


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Торопецкого района
Скворцовская средняя общеобразовательная школа
Россия 172890, д. Скворцово, Торопецкий р-н, Тверская обл., ул. Школьная 1.
Тел. 2-58-48

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от
«31» 08 2023 г.

Согласована
Зам. директора по УВР:
 (Н.П. Быкова)

Утверждаю:
Директор школы  (М.Н. Гущина)
Приказ: от «31» 08 2023 г. № 54



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
начального общего образования
(ID 3140744)

Срок освоения программы: 4 года

д. Скворцово

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

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

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

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

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

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

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

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм

обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 класс

Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол, лапта).

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 класс

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 класс

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Русская лапта

История возникновения и развития игры «Лапта». Меры безопасности при игре. Подготовка состава команд. Разминка. Броски мяча. Ловля и передачи мяча. Учебная игра в лапту. Тактические элементы лапты

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.

Русская лапта

История возникновения и развития игры «Лапта». Меры безопасности при игре. Подготовка состава команд. Разминка. Броски мяча. Ловля и передачи мяча. Учебная игра в лапту. Тактические элементы лапты

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

Личностные результаты

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

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

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

Предметные результаты 1 класс

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 класс

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;

- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;

- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;

- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;

- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 класс

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- 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);
- 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, лапта в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

1 класс

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ			
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0,5	http://collection.edu.ru/ - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы.
1.2	Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции	1	http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
1.3	Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет	0.5	http://www.uroki.net/ Сайт для учителей физкультуры
1.4	Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание.	1	http://pculture.ru/ Сайт для учителей

			физической культуры
1.5	Строевые команды, виды построения, расчёта	1	http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html Методическая копилка
Итог по разделу		4	
2. Способы физкультурной деятельности			
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	2	http://collection.edu.ru/ - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы.
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	5	http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
2.3	Самоконтроль. Строевые команды и построения	2	http://www.uroki.net/ Сайт для учителей физкультуры
Итог по разделу		9	
3. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
	Освоение упражнений основной гимнастики: — для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; — для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений. Контроль величины нагрузки и дыхания	10	http://collection.edu.ru/ - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы.
	Игры и игровые задания (баскетбол, футбол, лапта)	22	http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
	Организующие команды и приемы	10	http://www.uroki.net/ Сайт для учителей

			физкультуры
Итого по разделу		42	
4. Спортивно-оздоровительная деятельность			
	Освоение физических упражнений	10	http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html Методическая копилка
Итого по разделу		10	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	

2 класс

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ			
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	2	http://collection.edu.ru/ - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы.

1.2	Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег.	1	http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
1.3	Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет	1	http://www.uroki.net/ Сайт для учителей физкультуры
1.4	Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание.	1	http://pculture.ru/ Сайт для учителей физической культуры
1.5	Строевые команды, виды построения, расчёта	1	http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html Методическая копилка
Итог по разделу		6	
2. Способы физкультурной деятельности			
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	2	http://collection.edu.ru/ - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы.
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	3	http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
2.3	Контрольное тестирование для демонстрации приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	2	http://www.uroki.net/ Сайт для учителей физкультуры
Итог по разделу		7	
3. Физкультурно-оздоровительная деятельность			

	Освоение упражнений основной гимнастики: — для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; — для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений. Контроль величины нагрузки и дыхания	11	http://collection.edu.ru/ - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы.
	Игры и игровые задания (баскетбол, футбол, лапта)	25	http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физкультуры
	Организуемые команды и приемы	9	http://www.uroki.net/ Сайт для учителей физкультуры
Итого по разделу		45	
4. Спортивно-оздоровительная деятельность			
	Освоение физических упражнений	10	http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html Методическая копилка
Итого по разделу		10	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

3 класс

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ			
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0,5	http://collection.edu.ru/ - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для

			школы.
1.2	Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции	1	http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
1.3	Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет	0.5	http://www.uroki.net/ Сайт для учителей физкультуры
1.4	Возникновение физической культуры и спорта. Современные олимпийские игры. Техника безопасности на уроках физической культуры. Твой организм. Оздоровительные занятия в режиме дня	2	http://pculture.ru/ Сайт для учителей физической культуры
1.5	Строевые команды, виды построения, расчёта	1	http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html Методическая копилка
Итог по разделу		5	
2. Способы физкультурной деятельности			
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	1	http://collection.edu.ru/ - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы.
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры, спортивные эстафеты, строевые упражнения. Строевые команды и построения.	4	http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры

2.3	Контрольное тестирование для демонстрации приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	2	http://www.uroki.net/ Сайт для учителей физкультуры
Итог по разделу		7	
3. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
	Освоение упражнений основной гимнастики: — для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; — для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений. Контроль величины нагрузки и дыхания	10	http://collection.edu.ru/ - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы.
	Игры и игровые задания (баскетбол, волейбол, футбол, лапта)	28	http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физкультуры
	Организуемые команды и приемы	9	http://www.uroki.net/ Сайт для учителей физкультуры
Итого по разделу		47	
4. Спортивно-оздоровительная деятельность			
	Освоение физических упражнений	9	http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html Методическая копилка
Итого по разделу		9	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

4 класс

Тематическое планирование

№	Наименование разделов и тем программы	Кол-во	Электронные (цифровые)
---	---------------------------------------	--------	------------------------

п/п		часов	образовательные ресурсы
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ			
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0,5	http://collection.edu.ru/ - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы.
1.2	Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции	1	http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
1.3	Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет	0.5	http://www.uroki.net/ Сайт для учителей физкультуры
1.4	История развития физической культуры и первых соревнований. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Оздоровительные занятия в режиме дня	2	http://pculture.ru/ Сайт для учителей физической культуры
1.5	Строевые команды, виды построения, расчёта	1	http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html Методическая копилка
Итог по разделу		5	
2. Способы физкультурной деятельности			
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	1	http://collection.edu.ru/ - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы.

2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры, спортивные эстафеты, строевые упражнения. Строевые команды и построения.	4	http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
2.3	Контрольное тестирование для демонстрации приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	2	http://www.uroki.net/ Сайт для учителей физкультуры
Итог по разделу		7	
3. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
	Освоение упражнений основной гимнастики: — для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; — для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений. Контроль величины нагрузки и дыхания	10	http://collection.edu.ru/ - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы.
	Игры и игровые задания (баскетбол, волейбол, футбол, лапта)	28	http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
	Организуемые команды и приемы	9	http://www.uroki.net/ Сайт для учителей физкультуры
Итого по разделу		47	
4. Спортивно-оздоровительная деятельность			
	Освоение физических упражнений	9	http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html Методическая копилка
Итоги по разделу		9	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

1 класс**Тематическое планирование**

№ п/п	Раздел программы, тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика(10 ч)		
1.	Одежда для занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры и спорта. Техника безопасности при выполнении физических упражнений	1
2.	Строевые команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Основные способы передвижения человека: ходьба, бег, прыжки. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег.	1
3.	Строевые команды. Построение в колонну по одному и в шеренгу. Повороты направо, налево. Бег (30 м)	1
4.	Построение в колонну по одному и в шеренгу. Повороты направо, налево. Бег на короткие дистанции. Бег в равномерном темпе 2 -3 мин.	1
5.	Бег из различных и.п. Смешанное передвижение до 600м.	1
6.	Техника челночного бега 3x5м	1
7.	Подтягивание на низкой перекладине	1
8.	Прыжок в длину с места. Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед.	1
9.	Прыжок в длину с места	1
10.	Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние	1
Подвижные игры(12ч)		
11.	Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание.	1
12.	Урок- игра, соревнование. Эстафеты с предметами.	1
13.	Командная подвижная игра «Хвостики»	1
14.	Подвижная игра «Точно в цель»,	1
15.	Подвижная игра «Запрещенное движение»	1
16.	Прохождение полосы препятствий	1
17.	Русская народная подвижная игра «Горелки»	1
18.	Развитие двигательных качеств в подвижной игре «Ночная охота»	1
19.	Стихотворное сопровождение на уроках	1
20.	Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений	1
21.	Подвижные игры с мячом «Охотники и утки»	1
22.	Урок- игра, соревнование. Эстафеты с предметами.	1
Гимнастика с элементами акробатики (11ч)		
23.	Гимнастика. Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг.	1
24.	Разновидности перекатов	1
25.	Техника выполнения кувырка вперед . Кувырок вперед.	1
26.	Стойка на голове	1

