

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края

Администрация муниципального образования Славянский район

МБОУ СОШ №28

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО
учителей естественно-
научного цикла

_____Феняк Л.В.

Протокол №1
от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР МБОУ СОШ №28

_____Сижук А.П.

Протокол №1
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор
МБОУ СОШ №28

_____Рябцева М.И.

Протокол педсовета №1
от «31» августа 2023 г.

Приказ от 01.09.2023 №
436

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1410131)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов основного общего образованияна

2023-2024 учебный год

Составитель: Богдан Виктор Владимирович
учитель физической культуры

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.

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 поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

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

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы

больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений

физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры,

проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, 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 противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;

- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и 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	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	2	2	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Режим дня школьника	1	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Гигиена человека	1	1	https://resh.edu.ru/
1.2	Осанка человека	1	1	https://resh.edu.ru/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Легкая атлетика	12	12	
2.2	Кроссовая подготовка	4	4	https://resh.edu.ru/
2.3	Подвижные и спортивные игры	25	25	https://resh.edu.ru/
2.4	Гимнастика с основами акробатики	10	10	https://resh.edu.ru/
2.5	Лыжная подготовка	1	1	https://resh.edu.ru/

Итого по разделу		52		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	8	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		8		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	66	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	2	2	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Физическое развитие и его измерение	2	2	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	1	https://resh.edu.ru/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Легкая атлетика	12	12	https://resh.edu.ru/
2.2	Кроссовая подготовка	6	6	https://resh.edu.ru/
2.3	Подвижные игры	25	25	https://resh.edu.ru/
2.4	Гимнастика с основами акробатики	10	10	https://resh.edu.ru/
2.5	Лыжная подготовка	1	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		54		

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	8	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		8		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	68	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	1	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	1	https://resh.edu.ru/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	1	https://resh.edu.ru/
2.3	Физическая нагрузка	1	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Закаливание организма	1	1	https://resh.edu.ru/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Легкая атлетика	12	12	https://resh.edu.ru/
2.2	Кроссовая подготовка	6	6	https://resh.edu.ru/
2.3	Подвижные и спортивные игры	24	24	https://resh.edu.ru/
2.4	Гимнастика с основами акробатики	10	10	https://resh.edu.ru/

2.5	Лыжная подготовка	1	1	https://resh.edu.ru/
2.6	Плавательная подготовка	1	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		54		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	8	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		8		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	68	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	2	2	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1	1	https://resh.edu.ru/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	1	https://resh.edu.ru/
1.2	Закаливание организма	1	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Легкая атлетика	12	12	https://resh.edu.ru/
2.2	Кроссовая подготовка	6	6	https://resh.edu.ru/
2.3	Подвижные и спортивные игры	24	24	https://resh.edu.ru/

2.4	Гимнастика с основами акробатики	10	10	https://resh.edu.ru/
2.5	Лыжная подготовка	1	1	https://resh.edu.ru/
2.6	Плавательная подготовка	1	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		54		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	8	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		8		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока
1	Что такое урок физическая культура. Знакомство со спортивной площадкой и со спортзалом.
2	Т/Б на уроках легкой атлетики. Специально беговые упражнения. Бег с ускорением
3	Т/Б на уроках легкой атлетики. Специально беговые упражнения. Бег с ускорением
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры
6	Обучение прыжку в длину с места. Подвижные игры.
7	Прыжок в длину с места – опробование норматива ГТО П/ и «Салки»
8	Бросок набивного мяча из-за головы на дальность. Метание в цель.
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры
10	ТБ при подвижных играх. Игровые задания на координационной лесенке

11	Игровые задания со скакалкой
12	Ловля и броски малого мяча в парах. Эстафеты с мячами
13	Броски и ловля мяча в парах П\и «охотники и утки»
14	ТБ на уроках по кроссовой подготовке. Равномерный бег (4 мин). Бег в чередовании с ходьбой (бег - 50 м, ходьба - 100 м)
15	Равномерный бег (6 мин). Техника преодоления простых препятствий
16	Современные физические упражнения
17	Режим дня и правила его составления и соблюдения
18	ТБ на занятиях подвижными и спортивными играми. «Школа мяча»
19	Развитие координации. «Школа мяча»
20	Развитие координации. «Школа мяча»
21	Ведение баскетбольного мяча на месте. Броски и ловля мяча в парах.
22	Ведения по кругу шагом правой, левой рукой. Броски и ловля мяча в парах. Игры и игровые задания с элементами баскетбола
23	Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Броски мяча в кольцо способом «снизу»
24	Броски мяча в кольцо выбранным способом. П\и
25	Закрепление изученных элементов баскетбола. П\и
26	Эстафеты с мячом с элементами б\б
27	П\и "10 передач"
28	П\и «Мяч капитану»
29	Мини-баскетбол по упрощенным правилам

