

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Городского округа «город Ирбит» Свердловской области
«Средняя общеобразовательная школа № 8»
МАОУ "Школа № 8"

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
МАОУ «Школа № 8»
(протокол от 30.08.2023 № 2)



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Школа № 8»

Арнаутова Н.В.

(приказ от 30.08.2023 №73-од)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2591392)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

Курмачев Александр Владимирович, учитель ВКК.
Ивачева Светлана Борисовна, учитель ВКК

Город Ирбит, 2023 год

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. Метание теннисного мяча на дальность.

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 поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках.

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и

двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением

положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Лёгкая атлетика

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 попеременным 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.

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.

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. Передвижение попеременным двухшажным ходом. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой.

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 культуры, 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 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	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Режим дня школьника	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Гигиена человека	1	Поле для свободного ввода
1.2	Осанка человека	1	Поле для свободного ввода
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Легкая атлетика	16	Поле для свободного ввода
2.2	Гимнастика с основами акробатики	10	Поле для свободного ввода
2.3	Подвижные и спортивные игры	12	Поле для свободного ввода
2.4	Лыжная подготовка	12	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		50	

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	11	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		11	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Физическое развитие и его измерение	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	Поле для свободного ввода
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Легкая атлетика	16	Поле для свободного ввода
2.2	Гимнастика с основами акробатики	10	Поле для свободного ввода
2.3	Подвижные игры	14	Поле для свободного ввода
2.4	Лыжная подготовка	12	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		50	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		12	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	Поле для свободного ввода
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	Поле для свободного ввода
2.3	Физическая нагрузка	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Закаливание организма	1	Поле для свободного ввода
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	16	Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	12	Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	1	Поле для свободного ввода

2.5	Подвижные и спортивные игры	12	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		51	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	11	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		11	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1	Поле для свободного ввода
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	Поле для свободного ввода
1.2	Закаливание организма	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Легкая атлетика	16	Поле для свободного ввода
2.2	Гимнастика с основами акробатики	10	Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	12	Поле для свободного ввода

2.4	Подвижные и спортивные игры	14	Поле для свободного ввода
2.5	Плавательная подготовка	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		53	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		10	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 1 КЛАССА

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне). Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств.	1	0	1		Практическая работа
2	«Легкая атлетика». История лёгкой атлетики. Общепринятая терминология и команды. Виды легкой атлетики. Бег с изменением скорости и направления по сигналу	1	0	1		Практическая работа
3	История древних Олимпийских игр: Кто как передвигается. Челночный бег. Бег в равномерном темпе.	1	0	1		Практическая работа
4	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Комплекс общеразвивающих упражнений. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30м. Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижная игра «Вызов номеров».	1	0	1		Практическая работа
5	Характеристика основных понятий: ходьба	1	0	1		Практическая

	и спортивная ходьба; беговые дистанции (короткая, средняя и длинная); эстафета; смешанные передвижения (бег-ходьба, бег-прыжки, ходьба-прыжки).					работа
6	Режим дня и личная гигиена. Режим дня школьника. Режим дня и правила его составления и соблюдения. Подвижные игры на свежем воздухе. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.	1	0	1		Практическая работа
7	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча на дальность. Равномерный бег.	1	0	1		Практическая работа
8	Бег в равномерном темпе 500 м. Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1		Практическая работа
9	Челночный бег 3*10. Метание теннисного мяча на дальность. Что понимается под физической культурой. Понятия, определения.	1	0	1		Практическая работа
10	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м).	1	0	1		Практическая работа
11	Бег с равномерной скоростью. Развитие выносливости.	1	0	1		Практическая работа
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	1		Практическая работа
14	«Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Правила предупреждения	1	0	1		Практическая работа

	травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры.					
15	Техника безопасности на уроках. Знакомство с историей возникновения народных игр. Средства народной культуры. Игра «Бросай – поймай». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Передача и ловля мяча.	1	0	1		Практическая работа
16	Эстафеты с мячами. Метко в цель. Развитие координационных способностей	1	0	1		Практическая работа
17	Ведение мяча на месте и шагом. Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа
18	Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	1	0	1		Практическая работа
19	Эстафеты. Упражнения с предметами: со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку	1	0	1		Практическая работа
20	Игра «День - ночь» Игра «Волки и овцы»	1	0	1		Практическая работа
21	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
22	«Гимнастика». Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты в строю. Акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади.	1	0	1		Практическая работа
23	Перестроение из колонны по одному в	1	0	1		Практическая