27.	Стойка на лопатках	1
28.	«Мост» из положения лежа	1
29.	Ходьба по гимнастической скамейке. Лазанье по гимнастической стенке	1
30.	Висы на перекладине	1
31.	Подъем туловища из положения лежа за 30 с	1
32.	Контрольное тестирование для демонстрации приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1
33.	Значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья.	1
Лыжные гонки (8 ч)		
34.	Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой. Переноска и надевание лыж. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.	1
35.	Освоение техники лыжных ходов. Ступающий шаг.	1
36.	Скользкий шаг без палок. Скользящий шаг с палками.	1
37.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1
38.	Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход	1
39.	Повороты переступанием на месте.	1
40.	. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением	1
41.	Передвижение на лыжах до 1 км.	1
Подвижные игры с элементами спортивных игр. (14ч)		
42.	Баскетбол. Передвижения без мяча в стойке баскетболиста.	1
43.	Баскетбол. Передвижения приставными шагами правым и левым боком. Бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком.	1
44.	Баскетбол. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу.	1
45.	Подвижные игры на материале баскетбола. «Мяч среднему», «Мяч соседу».	1
46.	Подвижные игры на материале баскетбола. «Бросок мяча в колонне».	1
47.	Футбол. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой.	1
48.	Футбол. Ведение мяча по дуге, с остановками по сигналу, между стойками. Ведение мяча с обводкой стоек; остановка мяча внутренней частью стопы. «Слалом с мячом».	1
49.	Подвижные игры на материале футбола. «Гонка мячей», «Метко в цель»	1
50.	Подвижные игры на материале футбола. «Бросок ногой», «Футбольный бильярд».	1
51.	История возникновения игры «Лапта». Правила игры. Меры безопасности при игре.	1
52.	Подвижные игры. Особенности удара битой. Броски мяча. Ловля передачи мяча.	1
53.	Подвижные игры. Особенности передвижения во время игры в лапту.	1
54.	Тактические элементы лапты.	1
55.	Подвижные игры. Подготовка и проведение игры по лапте.	1
Легкая атлетика (продолжение) (10ч)		
56.	Бег на короткие дистанции. Бег (30 м)	1
57.	Бег в равномерном темпе до 3 мин.	1
58.	Смешанное передвижение до 600м.	1
59.	Челночный бег 3x5м.	1

60.	Прыжок в длину с места.	
61.	Подтягивания нанизкой переклад.	1
62.	Метание мяча на дальность и точность	1
63.		1
64.	Контрольное тестирование для демонстрации приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1
65.	Игры и эстафеты с бегом на местности.	1
66.	Игры и эстафеты с бегом на местности.	

2 класс

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел программы, тема урока	Кол-во часов
Знания о физической культуре (2ч)		
1.	История зарождения древних Олимпийских игр. Возникновение первых спортивных соревнований. Вводный инструктаж по технике безопасности. Оказание первой помощи.	1
2.	Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Физические упражнения, их отличия от естественных движений.	1
Легкая атлетика(10 ч)		
3.	Техника безопасности в упражнениях на материале легкой атлетики. Ходьба с различным положением рук, под счет учителя. Ходьба коротким, средним и длинным шагом.	1
4.	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обычный бег.	1
5.	Бег с ускорением 30 м.	1
6.	Бег с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м.	1
7.	Бег с изменением направления движения по сигналу учителя. Бег коротким, средним и длинным шагом.	1
8.	Челночный бег 3*5, 3*10м	1
9.	Равномерный бег 3 мин. Развитие скоростных и координационных способностей	1
10.	Прыжок в длину с места.	
11.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4–5 м.	1
12.	Закаливающие процедуры. Урок – игра. Эстафеты с предметами и без них. Организация и проведение самостоятельных занятий.	1
Подвижные игры (7ч.)		
13.	Баскетбол. Передвижения приставными шагами правым и левым боком	1
14.	Баскетбол. Бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком.	1
15.	Баскетбол. Ведение мяча на месте, пор прямой, по дуге, с остановками по сигналу.	1
16.	Подвижные игры на материале баскетбола. «Мяч среднему».	1
17.	Подвижные игры на материале баскетбола. «Мяч соседу».	1