30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание рук в положении упор лежа Пц
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры
32	Зимние виды спорта. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом. Передвижение на лыжах скользящим шагом .
33	Осанка человека. Упражнения для осанки
34	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения в шеренге. ОРУ.
35	Строевые упражнения. ОРУ. Прыжки через скакалку на месте и в движении.
36	ОРУ. Упражнения в равновесии. Прыжки на скакалке.
37	Упражнения в равновесии. Игровые задания в равновесии
38	Упражнения в равновесии. Варианты лазания по акробатической дорожке
39	Акробатические упражнения (группировки, перекаты. кувырок вперед.
40	Акробатические упражнения (группировки, перекаты стойка на лопатках)
41	Упражнения на акробатической дорожке: кувырок вперед, стойка на лопатках, мост. РДК
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры
43	ОФП. Упражнения в висах и упорах.
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой и виса лежа на низкой перекладине

44	
45	Игровые задания с длинной скакалкой
46	Гимнастическая полоса препятствий. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания
47	Волейбол как вид спорта. «Школа мяча»
48	Ловля и броски мяча через сетку двумя руками. Элементы волейбола. «Школа мяча»
49	Ловля и броски мяча через сетку двумя руками. Элементы волейбола. «Школа мяча»
50	Стойки и передвижения Знакомство с приемом «передача мяча сверху» Подвижная игра «Два мяча».
51	Знакомство с приемом «прием мяча снизу», передача мяча сверху. Эстафета с волейбольным мячом
52	Броски мяча одной рукой из-за плеча через сетку.
53	Личная гигиена гигиенические процедуры. Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника
54	ТБ на уроках по кроссовой подготовке. Бег в чередовании с ходьбой, Подвижные игры
55	Техника преодоления простых препятствий, техника бега в гору и с горы
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО – смешанное передвижение 1 км
57	Подвижные игры на материале футбола.
58	Бег из разных исходных положений
59	Высокий старт с последующим ускорением Пд «Вызов номеров»
60	Бег на результат 30 м – опробование норматива ГТО
61	ТБ при метании. Метание мяча в вертикальную цель

62	ТБ при метании. Метание в горизонтальную цель
63	Метание малого мяча с места на дальность
64	Развитие скоростно-силовых способностей П\и «Защита укрепления».
65	Экспресс - тесты. Игры на местности
66	Игры на местности

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока
1	Зарождение Олимпийских игр Современные Олимпийские игры
2	Высокий старт. Разновидности ходьбы и бега. П/и. «пятнашки»
3	Высокий старт с последующим ускорением. Бег до 30м. опробование норматива ГТО
4	Челночный бег 3*10 м. – опробование норматива ГТО П/и «Хвостики»
5	Прыжки по разметкам. Прыжок в длину с места – опробование норматива ГТО.
6	ТБ при прыжках. Обучение прыжку в длину с разбега.
7	Прыжок в длину с разбега. Метание в вертикальную цель.

8	Бросок набивного мяча из-за головы на дальность. Метание в цель.
9	Метание теннисного мяча в цель - апробация норматива комплекса ГТО
10	ТБ при подвижных играх. Броски и ловля мяча в парах. П/и «охотники и утки»
11	Различные варианты футбольных упражнений в парах. П/и на материале футбола.
12	Игровые задания с элементами футбола: веление шагом, остановка подошвой передачи в парах
13	ТБ на уроках по кроссовой подготовке. Равномерный бег (4 мин). Бег в чередовании с ходьбой (бег - 50 м, ходьба - 100 м)
14	Равномерный бег (6 мин). Техника преодоления простых препятствий
15	Бег в чередовании с ходьбой с преодолением препятствий
16	Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма
17	История подвижных игр и соревнований у древних народов
18	ТБ на занятиях подвижными и спортивными играми. Развитие координации «Школа мяча»
19	«Школа мяча».
20	Веление баскетбольного мяча на месте. Броски и ловля мяча в парах.