	колонну по три и четыре поворотом в движении. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперёд. Упражнения на развитие гибкости.					работа
24	Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекат назад-вперёд на спине; перекал из упора присев в упор присев;	1	0	1		Практическая работа
26	Построение в шеренгу, в круг. Повороты в строю. Из упора присев перекал назад стойка на лопатках (держать) – перекалом вперёд лечь и «мост» - лечь.	1	0	1		Практическая работа
27	Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Лазание по канату.	1	0	1		Практическая работа
28	Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги. Ходьба по гимнастической скамейке. Лазание по канату.	1	0	1		Практическая работа
29	Комбинация из ранее изученных элементов. Лазание по канату. Развитие силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа
30	Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования.	1	0	1		Практическая работа
31	Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования.	1	0	1		Практическая работа
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание и опускание туловища из положения лежа на	1	0	1		Практическая работа

	спине. Подвижные игры.					
33	«Лыжная подготовка». Правила техники безопасности на уроках. Переноска лыж.	1	0	1		Практическая работа
34	Повороты на лыжах. Передвижения ступающим шагом.	1	0	1		Практическая работа
35	Повороты на лыжах. Передвижения ступающим шагом.	1	0	1		Практическая работа
36	Преодоление небольших трамплинов при спусках и подъёмах. Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	1	0	1		Практическая работа
37	Преодоление небольших трамплинов при спусках и подъёмах. Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	1	0	1		Практическая работа
38	Передвижение скользящим шагом. Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	1	0	1		Практическая работа
39	Передвижение скользящим шагом. Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	1	0	1		Практическая работа
40	Игры на лыжах: Эстафета с передачей палок»	1	0	1		Практическая работа
41	Игры и эстафеты с подъёмами и спусками, преодоление подъёмов и препятствий.	1	0	1		Практическая работа
42	Попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.	1	0	1		Практическая работа
43	Прохождение дистанции до 2 км. Попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.	1	0	1		Практическая работа
44	Лыжная эстафета.	1	0	1		Практическая работа
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах.					Практическая работа
46	Освоение правил и техники выполнения	1	0	1		

	норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах.					
47	«Подвижные и спортивные игры». Элементы баскетбола. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте правой, левой рукой.	1	0	1		Практическая работа
48	Ведение мяча на месте правой, левой рукой, шагом по прямой; бегом по прямой; по кругу; в движении с изменением направления и скорости. Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа
49	Обучение броскам мяча с места. Эстафета баскетболиста.	1	0	1		Практическая работа
50	Подвижные игры, «гонки баскетбольных мячей», «Брось – поймай», «Кто быстрее»	1	0	1		Практическая работа
51	"Подвижные и спортивные игры". Элементы волейбола. Ловля и передача мяча в парах.	1	0	1		Практическая работа
52	Передачи мяча через сетку. Эстафеты с мячом. Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа
53	Ловля и передача мяча. Бросок мяча через сетку. Эстафеты с мячом.	1	0	1		Практическая работа
54	Подвижные игры с элементами волейбола.	1	0	1		Практическая работа
55	«Легкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Прыжок в длину с места. Равномерный бег.	1	0	1		Практическая работа
56	Метание теннисного мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа
57	Челночный бег 3х10м. Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа

58	Эстафеты на развитие скоростных способностей.	1	0	1		Практическая работа
59	Эстафетный бег.	1	0	1		Практическая работа
60	Метание мяча на заданное расстояние. Равномерный бег.	1	0	1		Практическая работа
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	1		Практическая работа
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	1		Практическая работа
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	1		Практическая работа
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	1		Практическая работа
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	1		Практическая работа
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	1		Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 2 КЛАССА

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.	1	0	1		Практическая работа
2	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1		Практическая работа
3	Беговые упражнения. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1		Практическая работа
4	Беговые упражнения. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.	1	0	1		Практическая работа
5	Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1		Практическая работа
6	Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	0	1		Практическая работа
7	Беговые упражнения. Прыжковые	1	0	1		Практическая

	упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.					работа
8	Беговые упражнения. Метание малого мяча на дальность с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1		Практическая работа
9	Беговые упражнения. Метание малого мяча на дальность с места.					
10	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО					
11	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО					
12	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»					
13	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»					
14	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на	1	0	1		Практическая работа

	уроках физической культуры Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.					
15	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Упражнения с мячом и скакалкой.	1	0	1		Практическая работа
16	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью. Акробатические упражнения.	1	0	1		Практическая работа
17	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью. Акробатические упражнения.	1	0	1		Практическая работа
18	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Акробатические упражнения.	1	0	1		Практическая работа
19	Гимнастические упражнения: способы	1	0	1		Практическая

	передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.					работа
20	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.	1	0	1		Практическая работа
21	Лазание по канату. Развитие силовых способностей.					
22	Лазание по канату. Развитие силовых способностей.					
23	Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования. Развитие силовых способностей.					
24	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
25	Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча	1	0	1		Практическая работа
26	Ведение мяча.	1	0	1		Практическая работа
27	Игры для развития быстроты.	1	0	1		Практическая работа

28	Игры для развития внимания и ловкости.	1	0	1		Практическая работа
29	Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа
30	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа
31	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
32	Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1		Практическая работа
33	Повороты на лыжах. Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	1	0	1		Практическая работа
34	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1		Практическая работа
35	Спуски на лыжах. Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	1	0	1		Практическая работа
36	Подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.	1	0	1		Практическая работа
37	Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»	1	0	1		Практическая работа
38	Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1	0	1		Практическая работа
39	Передвижение на лыжах для развития	1	0	1		Практическая

	выносливости.					работа
40	Зачет. Передвижение по учебной лыжне.	1	0	1		Практическая работа
41	Игры и эстафеты с подъемами и спусками с гор, преодоление подъемов и препятствий.	1	0	1		Практическая работа
42	Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.	1	0	1		Практическая работа
43	Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты.	1	0	1		Практическая работа
44	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО					
45	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО					
46	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Ловля и передача мяча. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа
47	Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля мяча. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа

48	Передача мяча через сетку. Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля мяча. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
49	Эстафеты с мячом. Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа
50	Ведение баскетбольного мяча на месте. Ловля и передача мяча в парах.	1	0	1		Практическая работа
51	Ведение баскетбольного мяча по прямой. Эстафеты с мячами.	1	0	1		Практическая работа
52	Ведение мяча по прямой правой, левой рукой. Бросок мяча в корзину двумя руками. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
53	Бросок мяча в корзину. Подвижная игра «Снайперы».	1	0	1		Практическая работа
54	Эстафета баскетболиста.					
55	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа
56	Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки. Прыжок в длину с места. Зачет.	1	0	1		Практическая работа
57	Метание малого (теннисного) мяча в цель. Упражнения со скакалкой.	1	0	1		Практическая работа
58	Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Упражнения со	1	0	1		Практическая работа

	скакалкой.					
59	Беговые упражнения. Эстафеты на развитие скоростных способностей.	1	0	1		Практическая работа
60	Беговые упражнения. Бег 30м. Эстафеты.					
61	Беговые упражнения. Челночный бег 3х10м.					
62	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
63	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
64	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
65	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
66	Физическая подготовка: освоение	1	0	1		Практическая

	содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО					работа
67	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
68	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 3 КЛАССА

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.	1	0	1		Практическая работа
2	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	0	1		Практическая работа
3	Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. Бег 30м. Зачёт.	1	0	1		Практическая работа
4	Беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности.	1	0	1		Практическая работа
5	Равномерный бег. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1		Практическая работа
6	Беговые упражнения. Равномерный бег. Правила развития физических качеств.	1	0	1		Практическая работа

7	Метание малого мяча на дальность с места. Беговые упражнения. Равномерный бег. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1		Практическая работа
8	Метание малого мяча на дальность с места. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1		Практическая работа
9	Беговые упражнения. Зачёт.	1	0	1		Практическая работа
10	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	1		Практическая работа
11	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	1		Практическая работа
12	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
13	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
14	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках	1	0	1		Практическая работа