18.	Подвижные игры на материале баскетбола. «Бросок мяча в колонне».	1
19.	Подвижные игры на материале баскетбола. «Передал — садись».	1
Гимнастика с элементами акробатики (11ч)		
20.	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Строевые команды. Построения и перестроения.	1
21.	Равновесие. Строевые упражнения	1
22.	Кувырок в группировке вперёд. Кувырок вперед в упор присев.	1
23.	Кувырки вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.	1
24.	Полупереворот из стойки на лопатках назад на стойку на коленях.	1
25.	Кувырки вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.	1
26.	Кувырки вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Упражнения с гимнастической скакалкой.	1
27.	Гимнастический мост из положения лежа на спине.	1
28.	Упражнения на низкой перекладине. Вис стоя спереди.	1
29.	Лазанье по гимнастической стенке.	1
30.	Акробатические упражнения и комбинации.	
31.	Контрольное тестирование для демонстрации приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1
32.	Значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья.	1
Лыжные гонки (10ч)		
33.	Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой. Переноска и надевание лыж. Т.б. при занятиях лыжной подготовкой.	1
34.	Освоение техники лыжных ходов. Ступающий шаг.	1
35.	Скользящий шаг с палками. Скользящий шаг без палок.	1
36.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1
37.	Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход.	1
38.	Значение занятий лыжной подготовкой для закаливания. Повороты переступанием на месте.	1
39.	Повороты переступанием на месте. Подъемы ступающим и скользящим шагом.	1
40.	Спуски в основной стойке. Торможение падением.	1
41.	Подъёмы и спуски под уклон. Подъем «лесенкой».	1
42.	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1
Подвижные игры (17ч)		
43.	Волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту, на заданное расстояние от туловища.	1
44.	Волейбол. Упражнения для обучения прямой нижней подаче, боковой подаче.	1
45.	Подвижные игры на материале волейбола. «Волна».	1
46.	Подвижные игры на материале волейбола. «Неудобный бросок».	1
47.	Подвижные игры на материале волейбола. «Лошадки».	1
48.	Футбол. Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой.	1
49.	Футбол. Ведение мяча по дуге, с остановками по сигналу, между стойками.	1
50.	Футбол. Ведение мяча с обводкой стоек; остановка мяча внутренней	1

	частью стопы.	
51.	Подвижные игры на материале футбола. «Гонка мячей»	1
52.	Подвижные игры на материале футбола. «Метко в цель»	1
53.	Подвижные игры на материале футбола. Слалом с мячом».	1
54.	Подвижные игры. Правила игры «Лапта». Меры безопасности при игре.	1
55.	Подготовка состава команд. Разминка.	1
56.	Ловля и передачи мяча. Броски мяча	1
57.	Тактические элементы лапты.	1
58.	Подготовка и проведение игры по лапте.	1
59.	Учебная игра в лапту	1
Легкая атлетика (продолжение) (9ч)		
60.	Бег с ускорением 30 м.	1
61.	Соревнования по бегу на 30м	1
62.	Равномерный бег 5 мин. Развитие скоростных и координационных способностей	1
63.	Равномерный бег 5 мин. Развитие скоростных и координационных способностей	1
64.	Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места	
65.	Челночный бег 3*5, 3*10м	1
66.	Контрольное тестирование для демонстрации приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1
67.	Метание малого мяча на заданное расстояние (в горизонтальную и вертикальную цель).	1
68.	Метание малого мяча на заданное расстояние (в горизонтальную и вертикальную цель).	1

3 класс

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел программы, тема урока	Кол-во часов
1.	Возникновение физической культуры и спорта. Современные олимпийские игры. Техника безопасности на уроках физической культуры	1
Легкая атлетика(9ч)		
2	Техника безопасности в упражнениях на материале легкой атлетики. Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Ходьба обычная, на носка, на пятках	1
3	Бег с ускорением 30 м.	1
4	Челночный бег 3x10м	1
5	Бег по пересеченной местности	1
6	Бег по пересеченной местности	1