21	Ведения по кругу шагом правой, левой рукой. Броски и ловля мяча в парах. Игры игровые задания с элементами баскетбола
22	Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Броски мяча в кольцо способом «снизу»
23	Ведение мяча по змейке. Броски мяча в кольцо способом «от груди»
24	Закрепление изученных элементов баскетбола. П\и
25	броски в баскетбольное кольцо двумя руками от груди . Игровые задания с элементами баскетбола
26	Сочетание ведения мяча с последующим броском. П\и "Мяч капитану"
27	Эстафеты с мячом с элементами б\б
28	П\и "10 передач"
29	Мини-баскетбол по упрощенным правилам
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
31	Освоение техники и выполнение норматива комплекса ГТО - наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке
32	Физические качества.
33	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Техника передвижения двухшажным попеременным ходом, спуска и торможение лыжными палками и падения на бок во время спуска.
34	Тб на уроках гимнастики. Строевые упражнения в шеренге. ОРУ

35	Строевые упражнения. ОРУ. упражнения со скакалкой
36	ОРУ. Упражнения в равновесии. КПЗ -прыжки на скакалке
37	Упражнения в равновесии. Игровые задания в равновесии
38	КПЗ – упражнения в равновесии Варианты лазания по акробатической дорожке.
39	Упражнения на акробатической дорожке: кувырок вперед, кувырок назад, мост. РДК
40	Упражнения на акробатической дорожке: группировки, перкаты. кувырок вперед, кувырок назад, мост. Стойка на лопатках РДК
41	Освоение техники и правила выполнения норматива комплекса ГТО – поднятие туловища из положения лежа на спине
42	Упражнения в висах и упорах
43	Освоение техники и выполнение норматива комплекса ГТО - подтягивание из положения виса на высокой и виса лежа на низкой перекладине
44	Игровые задания с длинной скакалкой
45	Гимнастическая полоса препятствий. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания
46	Волейбол как вид спорта. «Школа мяча»
47	Броски мяча через волейбольную сетку двумя руками. «Школа мяча»
48	Броски мяча через волейбольную сетку двумя руками. «Школа мяча»

49	Отработка приема «передачи мяча сверхуна собой». Игра «Мяч в воздухе»
50	Стойки и передвижения Отработка приема передачи мяча сверху. Подвижная игра «Два мяча».
51	Знакомство с приемом «прием мячаснизу», передача мяча сверху.
52	Броски в\мяча одной рукой из-за плеча через сетку. знакомство с подачей снизуП\и «Пионербол».
53	Закрепление изученных элементовволейбола
54	П\и "Пионербол"
55	Дневник самонаблюдения в физическойкультуре
56	ТБ на уроках по кроссовой подготовке.Бег в чередовании с ходьбой
57	Кросс по слабопересеченной местностидо 800м. П\и «Третий лишний».
58	Техника преодоления простых препятствий, техника бега в гору и с горы
59	Футбол. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места.Ведение мяча по прямой. Удар по катящемуся мячу Подвижные игры на материале футбола.
60	Бег из разных исходных положений
61	Высокий старт с последующимускорением Эстафеты
62	Бег на результат 30 м – опробованиенорматива ГТО
63	ТБ при метании. Метание вгоризонтальную цель

64	Метание малого мяча с места на дальность
65	Развитие скоростно-силовых способностей ПД с бегом и прыжками
66	Экспресс - тесты. Игры на местности
67	Игры на местности
68	Закаливание организма
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока
1	Физическая культура у древних народов История появления современного спорта
2	Т/Б на уроках легкой атлетики. Специально беговые упражнения. Бег с ускорением
3	Прыжок в длину с места. Техника челночного бега. Эстафеты с бегом и прыжками.
4	Прыжок в длину с места , челночный бег 3*10 м. – опробование норматива ГТО
5	Высокий старт. Бег 30 м с высокогостарта
6	Бег 30 м с высокого старта – опробование норматива ГТО. ТБ при прыжках. Обучение прыжку в длину с разбега.
7	Обучение прыжку в длину с разбега
8	Прыжок в длину с разбега. Метание в вертикальную цель
9	ТБ при подвижных играх. Ловля и броски гандбольного мяча в парах. Эстафеты с мячами
10	Броски и ловля мяча в парах П\и «охотники и утки»

11	Игровые задания с элементами футбола: веление шагом, остановка подошвой передачи в парах. Игра мини-футбол.
12	Физическое качество - выносливость. Бег в чередовании с ходьбой
13	Бег с преодолением простых вертикальных и горизонтальных препятствий. Техника бега в гору и с горы
14	Бег 1000 м -апробация норматива ГТО
15	Бег в чередовании с ходьбой до 1.5 км
16	Виды физических упражнений
17	Измерение пульса на занятиях физической культурой
18	ТБ на занятиях подвижными и спортивными играми. «Школа мяча»
19	Веление баскетбольного мяча на месте. Передачи мяча от груди в парах.
20	Ведения по змейке шагом правой, левой рукой. Передачи мяча в парах Игры и игровые задания с элементами баскетбола
21	Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Броски мяча в кольцо способом «от груди»
22	Закрепление вариантов ведения мяча. Броски мяча в кольцо способом «от груди»
23	КПЗ - ведение мяча. эстафеты с элементами баскетбола
24	Сочетание элементов баскетбола: ведение, бросок в кольцо
25	Сочетание элементов баскетбола: ведение, бросок в кольцо Игровые задания с элементами баскетбола

