

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 27

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 28.08.2024 г.

Приложение
к основной общеобразовательной программе
начального общего образования



УТВЕРЖДЕНО
Директор МАОУ СОШ №27
Приказ №106-о от 19.09.2024 г.
Ю.Л. Поляков

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 1 – 4 классов
НАЧАЛЬНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Составители:
Алексеева Е.В., 1КК
Степаницына А.Е., 1КК

Город Екатеринбург, Свердловская область, 2024

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 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (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 противходом, 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 предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической 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		
Итого по разделу		1	0		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0		
Итого по разделу		1	0		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0		
1.2	Осанка человека	1	0		
Итого по разделу		2	0		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	0		
2.2	Лыжная подготовка	12	0		
2.3	Легкая атлетика	12	0		
2.4	Подвижные и спортивные игры	16	0		
Итого по разделу		50	0		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12	0		
Итого по разделу		12	0		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Электронные (цифровые)
		Всего	Контрольные	Практические	

	программы		е работы	работы	образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0		
Итого по разделу		1	0		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	1	0		
Итого по разделу		1	0		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0		
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0		
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	0		
2.2	Лыжная подготовка	14	0		
2.3	Легкая атлетика	12	0		
2.4	Подвижные игры	16	0		
Итого по разделу		52	0		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12	0		
Итого по разделу		12	0		
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		
Итого по разделу		1	0		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0		
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0		
Итого по разделу		2	0		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0		
Итого по разделу		1	0		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	0		
2.2	Легкая атлетика	12	0		
2.3	Лыжная подготовка	14	0		
2.4	Подвижные и спортивные игры	16	0		
Итого по разделу		52	0		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12	0		
Итого по разделу		12	0		
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		
Итого по разделу		1	0		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0		
Итого по разделу		2	0		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0		
Итого по разделу		1	0		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	0		
2.2	Легкая атлетика	12	0		
2.3	Лыжная подготовка	14	0		
2.4	Подвижные и спортивные игры	16	0		
Итого по разделу		52	0		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12			
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Техника безопасности на уроках физической культуры по легкой атлетике; режим дня школьника. ИОТ-070-16,072-16	1	0			
2.	Приветствие. Команды «Равняйся, смирно», «В одну шеренгу становись!». Повороты направо, налево.	1	0			Практическая работа
3.	Бег с прыжками и ускорением. Подвижная игра.	1	0			Практическая работа
4.	Бег до 200 метров в равномерном темпе. Обучение бегу на 30 м с высокого старта.	1	0			Практическая работа
5.	Передвижения в колонне по одному с поворотами направо и налево. Подвижная игра.	1	0			Практическая работа
6.	Поднимание туловища из положения, лежа за 30 сек. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижные игры.	1	0			Практическая работа
7.	Бег до 400 метров в равномерном темпе без учета времени. Подвижные игры.	1	0			Практическая работа
8.	Бег 30 метров с высокого старта с максимальной скоростью (3-4 повторения). Подвижные игры.	1	0			Практическая работа
9.	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Обучение прыжку в длину с места. Подвижная игра.	1	0			Практическая работа

10.	Равномерный бег до 500 метров. Челночный бег 3x10м. Подвижная игра.	1	0			Практическая работа
11.	Бег с изменением направления движения. Подвижная игра.	1	0			Практическая работа
12.	Бег 60 метров с максимальной скоростью (2-3 повторения).	1	0			
13.	Прыжки в длину с места. Многоскоки.	1	0			
14.	Прыжки в глубину с высоты, с прибавками от 60 до 100 см. Прыжки в длину с места в полную силу.	1	0			
15.	Стойки и перемещения игрока (бег вперед спиной, лицом, приставным шагом), остановки и повороты во время бега.	1	0			
16.	Подвижные игры на материале баскетбола. Игра Вышибалы.	1	0			
17.	Подвижные игры на материале футбола. Игра метко в цель.	1	0			
18.	Подвижные игры на материале баскетбола. Эстафеты.	1	0			
19.	Подвижные игры на материале футбола. Эстафеты.	1	0			
20.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. ИОТ 069-16	1	0			
21.	Исходные положения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без.	1	0			
22.	Группировки и перекаты (сидя, лежа на спине, в приседе).	1	0			