7	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут	
8	Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места	1
9	Метание малого мяча на заданное расстояние (на дальность), в вертикальную неподвижную мишень	1
10	Контрольное тестирование для демонстрации приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1
Подвижные игры(8ч)		
11	Твой организм. Оздоровительные занятия в режиме дня	1
12	Баскетбол. Передвижения без мяча в стойке баскетболиста.	
13	Баскетбол. Передвижения приставными шагами правым и левым боком.	1
14	Баскетбол. Бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком.	1
15	Баскетбол. Ведение мяча на месте, пор прямой, по дуге, с остановками по сигналу.	1
16	Подвижные игры на материале баскетбола. «Мяч среднему».	1
17	Подвижные игры на материале баскетбола. «Мяч соседу».	1
18	Подвижные игры на материале баскетбола. «Бросок мяча в колонне».	1
19	Подвижные игры на материале баскетбола. «Передал — садись».	1
Гимнастика с элементами акробатики (10ч)		
20	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища	1
21	Строевые команды. Построения и перестроения.	
22	Равновесие. Строевые упражнения	1
23	Кувырок в группировке вперёд. Кувырок вперед в упор присев.	1
24	Кувырки вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.	
25	Полупереворот из стойки на лопатках назад на стойку на коленях.	1
26	Кувырки вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.	1
27	Лазанье по гимнастической стенке.	
28	Гимнастический мост из положения лежа на спине.	1
29	Упражнения на низкой перекладине. Вис стоя спереди. Акробатические упражнения и комбинации.	1
Лыжные гонки (11ч)		
30	Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой. Переноска и надевание лыж. Т.б. при занятиях лыжной подготовкой.	1
31	Значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья. Освоение техники лыжных ходов.	1
32	Скольльзящий шаг с палками. Скольльзящий шаг без палок.	
33	Передвижение на лыжах ступающим и скольльзящим шагом.	1
34	Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход.	1
35	Значение занятий лыжной подготовкой для закаливания. Повороты переступанием на месте.	1
36	Повороты переступанием на месте. Подъемы ступающим и скольльзящим шагом.	1
37	Спуски в основной стойке. Торможение падением.	1
38	Подъёмы и спуски под уклон. Подъем «лесенкой».	1
39	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1
40	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1

Подвижные игры (20ч)		
41	Волейбол. Упражнения для обучения прямой нижней подаче.	1
42	Волейбол. Упражнения для обучения боковой подаче.	
43	Волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту, на заданное расстояние от туловища.	1
44	Подвижные игры на материале волейбола. «Волна».	1
45	Подвижные игры на материале волейбола. «Неудобный бросок».	
46	Подвижные игры на материале волейбола. «Лошадки».	1
47	Футбол. Остановка катящегося мяча.	1
48	Футбол. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой.	1
49	Футбол. Ведение мяча по дуге, с остановками по сигналу, между стойками.	1
50	Футбол. Ведение мяча с обводкой стоек; остановка мяча внутренней частью стопы.	1
51	Подвижные игры на материале футбола. «Гонка мячей»	1
52	Подвижные игры на материале футбола. «Метко в цель»	1
53	Подвижные игры на материале футбола. Слалом с мячом».	1
54	Подвижные игры на материале футбола. «Бросок ногой», «Футбольный бильярд».	1
55	Подвижные игры. Правила игры «Лапта». Меры безопасности при игре.	1
56	Тактические комбинации и различные взаимодействия в парах, тройках, группах игры в лапту	1
57	Подготовка и проведение игры по лапте.	1
58	Учебная игра в лапту	1
59	Учебная игра в лапту	1
60	Учебная игра в лапту	1
Легкая атлетика (8ч)		
61	Бег с ускорением 30 м.	1
62	Соревнования по бегу на 60м	1
63	Равномерный бег 5 мин. Развитие скоростных и координационных способностей	1
64	Бег по пересеченной местности	1
65	Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места	1
66	Прыжок в длину с разбега. Челночный бег 3*5, 3*10м	1
67	Контрольное тестирование для демонстрации приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1
68	Метание малого мяча на заданное расстояние (в горизонтальную и вертикальную цель).	1

4 класс

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел программы, тема урока	Кол-во часов
--------------	-------------------------------------	---------------------

1	История развития физической культуры и первых соревнований. