

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Курской области

Управление по образованию Администрации Рыльского района

Курской области

**Марьинский филиал №1 филиал МБОУ "Ивановская средняя
общеобразовательная школа"**

РАССМОТРЕНО
на педсовете школы

приказ 1-189 от «28» 08
2023 г.



УТВЕРЖДЕНО

директор школы

Андрошик А.Н.
приказ 1-189 от «28» 08
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1635046)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

с. Ивановское 2023 г

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 – 270 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, 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 физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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 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 в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.2	Осанка человека	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	9	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
2.2	Подвижные и спортивные игры	9	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
2.3	Гимнастика с основами акробатики	12	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
2.4	Лыжная подготовка	12	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/

2.5	Подвижные и спортивные игры	9	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937
2.6	Легкая атлетика	9	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
Итого по разделу		60			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
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	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	8	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.2	Подвижные и спортивные игры	11	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.3	Гимнастика с основами акробатики	12	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.4	Лыжная подготовка	12	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.5	Подвижные и спортивные игры	8	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

2.6	Легкая атлетика	12	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		63			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
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	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	9	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/

					2778/
2.2	Подвижные и спортивные игры.	9	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/
2.3	Гимнастика с основами акробатики	12	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/start/224199/
2.4	Лыжная подготовка	12	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/
2.5	Подвижные и спортивные игры.	9	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/
2.6	Легкая атлетика	11	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
Итого по разделу		62			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/
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	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/
1.2	Закаливание организма	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	8	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/
2.2	Подвижные и спортивные игры	9	0	9	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/

2.3	Гимнастика с основами акробатики	12	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/
2.4	Лыжная подготовка	12	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195311/
2.5	Подвижные и спортивные игры	9	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/
2.6	Легкая атлетика	12	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/
Итого по разделу		62			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Знания о физической культуре.	1	0	0
2	Режим дня школьника.	1	0	0
3	Гигиена человека.	1	0	0
4	Осанка человека.	1	0	0
5	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника.	1	0	0
6	Лёгкая атлетика. Правила ТБ на уроке. Беговые упражнения.	1	0	0
7	Лёгкая атлетика Бег 30 м. Прыжковые упражнения. П/и: «Муравейник».	1	0	0
8	Лёгкая атлетика Прыжковые упражнения. П/и: «Пятнашки», «Перебежки».	1	0	0
9	Лёгкая атлетика Прыжок в длину с места. П/и: «Прыжок за прыжком»	1	0	0
10	Лёгкая атлетика Челночный бег 3х10. Прыжки в высоту с места. П/и: «Волк во рву.»	1	0	0

11	Лёгкая атлетика Метание малого мяча(мешочка) на точность. П/и: «Самый меткий».	1	0	0
12	Лёгкая атлетика Метание малого мяча на точность. П/и: «Снайперы».	1	0	0
13	Лёгкая атлетика Кроссовый бег. Развитие выносливости.	1	0	0
14	Лёгкая атлетика Бег 500 м. без учёта времени.	1	0	0
15	Подвижные и спортивные игры .П/и: «Точно в цель».	1	0	0
16	Подвижные и спортивные игры П/и: «Играй, мяч не теряй».	1	0	0
17	Подвижные и спортивные игры П/и: « Охотники и утки».	1	0	0
18	Подвижные и спортивные игры П/и: « Салки с мячом», П/и: «Играй, мяч не теряй».	1	0	0
19	Подвижные и спортивные игры П/игры: "Муравейник".	1	0	0
20	Подвижные и спортивные игры П/игры: "Пограничник"	1	0	0
21	Подвижные и спортивные игры П/игры: "Перестрелка"	1	0	0
22	Подвижные и спортивные игры П/игры: "Салки"	1	0	0
23	" Подвижные и спортивные игры Весёлые старты"	1	0	0

24	Гимнастика с основами акробатики. Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения.	1	0	0
25	Гимнастика с основами акробатики. Развитие координационных способностей. Прыжки со скакалкой.	1	0	0
26	Гимнастика с основами акробатики. Акробатика. Перекаты боком. ОРУ.	1	0	0
27	Гимнастика с основами акробатики. Акробатика. Перекаты назад. ОРУ.	1	0	0
28	Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости. Упражнение на равновесие.	1	0	0
29	Гимнастика с основами акробатики. Лазание по гимнастической лестнице.	1	0	0
30	Гимнастика с основами акробатики. Перелезание через препятствие. Упражнения на гибкость.	1	0	0
31	Гимнастика с основами акробатики. Лазания по канату. Наклон вперед из положения стоя (Тест на гибкость)	1	0	0
32	Гимнастика с основами акробатики. Прыжки с гимнастической скамейки. Игра на внимание: «Запрещённое движение».	1	0	0
33	Гимнастика с основами акробатики. Развитие силовых способностей. Подъём туловища из положения лёжа.	1	0	0

34	Гимнастика с основами акробатики. Обучение чувству ритма в ходьбе. Игра «Зайцы в огороде»	1	0	0
35	Гимнастика с основами акробатики. Развитие двигательных качеств, внимания. Игра «Салки»	1	0	0
36	Лыжная подготовка .Инструктаж по ТБ. Одежда лыжника. Переноска и надевание лыж.	1	0	0
37	Лыжная подготовка Освоение техники лыжных ходов. Ступающий шаг.	1	0	0
38	Лыжная подготовка Освоение техники лыжных ходов. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков.	1	0	0
39	Лыжная подготовка Ступающий шаг без палок и с палками	1	0	0
40	Лыжная подготовка Ступающий шаг без палок и с палками	1	0	0
41	Лыжная подготовка Скользящий шаг без палок и с палками	1	0	0
42	Лыжная подготовка Скользящий шаг без палок и с палками	1	0	0
43	Лыжная подготовка Повороты переступанием	1	0	0
44	Лыжная подготовка Повороты переступанием	1	0	0
45	Лыжная подготовка Скользящий шаг. Спуски и подъёмы.	1	0	0

46	Лыжная подготовка П/и: «Накаты».	1	0	0
47	Лыжная подготовка П/и: «Собери предметы».	1	0	0
48	Подвижные и спортивные игры. П/игры: «Будь осторожен», «Боулинг».	1	0	0
49	Подвижные и спортивные игры П/игра: «Защита укреплений».	1	0	0
50	Подвижные и спортивные игры Ловля мяча. П/и: «Собачка».	1	0	0
51	Подвижные и спортивные игры Броски мяча двумя руками от груди на точность.	1	0	0
52	Подвижные и спортивные игры П/игра: «Пятнашки».	1	0	0
53	Подвижные и спортивные игры П/игра: «Защита укреплений», "Муравейник".	1	0	0
54	Подвижные и спортивные игры П/игры: «Передай мяч».	1	0	0
55	Подвижные и спортивные игры .Ловля мяча. П/и: «Собачка», "Пограничник".	1	0	0
56	Подвижные и спортивные игры "Весёлые старты".	1	0	0
57	Легкая атлетика .ТБ на занятиях.Беговые упражнения. Старты из разных положений.	1	0	0
58	Лёгкая атлетика Развитие общей	1	0	0

	выносливости. П/и: «Волк во рву».			
59	Лёгкая атлетика Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с места. П/и: « Прыжок за прыжком».	1	0	0
60	Лёгкая атлетика Прыжок в длину с места.	1	0	0
61	Лёгкая атлетика Беговые упражнения. Кроссовый бег.	1	0	0
62	Лёгкая атлетика Метание малого мяча на точность. П/и: «Самый меткий».	1	0	0
63	Лёгкая атлетика Метание малого мяча на дальность с места.	1	0	0
64	Лёгкая атлетика Беговые упражнения. П/и: « Перебежки», « Волк во рву».	1	0	0
65	Лёгкая атлетика Развитие общей выносливости. Бег по дистанции 500м.	1	0	0
66	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Знания о физической культуре	1	0	0
2	Физическое развитие и его измерение	1	0	0
3	Занятия по укреплению здоровья	1	0	0
4	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	0
5	Лёгкая атлетика.Правила ТБ на уроке .Беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	0
6	Лёгкая атлетика.Бег 30 м. Прыжковые упражнения. П\и: «Зайцы в огороде».	1	0	0
7	Лёгкая атлетика.Бег 30м.Прыжок в длину с места. П/и: «Пятнашки».	1	0	0
8	Лёгкая атлетика.Прыжок с разбега способом « согнув ноги». П/и: «Волк во рву.» П\и: «Перебежки».	1	0	0
9	Лёгкая атлетика.Метание малого мяча на точность. П/и: «Самый меткий».	1	0	0
10	Лёгкая атлетика.Метание малого мяча на дальность. П/и: «Снайперы».	1	0	0
11	Лёгкая атлетика.Развитие общей выносливости. Бег 6-мин. П/и: «Знамя».	1	0	0

12	Лёгкая атлетика.Кроссовая подготовка. Бег 500 м.	1	0	0
13	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры с элементами мини-футбола. Эстафеты с мячом.	1	0	0
14	Подвижные и спортивные игры.Подвижные игры с элементами мини-футбола. П/и: «Защита укреплений».	1	0	0
15	Подвижные и спортивные игры.Подвижные игры с элементами мини-футбола. Эстафеты с мячом.	1	0	0
16	Подвижные и спортивные игры.Подвижные игры с элементами мини-футбола. Удар по мячу внутренней частью стопы. П/и: «Точно в цель».	1	0	0
17	Подвижные и спортивные игры.Подвижные игры с элементами баскетбола. ТБ. Эстафеты с мячом.	1	0	0
18	Подвижные и спортивные игры.Подвижные игры с элементами баскетбола. П/и: «Играй, мяч не теряй».	1	0	0
19	Подвижные и спортивные игры.Подвижные игры с элементами баскетбола П/и: « Защита укреплений».	1	0	0

20	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры с элементами баскетбола П/и: «Осада города».	1	0	0
21	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры с элементами баскетбола П/и: «Боулинг», «Самый меткий».	1	0	0
22	Подвижные и спортивные игры. П/игры: «Защита укреплений», «Баскетбол».	1	0	0
23	Подвижные и спортивные игры. П/игры: «Командные собачки», «Пятнашки».	1	0	0
24	Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ..	1	0	0
25	Гимнастика с основами акробатики. Висы и упоры. Строевые упражнения Развитие гибкости. Игра на внимание: «Нос, пол, потолок».	1	0	0
26	Гимнастика с основами акробатики. Висы и упоры. Строевые упражнения Подтягивание на перекладине- зачёт.	1	0	0
27	Гимнастика с основами акробатики. Кувырок вперед. Стойка на лопатках Развитие координации и силовой выносливости	1	0	0
28	Гимнастика с основами акробатики.	1	0	0

	Перекаат назад с опорой руками за головой. Стойка на лопатках Развитие координации и силовой выносливости			
29	Гимнастика с основами акробатики. Кувырок вперед – на технику. Развитие гибкости.	1	0	0
30	Гимнастика с основами акробатики. Разучивание лазания по канату. Упражнения на гибкость.	1	0	0
31	Гимнастика с основами акробатики. Закрепление лазания по канату. Наклон вперед из положения стоя - зачёт.	1	0	0
32	Гимнастика с основами акробатики. Подтягивание на перекладине в висе(м), в висе лёжа (д).	1	0	0
33	Гимнастика с основами акробатики. Упражнение в упоре на гимнастических брусьях. Лазанье по канату в два приёма	1	0	0
34	Гимнастика с основами акробатики. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие координационных способностей.	1	0	0
35	Гимнастика с основами акробатики. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие координационных	1	0	0

	способностей.			
36	Лыжная подготовка.Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг без палок.	1	0	0
37	Лыжная подготовка Освоение техники лыжных ходов. Скользящий шаг с палками.	1	0	0
38	Лыжная подготовка Освоение техники лыжных ходов. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков.	1	0	0
39	Лыжная подготовка Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	1	0	0
40	Лыжная подготовка Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке.	1	0	0
41	Лыжная подготовка Освоение техники лыжных ходов. Передвижение по дистанции до 1.5км.	1	0	0
42	Лыжная подготовка Спуск в основной стойке – зачёт.	1	0	0
43	Лыжная подготовка Торможения «плугом».	1	0	0
44	Лыжная подготовка Одновременный одношажный ход. Экстренное торможение.	1	0	0
45	Лыжная подготовка Торможение «плугом»-зачёт. П/и: «Накаты».	1	0	0
46	Лыжная подготовка Освоение техники	1	0	0

	лыжных ходов. Преодоление спусков, подъемов			
47	Лыжная подготовка Освоение техники лыжных ходов. Эстафеты.	1	0	0
48	Подвижные и спортивные игры.П/игра: «Защита стойки». Эстафеты с мячом.	1	0	0
49	Подвижные и спортивные игры.П/игры : «Командные собачки», «Пятнашки».	1	0	0
50	Подвижные и спортивные игры.П/и: «Играй, мяч не теряй». Эстафеты с мячом.	1	0	0
51	Подвижные и спортивные игры.П/игры: «Передай мяч – садись», «Мяч в тунели».	1	0	0
52	Подвижные и спортивные игры.Игра : « Играй , мяч не теряй».	1	0	0
53	Подвижные и спортивные игры.Игра « Самый меткий», Эстафеты с мячом.	1	0	0
54	Подвижные и спортивные игры.Игра « Муравеёник», Эстафеты с мячом.	1	0	0
55	Подвижные и спортивные игры."Весёлые старты".	1	0	0
56	Лёгкая атлетика.ТБ на занятиях.Беговые упражнения.	1	0	0
57	Лёгкая атлетика.Беговые упражнения. Бег 30 м.	1	0	0

58	Лёгкая атлетика.Беговые упражнения. 6 мин-бег	1	0	0
59	Лёгкая атлетика.Развитие общей выносливости. П/и: «Знамя».	1	0	0
60	Лёгкая атлетика.Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	0	0
61	Лёгкая атлетика.Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с места. П/и: « Прыжок за прыжком».	1	0	0
62	Лёгкая атлетика.Развитие координации. Прыжок в высоту с прямого разбега .	1	0	0
63	Лёгкая атлетика.Метание малого мяча на точность. П/и: «Самый меткий».	1	0	0
64	Лёгкая атлетика.Метание малого мяча на дальность с места.	1	0	0
65	Лёгкая атлетика.П/и: « Русская лапта».	1	0	0
66	Лёгкая атлетика.Развитие общей выносливости. Бег по дистанции 1000м.	1	0	0
67	Лёгкая атлетика.П/и: « Тэг-регби».	1	0	0
68	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Знания о физической культуре	1	0	0
2	Виды физических упражнений, используемых на уроках: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение.	1	0	0
3	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0
4	Закаливание организма	1	0	0
5	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0
6	Лёгкая атлетика.Правила по ТБ. Беговые упражнения. Эстафеты с предметами.	1	0	0
7	Лёгкая атлетика Прыжковые упражнения. П/и: «Зайцы в огороде».	1	0	0
8	Лёгкая атлетика Бег 30м.Прыжок в длину с разбега. П/и: «Прыжок за прыжком»	1	0	0
9	Лёгкая атлетика Прыжок с разбега способом «согнув ноги».П/и: «Волк во рву.»	1	0	0
10	Лёгкая атлетика Челночный бег 3x10. Метание малого мяча на точность.	1	0	0

	П/и: «Самый меткий».			
11	Лёгкая атлетика Метание малого мяча на дальность. П/и: «Снайперы».	1	0	0
12	Лёгкая атлетика Развитие общей выносливости. Бег 6-мин. П/и: «Знамя».	1	0	0
13	Лёгкая атлетика Кроссовый бег. Развитие общей выносливости.	1	0	0
14	Лёгкая атлетика Бег 1000м. на результат.	1	0	0
15	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры с элементами мини-футбола. Эстафеты с мячом.	1	0	0
16	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры с элементами мини-футбола. Удар по мячу внутренней частью стопы. П/и: «Точно в цель».	1	0	0
17	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры с элементами баскетбола. ТБ. Эстафеты с мячом.	1	0	0
18	Подвижные игры с элементами баскетбола. П/и: «Играй, мяч не теряй».	1	0	0
19	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры с элементами баскетбола П/и: «Защита укреплений».	1	0	0

20	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры с элементами баскетбола П/и: «Осада города».	1	0	0
21	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры с элементами баскетбола П/и: «Боулинг», «Самый меткий».	1	0	0
22	Подвижные и спортивные игры. П/игры: «Защита укреплений», «Баскетбол».	1	0	0
23	Подвижные и спортивные игры. П/игра: «Защита стойки». Эстафеты с мячом.	1	0	0
24	Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ.	1	0	0
25	Гимнастика с основами акробатики. Висы и упоры. Строевые упражнения Развитие гибкости. Игра на внимание: «Нос, пол, потолок».	1	0	0
26	Гимнастика с основами акробатики. Висы и упоры. Подтягивание на перекладине-зачёт.	1	0	0
27	Гимнастика с основами акробатики. Развитие силовых способностей. Выполнение на технику висов и упоров.	1	0	0
28	Гимнастика с основами акробатики. Кувырок вперед. Стойка на лопатках	1	0	0

	Развитие координации и силовой выносливости			
29	Гимнастика с основами акробатики. Перекат назад с опорой руками за головой. Стойка на лопатках Развитие координации и силовой выносливости	1	0	0
30	Гимнастика с основами акробатики. Разучивание лазания по канату. Упражнения на гибкость.	1	0	0
31	Гимнастика с основами акробатики. Закрепление лазания по канату. Наклон вперед из положения стоя (Тест на гибкость)	1	0	0
32	Гимнастика с основами акробатики. Упражнение в упоре на гимнастических брусках. Лазанье по канату в два приёма	1	0	0
33	Гимнастика с основами акробатики. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие координационных способностей.	1	0	0
34	Гимнастика с основами акробатики. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие координационных способностей.	1	0	0
35	Гимнастика с основами акробатики. Сгибание, разгибание рук в упоре	1	0	0

	лежа – контроль на результат. Развитие силовых способностей. Метание набивного мяча – контроль на результат.			
36	Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ лыжной подготовкой. Скользящий шаг без палок.	1	0	0
37	Лыжная подготовка Освоение техники лыжных ходов. Скользящий шаг с палками.	1	0	0
38	Лыжная подготовка Освоение техники лыжных ходов. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков.	1	0	0
39	Лыжная подготовка Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	1	0	0
40	Лыжная подготовка Попеременный двухшажный ход-зачёт. Спуск в высокой стойке.	1	0	0
41	Лыжная подготовка Одновременный одношажный ход. Экстренное торможение.	1	0	0
42	Лыжная подготовка Торможение «плугом»-зачёт. П/и: «Накаты».	1	0	0
43	Лыжная подготовка Бег на лыжах 1 км - зачёт.	1	0	0
44	Лыжная подготовка Одновременный одношажный ход. П/и: «Подними	1	0	0

	предмет».			
45	Лыжная подготовка Освоение техники лыжных ходов. Преодоление спусков, подъемов	1	0	0
46	Лыжная подготовка Освоение техники лыжных ходов. Эстафеты.	1	0	0
47	Лыжная подготовка Бег на лыжах 2 км (без учёта времени).	1	0	0
48	Подвижные и спортивные игры. Развитие координационных способностей. П/и: «Пионербол».	1	0	0
49	Подвижные и спортивные игры. П/игры: «Перестрелка», «Вышибалы через сетку».	1	0	0
50	Подвижные и спортивные игры. Развитие координационных способностей. П/и: «Пионербол».	1	0	0
51	Подвижные и спортивные игры. Эстафеты с мячом.	1	0	0
52	Подвижные и спортивные игры. Переброска мяча через сетку. П/и: «Картошка».	1	0	0
53	Подвижные и спортивные игры. Ловля мяча снизу двумя руками. П/и: «Играй, мяч не теряй».	1	0	0
54	Подвижные и спортивные игры. Ловля мяча снизу двумя руками . П/и: «Перестрелка».	1	0	0

55	Подвижные и спортивные игры. Нижний бросок мяча через сетку. Эстафеты с мячом.	1	0	0
56	Подвижные и спортивные игры. Развитие координационных способностей. П/и: «Пионербол».	1	0	0
57	Лёгкая атлетика. ТБ на занятиях по л\а. Беговые упражнения.	1	0	0
58	Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Бег 30 м-зачёт.	1	0	0
59	Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. 6 мин-бег	1	0	0
60	Лёгкая атлетика. Развитие общей выносливости. П/и: «Знамя».	1	0	0
61	Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Кроссовый бег.	1	0	0
62	Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	0	0
63	Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с места. П/и: « Прыжок за прыжком».	1	0	0
64	Лёгкая атлетика. Развитие координации. Прыжок в высоту с прямого разбега .	1	0	0
65	Лёгкая атлетика. Метание малого мяча на точность. П/и: «Самый меткий».	1	0	0
66	Лёгкая атлетика. Метание малого мяча	1	0	0

	на дальность с места-зачёт.			
67	Лёгкая атлетика. Развитие общей выносливости. Бег по дистанции 1000м.	1	0	0
68	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	0
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Знания о физической культуре	1	0	0
2	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	0
3	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	0	0
4	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	0
5	Закаливание организма	1	0	0
6	Лёгкая атлетика. Правила ТБ на уроке Бег 30 м. Высокий старт П/и: «Пятнашки».	1	0	0
7	Лёгкая атлетика. Бег 30м-зачёт. Прыжок с разбега способом «согнув ноги». П/и: «Волк во рву.»	1	0	0
8	Лёгкая атлетика. Челночный бег 3х10 .Метание малого мяча на точность. П/и: «Самый меткий». П/и: «Перебежки».	1	0	0
9	Лёгкая атлетика. Зачёт метания малого мяча на дальность. Челночный бег 3х10 Развитие скоростно-силовых	1	0	0

	качеств.			
10	Лёгкая атлетика. Развитие общей выносливости. Бег 6-мин. П/и: «Знамя».	1	0	0
11	Лёгкая атлетика. Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка. Бег 1км.	1	0	0
12	Лёгкая атлетика. Развитие общей выносливости. 1000м на результат.	1	0	0
13	Лёгкая атлетика. Эстафеты с предметами.	1	0	0
14	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры с элементами мини-футбола. Эстафеты с мячом.	1	0	0
15	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры с элементами мини-футбола. Удар по мячу внутренней частью стопы. П/и: «Точно в цель».	1	0	0
16	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры с элементами баскетбола. ТБ. Эстафеты с мячом.	1	0	0
17	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры с элементами баскетбола. П/и: «Играй, мяч не теряй».	1	0	0
18	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры с элементами баскетбола П/и: «Защита	1	0	0

	укреплений».			
19	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры с элементами баскетбола П/и: «Осада города».	1	0	0
20	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры с элементами баскетбола П/и: « Боулинг», «Самый меткий».	1	0	0
21	Подвижные и спортивные игры. П/игры: « Борьба за мяч», «Вышибалы».	1	0	0
22	Подвижные и спортивные игры. П/игры: «Будь осторожен», «Вышибалы с кеглями».	1	0	0
23	Гимнастика с основами акробатики Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ.	1	0	0
24	Гимнастика с основами акробатики Висы и упоры. Строевые упражнения Развитие гибкости. Игра на внимание: «Нос,пол,потолок».	1	0	0
25	Гимнастика с основами акробатики Акробатика. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Развитие координации и силовой выносливости	1	0	0
26	Гимнастика с основами акробатики Акробатика. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Развитие координации и силовой выносливости	1	0	0