	физической культуры. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.					
15	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью. Акробатические упражнения. Кувырки.	1	0	1		Практическая работа
16	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево. Акробатические упражнения.	1	0	1		Практическая работа
17	Строевые упражнения: передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью. Акробатические упражнения.	1	0	1		Практическая работа
18	Строевые упражнения. Упражнения со скакалкой. Акробатические упражнения.	1	0	1		Практическая работа
19	Акробатические упражнения. Зачёт.	1	0	1		Практическая работа
20	Упражнения со скакалкой. Опорный прыжок. Вскок в упор на колени, упор присев, соскок руки в стороны.	1	0	1		Практическая работа
21	Упражнения со скакалкой. Опорный прыжок. Вскок в упор на колени, упор присев, соскок руки в стороны.	1	0	1		Практическая работа

22	Упражнения со скакалкой. Лазание по канату. Упражнения на развитие силовых способностей.					
23	Упражнения со скакалкой. Лазание по канату. Упражнения на развитие силовых способностей.					
24	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча.	1	0	1		Практическая работа
25	Игры для развития быстроты и ловкости.	1	0	1		Практическая работа
26	Игры для развития внимания и ловкости.	1	0	1		Практическая работа
27	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа
28	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
29	Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа
30	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа
31	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа
32	Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1		Практическая работа

33	Повороты на лыжах. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1		Практическая работа
34	Попеременный двухшажный ход, скользящий шаг. Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	1	0	1		Практическая работа
35	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1		Практическая работа
36	Попеременный двухшажный ход, скользящий шаг. Спуски на лыжах.	1	0	1		Практическая работа
37	Подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.	1	0	1		Практическая работа
38	Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»	1	0	1		Практическая работа
39	Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1	0	1		Практическая работа
40	Попеременный двухшажный ход, скользящий шаг. Передвижение на лыжах для развития выносливости.	1	0	1		Практическая работа
41	Передвижение на лыжах одновременным безшажным ходом.	1	0	1		Практическая работа
42	Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.	1	0	1		Практическая работа
43	Зачёт. Прохождение дистанции по учебной лыжне. Попеременный	1	0	1		Практическая работа

	двухшажный ход, скользящий шаг.					
44	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
45	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
46	Модуль «Плавание». Техника безопасности на уроках плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения ознакомительного плавания.	1	0	1		Практическая работа
47	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Верхняя передача мяча. Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа
48	Приём мяча снизу. Верхняя передача мяча в парах. Развитие координационных способностей. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
49	Передачи, ловля и бросок волейбольного мяча. Подвижные игры. Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа

50	Бросок мяча через сетку. Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа
51	Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
52	Ведение баскетбольного мяча на месте и шагом. Эстафеты. Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа
53	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Эстафеты. Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа
54	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа
55	Метание малого (теннисного) мяча в вертикальную цель. Эстафеты на развитие скоростных способностей.	1	0	1		Практическая работа
56	Метание малого (теннисного) мяча в вертикальную цель. Зачёт.	1	0	1		Практическая работа
57	Беговые и прыжковые упражнения. Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа
58	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1	0	1		Практическая работа
59	Эстафетный бег. Эстафеты на развитие скоростных способностей.	1	0	1		Практическая работа
60	Физическая подготовка: освоение	1	0	1		Практическая

	содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО					работа
61	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
62	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
63	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
64	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
65	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа

66	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
67	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
68	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 4 КЛАССА

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.	1	0	1		Практическая работа
2	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые и прыжковые упражнения.	1	0	1		Практическая работа
3	Прыжок в длину с места. Беговые упражнения. Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	1	0	1		Практическая работа
4	Беговые упражнения. Бег 30м. Развитие скоростных способностей.	1	0	1		Практическая работа
5	Бег 60м. Развитие скоростных способностей.	1	0	1		Практическая работа
6	Равномерный бег. Правила измерения показателей физической подготовленности.	1	0	1		Практическая работа
7	Метание малого мяча на дальность. Равномерный бег.	1	0	1		Практическая работа

