прыжка через гимнастического козла	1	0	1	
28.	Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла	1	0	1	
29.	Техника выполнения висов на гимнастической перекладине. Освоение навыков равновесия.	1	0	1	

30.	Техника переворота туловища вперед на гимнастической перекладине из виса стоя. Освоение навыков равновесия.	1	0	1	
31.	Контроль двигательных навыков. Подведение итогов	1	1	0	
32.	ИОТ на уроках по лыжной подготовке..Лыжные гонки как вид спорта	1	0	1	
33.	Предупреждение обморожения на уроках лыжной подготовки. Правила выполнения упражнений по лыжной подготовке Комплекса ГТО	1	0	1	

34.	Освоение техники лыжных ходов.	1	0	1	
35.	Освоение техники лыжных ходов.	1	0	1	
36.	Освоение техники лыжных ходов.	1	0	1	
37.	Освоение техники лыжных ходов.	1	0	1	
38.	Освоение техники лыжных ходов.	1	0	1	
39.	Освоение техники лыжных ходов.	1	0	1	

40.	Освоение техники лыжных ходов.	1	0	1	
41.	Освоение техники лыжных ходов.	1	0	1	
42.	Освоение техники лыжных ходов.	1	0	1	

43.	Освоение техники лыжных ходов.	1	1	0	
44.	Техника броска мяча в корзину от груди двумя руками с места	1	0	1	
45.	Бросок мяча в корзину от груди двумя руками с места после ловли	1	0	1	
46.	Передача мяча двумя руками от груди в движении приставными шагами	1	0	1	
47.	Техника ведения баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой в движении	1	1	0	
48.	Техника остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте	1	0	1	
49.	Техника передачи мяча во время его ведения. Техника передачи катящегося мяча	1	0	1	

50.	Техника удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы	1	0	1	
51.	Техника удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы в створ ворот	1	0	1	

52.	Организация и проведение эстафет с ведением мяча	1	0	1	
53.	Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности в футболе	1	0	1	
54.	ИОТ на уроках по легкой атлетики. Теория: Самоконтроль	1	0	1	
55.	Техника выполнения прыжка с разбега способом «перешагивания»	1	0	1	
56.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения прыжка с разбега способом «перешагивания»	1	0	1	
57.	Прыжок с разбега способом «перешагивания» на небольшую высоту.	1	1	0	
58.	Прыжки через препятствия. Подвижные игры	1	0	1	
59.	Итоговая контрольная работа	1	1	0	
60.	Анализ итоговой контрольной работы	1	0	1	

61.	Правила выполнения метания теннисного мяча в требованиях Комплекса ГТО	1	0	1	
62.	Подводящие упражнения для обучения метанию теннисного мяча.	1	0	1	
63.	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости	1	0	1	
64.	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости	1	0	1	
65.	Освоение навыков прыжков в длину с разбега, развитие силовых способностей	1	0	1	
66.	Освоение навыков прыжков в длину с разбега, развитие силовых способностей	1	0	1	
67.	Развитие физических качества двигательных навыков	1	0	1	
68.	Обобщающий урок по итогам обучения в 4 классе. Подвижные игры	1	0	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	61	

**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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

В.И Лях. Физическая культура (1-4 кл) Издательство- "Просвящение"

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ <https://elib.mosreg.ru/bag/cards>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

Спортивная энциклопедия: <http://ru.sport-wiki.org/>

РЭШ Физическая культура: <https://resh.edu.ru/subject/9/>

Сайт ВФСК ГТО: <https://www.gto.ru/>

Образовательная социальная сеть: <https://nsportal.ru/>

Физкультура в школе: <http://www.fizkulturavshkole.ru/>

Физическая культура и спорт: <https://fk-i-s.ru/>

Метод совет: http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9