26	Закрепление изученных элементов баскетбола
27	КПЗ - броски в кольцо от груди
28	Игра мини-баскетбол по упрощенным правилам
29	Игра мини-баскетбол по упрощенным правилам
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.
32	Дозировка физических нагрузок
33	Передвижение одновременным двухшажным ходом. Повороты на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.
34	Тб на уроках гимнастики. Строевые упражнения в шеренге. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости.
35	ОРУ. Упражнения в равновесии.
36	Упражнения в равновесии: сочетание передвижений, прыжков, стоек в равновесии
37	КПЗ – упражнения в равновесии. Игровые задания в равновесии
38	Упражнения на акробатической дорожке: группировки, перекуты, стойка на лопатках.

39	Комбинация из изученных элементов акробатики
40	КПЗ - акробатическая комбинация. Поднимание туловища из положения лежа на спине
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры
42	Упражнения в висах и упорах.
43	Упражнения в висах и упорах
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. из виса на высокой перекладине
45	Упражнения с обручами. Лазание по гимнастической стенке.
46	Волейбол как вид спорта. «Школа мяча»
47	Стойки и передвижения. Подвижная игра «У кого меньше мячей»
48	Перемещение с изменением направлением движения. Знакомство с приемом «передачи мяча двумя руками сверху»
49	Отработка приема «передачи мяча сверху». Игра «Два мяча»
50	Передача мяча сверху над собой. Знакомство с приемом «прием мяча снизу».

51	Прием мяча снизу над собой
52	Знакомство с подачей снизу
53	Броски в мяча одной рукой из-за плеч через сетку. П\и «Пионербол»
54	Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Плавание кролем на груди.
55	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств
56	Бег в чередовании с ходьбой с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий
57	Бег с преодолением препятствий
58	Бег по пересеченной местности до 1.5км. Игры на местности
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км.
60	Подвижные игры на материале футбола.
61	Бег из разных исходных положений
62	Высокий старт с последующим ускорением П\и « Вызов номеров»
63	Бег на результат 30 м. Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.
64	ТБ при метании. Метание малого мяча с места на дальность
65	Метание малого мяча на дальность 3-5 шагов

66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры
67	Развитие двигательных качеств. П/и
68	Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока
1	Из истории развития физической культуры в России Правила предупреждения травм на уроках физической культуры
2	Т/Б на уроках легкой атлетики. Специально беговые упражнения. Бег с ускорением
3	Прыжок в длину с места. Техника челночного бега. Эстафеты с бегом и прыжками.
4	Прыжок в длину с места, Челночный бег 3*10м – опробование норматива ГТО П/и
5	Высокий старт. Бег 30 м с высокогостарта
6	Бег 30 м с высокого старта – опробование норматива ГТО. ТБ при прыжках. Обучение прыжку в длину с разбега.
7	Обучение прыжку в длину с разбега
8	Прыжок в длину с разбега. Метание вертикальную цель

9	ТБ на уроках подвижных игр. Ловля и броски гандбольного мяча в парах. Эстафеты с мячами
10	Броски и ловля мяча в парах П(и «охотники и утки»
11	Игровые задания с элементами футбола: веление шагом, остановка подошвой передачи в парах
12	Физическое качество - выносливость. Бег в чередовании с ходьбой
13	Бег с преодолением простых вертикальных и горизонтальных препятствий. Техника бега в гору и с горы
14	Бег 1000 м - апробация норматива ГТО
15	Бег в чередовании с ходьбой до 2 км
16	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры
17	Из истории развития национальных видов спорта
18	ТБ на занятиях подвижными и спортивными играми. «Школа мяча»
19	Веление баскетбольного мяча на месте с изменением высоты отскока. Передача мяча от груди в парах.
20	Ведения по змейке шагом правой, левой рукой. Передачи мяча в парах Игры и игровые задания с элементами баскетбола
21	Закрепление вариантов ведения мяча. Броски мяча в кольцо способом «от груди»
22	КПЗ - ведение мяча. Эстафеты с элементами баскетбола