8	Метание малого мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа
9	Беговые упражнения. Равномерный бег.	1	0	1		Практическая работа
10	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	0	1		Практическая работа
11	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	0	1		Практическая работа
12	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
13	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
14	Модуль «Гимнастика». Строевые упражнения. Акробатические упражнения.	1	0	1		Практическая работа
15	Строевые упражнения. Акробатические упражнения.	1	0	1		Практическая работа
16	Акробатическая комбинация из ранее освоенных элементов.	1	0	1		Практическая работа

17	Акробатическая комбинация. Зачёт.	1	0	1		Практическая работа
18	Висы и упоры. Упражнения на перекладине. Развитие силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа
19	Висы и упоры. Упражнения на перекладине. Развитие силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа
20	Прыжки через скакалку. Опорный прыжок через гимнастического «козла».	1	0	1		Практическая работа
21	Опорный прыжок: вскок в упор на колени, упор присев, соскок со взмахом рук. Прыжки через скакалку.	1	0	1		Практическая работа
22	Прыжки через скакалку сериями. Лазание по канату. Развитие силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа
23	Прыжки через скакалку сериями. Лазание по канату. Развитие силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа
24	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа

25	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху.	1	0	1		Практическая работа
26	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в парах, через сетку.	1	0	1		Практическая работа
27	Зачёт. Верхняя передача мяча. Игровая деятельность в приёме мяча снизу.	1	0	1		Практическая работа
28	Зачёт. Приём мяча снизу двумя руками. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1		Практическая работа
29	Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу. подача мяча. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1		Практическая работа
30	Подача мяча. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1		Практическая работа

31	Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	1	0	1		Практическая работа
32	Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Повороты на лыжах. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	0	1		Практическая работа
33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1		Практическая работа
34	Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	1	0	1		Практическая работа
35	Игры на лыжах: Эстафета с передачей палок».	1	0	1		Практическая работа
36	Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов до 2 км.	1	0	1		Практическая работа
37	Подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции до 2 км. Развитие выносливости.	1	0	1		Практическая работа
38	Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.	1	0	1		Практическая работа
39	Одновременный бесшажный ход.	1	0	1		Практическая работа
40	Игры и эстафеты с подъёмами и	1	0	1		Практическая работа

	спусками, преодоление подъёмов и препятствий.					
41	Прохождение дистанции до 3 км. Развитие выносливости.	1	0	1		Практическая работа
42	Бег на лыжах 1км. Зачёт.	1	0	1		Практическая работа
43	Лыжная эстафета.	1	0	1		Практическая работа
44	Модуль «Плавание». Техника безопасности на уроках плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения ознакомительного плавания.	1	0	1		Практическая работа
45	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
46	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
47	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя	1	0	1		Практическая работа

	шагами, остановка прыжком. Ведение мяча на месте и в движении.					
48	Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста. Ведение мяча по прямой.	1	0	1		Практическая работа
49	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Бросок мяча в корзину.	1	0	1		Практическая работа
50	Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1	0	1		Практическая работа
51	Зачёт. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча правой, левой рукой.	1	0	1		Практическая работа
52	Броски мяча в корзину. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов	1	0	1		Практическая работа
53	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1	0	1		Практическая работа
54	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных	1	0	1		Практическая работа

	технических приёмов.					
55	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Метание теннисного мяча в вертикальную цель.	1	0	1		Практическая работа
56	Метание теннисного мяча в вертикальную цель. Беговые и прыжковые упражнения. Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа
57	Зачёт. Метание теннисного мяча в вертикальную цель. Эстафеты на развитие скоростных способностей.	1	0	1		Практическая работа
58	Беговые упражнения. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1	0	1		Практическая работа
59	Эстафетный бег.	1	0	1		Практическая работа
60	Эстафетный бег.	1	0	1		Практическая работа
61	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа

62	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
63	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
64	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
65	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
66	Физическая подготовка: освоение содержания	1	0	1		Практическая работа

	программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО					
67	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
68	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Лях В.И. Физическая культура. 1-4 кл. Просвещение, 2016

Лях В.И. Физическая культура. 1-4 кл. Просвещение, 2018

Лях Б.Б. Физическая культура. 1-4 кл. Просвещение

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

Библиотека цифрового образова-тельного контента <https://urok.apkpro.ru/>

Моя школа <https://myschool.edu.ru/>

Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/>