23.	Строевые упражнения и организующие команды.	1	0			
24.	Гимнастические упражнения: образцы техники выполнения.	1	0			
25.	Упражнения с гимнастическим мячом.	1	0			
26.	Упражнения со скакалкой.	1	0			
27.	Акробатические упражнения.	1	0			Практическая работа
28.	Висы и упоры. Упражнения в висе стоя и лежа.	1	0			
29.	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	1	0			
30.	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	0			
31.	Лыжная подготовка. ТБ на уроках по лыжной подготовке .ИОТ 073-16	1	0			
32.	Строевые команды в лыжной подготовке. Основная стойка лыжника.	1	0			
33.	Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок.	1	0			
34.	Прохождение дистанции 600 м ступающим шагом без палок.	1	0			
35.	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	1	0			
36.	Прохождение дистанции 600 м скользящим шагом без палок.	1	0			
37.	Совершенствование техники передвижения скользящим шагом в полной координации.	1	0			
38.	Прохождение дистанции скользящим шагом 800м. Эстафета на лыжах.	1	0			
39.	Обучение: поворот вокруг пяток лыж, носков лыж.	1	0			

40.	Обучение: подъём полуёлочкой.	1	0			
41.	Эстафета на лыжах скользящим шагом.	1	0			
42.	Прохождение дистанции скользящим шагом 1000 м. Эстафета на лыжах.	1	0			
43.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0			
44.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0			
45.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0			
46.	Инструктаж по техники безопасности на уроках по подвижным играм. ИОТ-067-16	1	0			
47.	Стойки и передвижения, повороты и остановки. Развитие координационных способностей.	1	0			
48.	Ведение мяча на месте и в движении. Подвижная игра на базе баскетбола.	1	0			
49.	Ловля и передача мяча в парах. Игра.	1	0			
50.	Подвижные игры на материале баскетбола. Игровой урок.	1	0			
51.	Ведение мяча с изменением направления движения (по прямой, по дуге).	1	0			
52.	Ловля и передача мяча в движении. Развитие координационных способностей.	1	0			
53.	Ведение мяча с остановкой по сигналу. Подвижная игра.	1	0			

54.	Передвижение с мячом приставным шагом. Подвижная игра.	1	0			
55.	Ловля и передача мяча в движении по кругу. Бег спиной вперед.	1	0			
56.	Броски мяча в кольцо. Эстафеты.	1	0			
57.	Игровой урок. Подвижные игры с мячом.	1	0			
58.	Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. ИОТ-072-16	1	0			
59.	Игровой урок. Подвижные игры с мячом.	1	0			
60.	Прыжок в длину и высоту с прямого разбега	1	0			
61.	Метание малого мяча с места. Игра «Попади в мишень».	1	0			
62.	Метание малого мяча в цель. Игра «Вышибалы».	1	0			
63.	Прыжок в длину с места на результат. Игра «Мяч ловцу».	1	0			Практическая работа
64.	Бег 30 метров на результат. Игра «Третий лишний».	1	0			Практическая работа
65.	Равномерный бег 5 мин по пересеченной местности.	1	0			Практическая работа
66.	Подведение итогов года. Подвижные игры.	1	0			Практическая работа
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		

1.	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Физические качества. Физическое развитие.	1	0			Практическая работа
2.	Броски мяча в неподвижную мишень.	1	0			Практическая работа
3.	Сложно координированные беговые упражнения .Специальная беговая разминка.	1	0			Практическая работа
4.	Быстрота как физическое качество. Пробегание отрезков 30 метров с максимальной скоростью.	1	0			Практическая работа
5.	Эстафетный бег.	1	0			Практическая работа
6.	Бег с поворотами и изменением направлений. Челночный бег.	1	0			Практическая работа
7.	Сила как физическое качество. Прыжок в длину с места. Многоскоки.	1	0			Практическая работа
8.	Броски набивного мяча из положения сидя .	1	0			Практическая работа
9.	Правила поведения на уроках подвижных игр. История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0			Практическая работа
10.	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0			Практическая работа
11.	Эстафеты с баскетбольным мячом.	1	0			Практическая работа
12.	Подвижная игра «Гонка мячей по кругу»	1	0			
13.	Эстафеты с волейбольным мячом	1	0			
14.	Подвижная игра «Охотники и утки	1	0			

15.	Эстафеты с набивным мячом	1	0			
16.	Подвижная игра «Вышибалы»	1	0			
17.	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Гибкость как физическое качество.	1	0			
18.	Строевые упражнения и команды. Развитие координации движений.	1	0			
19.	Прыжковые упражнения.	1	0			
20.	Гимнастическая разминка. Составление комплекса утренней зарядки.	1	0			
21.	Танцевальные гимнастические движения	1	0			
22.	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0			
23.	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0			
24.	Ходьба по гимнастической скамейке с поворотами.	1	0			
25.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0			
26.	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	0			
27.	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Выносливость как физическое качество	1	0			Практическая работа
28.	Ступающий шаг с палками.	1	0			
29.	Прохождение дистанции 600м. Эстафеты.	1	0			
30.	Скользящий шаг с палками.	1	0			

31.	Прохождение дистанции 800м. Эстафеты.	1	0			
32.	Повороты переступанием на месте.	1	0			
33.	Прохождение дистанции 1000 м.	1	0			
34.	Подъем «елочкой».	1	0			
35.	Прохождение дистанции 1,2 км. Эстафеты.	1	0			
36.	Торможение падением на бок.	1	0			
37.	Прохождение дистанции 1000 м.	1	0			
38.	Торможение «Плугом»	1	0			
39.	Правила поведения на уроках подвижных игр с приемами спортивных игр.	1	0			
40.	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперед и стороны, разведением и сведением рук	1	0			
41.	Игры с приемами баскетбола	1	0			
42.	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0			
43.	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0			
44.	Игры с приемами футбола.	1	0			
45.	Стойки и перемещения в футболе. Удары по воротам.	1	0			

46.	Нижняя передача мяча в парах	1	0			
47.	Правила поведения на уроках легкой атлетики.	1	0			
48.	Бег 400 м в спокойном темпе. Ускорение 30 м. Подвижная игра.	1	0			
49.	Бег 500 м в спокойном темпе. Метание малого мяча.	1	0			
50.	Бег 600 м в спокойном темпе. Прыжок в длину с места.	1	0			
51.	Бег по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0			
52.	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1	0			
53.	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра.	1	0			
54.	Преодоление полосы препятствий.	1	0			
55.	Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры	1	0			
56.	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0			
57.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0			
58.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0			

59.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0			
60.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0			
61.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0			
62.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0			
63.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0			Практическая работа
64.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0			Практическая работа
65.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0			Практическая работа
66.	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0			Тестирование
67.	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0			Тестирование

68.	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Физические качества. Физическое развитие.	1	0			
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Техника безопасности в подвижных играх на материале лёгкой атлетики. Инструкция ИОТ 072-16	1	0			
2.	Размыкание и смыкание приставным шагом. Команда «На 1-2 рассчитайсь». Повороты направо, налево.	1	0			Практическая работа
3.	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места, подвижная игра.	1	0			Практическая работа
4.	Бег 400 метров в спокойном темпе. Передвижения в колонне с поворотами.	1	0			Практическая работа
5.	Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	0			Практическая работа
6.	Бег 500 метров в равномерном темпе без учёта времени. Подвижные игры	1	0			Практическая работа
7.	Бег 30 метров с максимальной скоростью (2-4 повторения). Подвижные игры.	1	0			Практическая работа
8.	Разминочный бег в медленном темпе до 600 метров. Подвижная игра.	1	0			Практическая работа
9.	Развитие координационных способностей. Скрестный бег. Метание малого мяча в цель.	1	0			Практическая работа