27	Гимнастика с основами акробатики Кувырок вперед и назад – зачёт. Развитие гибкости.	1	0	0
28	Гимнастика с основами акробатики Разучивание лазания по канату в два приема. Упражнения на гибкость.	1	0	0
29	Гимнастика с основами акробатики Закрепление лазания по канату в два приема. Наклон вперед из положения стоя (Тест на гибкость)	1	0	0
30	Гимнастика с основами акробатики Упражнение в упоре на гимнастических брусьях. Лазанье по канату в два приёма	1	0	0
31	Гимнастика с основами акробатики Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие координационных способностей.	1	0	0
32	Гимнастика с основами акробатики Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие координационных способностей.	1	0	0
33	Гимнастика с основами акробатики Опорный прыжок. Развитие координационных способностей.	1	0	0
34	Гимнастика с основами акробатики Сгибание, разгибание рук в упоре	1	0	0

	лежа – контроль на результат. Развитие силовых способностей. Круговая тренировка.			
35	Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг.	1	0	0
36	Лыжная подготовка. Освоение техники лыжных ходов. Скользящий шаг с палками.	1	0	0
37	Лыжная подготовка. Освоение техники лыжных ходов. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков.	1	0	0
38	Лыжная подготовка. Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	1	0	0
39	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке.	1	0	0
40	Лыжная подготовка. Освоение техники лыжных ходов. Передвижение по дистанции до 1.5км.	1	0	0
41	Лыжная подготовка. Спуск в основной стойке – контроль на технику.	1	0	0
42	Лыжная подготовка. Торможения «плугом».	1	0	0
43	Лыжная подготовка. Одновременный одношажный ход. Экстренное торможение.	1	0	0
44	Лыжная подготовка. Торможение	1	0	0

	«плугом». П/и: «Накаты».			
45	Лыжная подготовка. Бег на лыжах 1 км – контроль на время.	1	0	0
46	Лыжная подготовка. Освоение техники лыжных ходов. Преодоление спусков, подъемов	1	0	0
47	Подвижные и спортивные игры. П/игры : «Командные собачки», «Пятнашки».	1	0	0
48	Подвижные и спортивные игры. П/игры : «Горячая линия», «Игра в мяч с фигурами».	1	0	0
49	Подвижные и спортивные игры. Развитие координационных способностей. П/и: «Пионербол».	1	0	0
50	Подвижные и спортивные игры. П/игры: «Перестрелка», «Вышибалы через сетку».	1	0	0
51	Подвижные и спортивные игры. Развитие координационных способностей. П/и: «Пионербол».	1	0	0
52	Подвижные и спортивные игры. Верхняя передача мяча. Эстафеты с мячом.	1	0	0
53	Подвижные и спортивные игры. Верхняя передача мяча через сетку. П/и: «Картошка».	1	0	0
54	Подвижные и спортивные игры.	1	0	0

	Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча П/и: «Играй, мяч не теряй».			
55	Подвижные и спортивные игры. Прием мяча снизу двумя руками . П/и: «Перестрелка».	1	0	0
56	Лёгкая атлетика. ТБ на занятиях по л\а. Беговые упражнения.	1	0	0
57	Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Бег 30 м.	1	0	0
58	Лёгкая атлетика. Развитие общей выносливости. П/и: «Знамя».	1	0	0
59	Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега «способом перешагивание»	1	0	0
60	Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с места. П/и: « Прыжок за прыжком».	1	0	0
61	Лёгкая атлетика. Развитие координации. Прыжок в высоту с разбега «способом перешагивание»	1	0	0
62	Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту с разбега «способом перешагивание».	1	0	0
63	Лёгкая атлетика. Метание малого мяча на точность. П/и: «Самый меткий».	1	0	0
64	Лёгкая атлетика. Метание малого мяча на дальность с места.	1	0	0
65	Лёгкая атлетика. Развитие общей	1	0	0

	выносливости. Бег по дистанции 1500м.			
66	Лёгкая атлетика.Беговые упражнения. Кроссовый бег.	1	0	0
67	Лёгкая атлетика..П/игра: « Русская лапта».	1	0	0
68	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	0
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0

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

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru>