23	Сочетание элементов баскетбола: ведение, бросок в кольцо
24	Сочетание элементов баскетбола (передача, ловля мяча, ведение, бросок)
25	Закрепление изученных элементов баскетбола
26	Закрепление изученных элементов баскетбола. Игровые задания с элементами баскетбола
27	СФП. КПЗ - броски в кольцо от груди.
28	Игра мини-баскетбол по упрощенным правилам
29	Игра мини-баскетбол по упрощенным правилам
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. Подвижные игры
32	Самостоятельная физическая подготовка
33	Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.
34	Тб на уроках гимнастики. Строевые упражнения в шеренге. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости.
35	Упражнения в равновесии. Прыжки через скакалку
36	Упражнения в равновесии: сочетание передвижений, прыжков, стоек в равновесии
37	КПЗ – упражнения в равновесии. Упражнения с длинной скакалкой

38	Упражнения на акробатической дорожке: группировки, перекаты, стойка на лопатках.
39	Комбинация из изученных элементов акробатики
40	КПЗ - акробатическая комбинация. Поднимание туловища из положения лежа на спине
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.
42	Упражнения в висах и упорах.
43	Упражнения в висах и упорах.
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО Подтягивание на высокой и низкой перекладине.
45	Упражнения с обручами. Гимнастическая полоса препятствий
46	Волейбол как вид спорта. «Школа мяча»
47	Перемещение с изменением направлением движения. Знакомство с приемом «передачи мяча двумя руками сверху» (работа в парах)
48	Стойки и передвижения Отработка приема передачи мяча сверху. Подвижная игра «Два мяча».
49	Передачи мяча сверху. Знакомство с приемом «прием мяча снизу»
50	Прием мяча снизу над собой и в парах

51	Закрепление изученных элементов. Знакомство с подачей снизу.
52	П\и «Пионербол»
53	П\и «Пионербол» с элементами волейбола.
54	Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Плавание кролем на груди
55	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма
56	ТБ на уроках по кроссовой подготовке. Бег в чередовании с ходьбой с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий
57	Бег с преодолением простых вертикальных и горизонтальных препятствий. Техника бега в гору и с горы, техника бега по различным поверхностям
58	Бег по пересеченной местности до 1.5км. Игры на местности
59	Элементы футбола: ведение мяча, передачи, удар по неподвижному мячу. Учебная игра
60	Высокий старт с последующим ускорением П\и « Вызов номеров»
61	Бег на результат 30 м – опробование норматива ГТО Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.
62	Бег 60 м. Прыжок в длину с 8-11 шагов разбега
63	ТБ при метании. Метание малого мяча сместа на дальность
64	Метание малого мяча на дальность 3-5 шагов
65	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег

66	Экспресс - тесты.
67	Развитие двигательных качеств. П/и
68	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	

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

- Физическая культура: 1-й класс: учебник, 1 класс/ Матвеев А.П.,
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 2-й класс: учебник, 2 класс/ Матвеев А.П.,
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 3-й класс: учебник, 3 класс/ Матвеев А.П.,
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 4-й класс: учебник, 4 класс/ Матвеев А.П.,
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

Физическая культура, 1-2 классы/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура, 1-2 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство

«Просвещение»

Физическая культура, 1-2 классы/ Шишкина А.В., Алимпиева О.П., Брехов Л.В., Общество с ограниченной ответственностью «Издательство

«Академкнига/Учебник»

Физическая культура: 1-4-е классы: учебник: в 2 частях, 1-4 классы/ Винер-Усманова И.А., Цыганкова О. Д. / под ред. Винер-Усмановой И.А.,

Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

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

Физическая культура, 1-4 классы/ Шаулин В.Н., Комаров А.В., Назарова И.Г., Шустиков Г.С., Общество с ограниченной ответственностью «Развивающее обучение»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура: 1-й класс: учебник, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура, 1 класс/ Лисицкая Т.С., Новикова Л.А., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура: 2-й класс: учебник, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура, 2 класс/ Лисицкая Т.С., Новикова Л.А., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

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

Физическая культура, 3-4 классы/ Лисицкая Т.С., Новикова Л.А., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура, 3-4 классы/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура, 3-4 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура, 3-4 классы/ Шишкина А.В., Алимпиева О.П., Бисеров В.В., Общество с ограниченной ответственностью «Издательство «Академкнига/Учебник»

Физическая культура: 3-й класс: учебник, 3 класс/ Матвеев А.П.,

Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»

Физическая культура: 4-й класс: учебник, 4 класс/ Матвеев А.П.,
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»

Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 классы/ Винер И.А.,
Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное
общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 классы/ Погадаев Г.И.; под
редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство
«Просвещение»

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/>