10.	Упражнения с предметами и без, упражнения на развитие гибкости. Подвижные игры.	1	0			Практическая работа
11.	Бег 50 метров с максимальной скоростью (2-3 повторения). Игра.	1	0			Практическая работа
12.	Прыжки в длину с места в полную силу (3 попытки).	1	0			
13.	Челночный бег. Высокий старт с последующим ускорением.	1	0			
14.	Теория «Особенности физической культуры разных народов».	1	0			
15.	Упражнения на материале баскетбола. Стойки и перемещения игрока (бег вперед спиной, лицом, приставным шагом).	1	0			
16.	Стойки игрока. Ведение мяча между стойками. Тестирование.	1	0			Тестирование.
17.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Инструкция ИОТ-069-16	1	0			
18.	Исходные положения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без.	1	0			
19.	Группировки и перекаты (сидя, лежа, на спине, в приседе).	1	0			
20.	Развитие гибкости. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.	1	0			
21.	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0			
22.	ОРУ в парах. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	0			
23.	Строевые упражнения. Повороты, перестроения.	1	0			
24.	Лазанье и перелезание. Гимнастическая полоса препятствий.	1	0			
25.	Строевые упражнения. Повороты, перестроения.	1	0			

26.	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.	1	0			
27.	Скакалка. Прыжки на месте.	1	0			Практическая работа
28.	Висы и упоры. Упражнения в висе стоя и лежа.	1	0			
29.	Освоение акробатических комбинаций (из 3-5 упражнений).	1	0			
30.	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	1	0			
31.	Вращение обруча. Прыжки на месте через скакалку за 30 сек. Тестирование.	1	0			Тестирование.
32.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Инструкция ИОТ 073-16. Основные способы передвижения.	1	0			
33.	Ступающий шаг и скользящий шаг без палок. Повторение.	1	0			
34.	Скользящий шаг с палками. Повороты переступанием. Повторение.	1	0			
35.	Развитие выносливости. Прохождение дистанции 800 м скользящим шагом с палками.	1	0			
36.	Освоение: попеременный двушажный ход. Правила безопасного падения.	1	0			
37.	Развитие выносливости. Прохождение дистанции 800 м. Эстафета.	1	0			
38.	Прохождение дистанции 1000 м. Торможение «плугом».	1	0			
39.	Освоение: одновременный бесшажный ход. Виды стоек при спуске.	1	0			
40.	Прохождение дистанции 1200 м. Эстафета на лыжах без палок.	1	0			

41.	Повороты в движении. Эстафета с передачей палок.	1	0			
42.	Повороты переступанием. Подъем ступающим шагом. Эстафета.	1	0			
43.	Прохождение дистанции 1600 м. Эстафета с передачей палок.	1	0			
44.	Закаливание организма под душем. Дыхательная и зрительная гимнастика.	1	0			
45.	Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта.	1	0			
46.	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Инструкция ИОТ 067-16. Правила игры в волейбол.	1	0			
47.	Освоение: прямая нижняя подача. Стойки и перемещения игроков.	1	0			
48.	Освоение: прием мяча снизу двумя руками. Игра в пионербол.	1	0			
49.	Игровой урок на базе футбола.	1	0			
50.	Игровой урок. Стойки и перемещения в футболе.	1	0			
51.	Нижние передачи мяча в парах. Игра по упрощенным правилам. Тестирование.	1	0			
52.	Удары по воротам. Игра по упрощённым правилам.	1	0			
53.	Ведение мяча на месте и в движении. Спортивная игра на базе баскетбола.	1	0			
54.	Ведение мяча с изменением направления движения.	1	0			
55.	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0			
56.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0			

57.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0			
58.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0			
59.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0			
60.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0			
61.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0			
62.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0			
63.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0			
64.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0			

65.	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0			Тестирование
66.	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0			Тестирование
67.	Физическое развитие и его измерение	1	0			
68.	Физическое развитие и его измерение	1	0			
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Инструктаж по ТБ на занятиях по легкой атлетике. Инструкция ОТ 072-16. Равномерный бег 600 м, спец. беговые упражнения. Игра.	1	0			
2.	Размыкание и смыкание приставным шагом. Команда «На 1-2 -3 рассчитайсь». Перестроения в колонну по 3-4-5 в движении Игра.	1	0			Практическая работа
3.	Обучение высокому старту. Подвижная игра.	1	0			
4.	Бег 600 метров в спокойном темпе. Ускорение 4 раза по 30метров с высокого старта.	1	0			
5.	Бег на короткие дистанции. Тестирование: бег 30 м.	1	0			Тестирование
6.	Бег 700 метров в равномерном темпе без учета времени. Подвижные игры.	1	0			

7.	Метание малого мяча на результат, на дальность.	1	0			Практическая работа
8.	Пробегание отрезков по 50 метров с высокого старта. Прыжок в длину с места.	1	0			Практическая работа
9.	Бег на короткие дистанции. Тестирование: бег 60 м. Игра.	1	0			Тестирование
10.	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0			
11.	Техника метания малого мяча на дальность. Метание в цель.	1	0			
12.	Развитие скорости. Челночный бег 3x10 м. Игра.	1	0			
13.	Прыжки в длину с места в полную силу (3 попытки).	1	0			Практическая работа
14.	Круговая тренировка. Подвижные игры.	1	0			
15.	Инструктаж по техники безопасности на уроках гимнастики. Инструкция № 069-16 Закаливание организма	1	0			
16.	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0			
17.	Акробатическая комбинация	1	0			
18.	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0			
19.	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	0			
20.	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0			
21.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Наклон вперед из положения стоя.	1	0			

22.	Строевые упражнения. Повороты, перестроения.	1	0			
23.	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.	1	0			
24.	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	0			
25.	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0			
26.	Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Инструкция ОТ 073-16. Основные способы передвижения на лыжах	1	0			
27.	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	1	0			
28.	Прохождение дистанции 1000м скользящим шагом. Эстафета на лыжах.	1	0			
29.	Одновременный бесшажный ход. Правила безопасного падения на лыжах.	1	0			
30.	Одновременный бесшажный ход. Подъем ступающим шагом. Спуски. Виды стоек.	1	0			
31.	Прохождение дистанции 1200 м. Эстафета на лыжах. Торможение упором, плугом.	1	0			
32.	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1000 м на лыжах.	1	0			
33.	Прохождение дистанции 2200 м. Эстафета на лыжах без палок.	1	0			
34.	Попеременный двушажный ход. Повороты переступанием.	1	0			
35.	Подъем лесенкой. Торможение плугом.	1	0			
36.	Прохождение дистанции 2000 м. Эстафета с передачей палок.	1	0			
37.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Скользящий шаг. Поворот переступанием.	1	0			

38.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0			
39.	Инструктаж по ТБ на уроках подвижных и спортивных игр. Инструкция 067-16 Подбор упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз.	1	0			
40.	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	0			
41.	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0			
42.	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0			
43.	Стойки и передвижения, повороты и остановки. Развитие координационных способностей. Тестирование.	1	0			Тестирование.
44.	Ловля и передача мяча. Упражнения в парах. Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	1	0			
45.	Совершенствование ведения мяча в движении и с изменением направления движения.	1	0			
46.	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижные игры на базе волейбола.	1	0			
47.	Стойки и перемещения, повороты и остановки. Упражнения в парах.	1	0			
48.	Игровой урок. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	0			
49.	Совершенствование ловли и передачи мяча в движении в тройках.	1	0			
50.	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски мяча в кольцо с места и после ведения.	1	0			
51.	Игровой урок. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	0			

52.	Игра в мини-футбол. Игровые задания.	1	0			
53.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма.	1	0			
54.	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1	0			
55.	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	0			
56.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0			
57.	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	0			
58.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0			
59.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0			
60.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0			
61.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0			
62.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0			

63.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0			
64.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0			
65.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0			
66.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0			
67.	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники	1	0			
68.	Из истории развития национальных видов спорта	1	0			
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-2 класс/Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я. -«Русское слово-учебник»;

Физическая культура, 3-4 класс/Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я. -«Русское слово-учебник»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ Учебные пособия.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ

СЕТИ ИНТЕРНЕТ Российская электронная школа.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Интерактивная
доска; учебники.

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ
ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ** Мячи, скакалки, скамейки,
обручи, конусы, маты, кубики, лыжи,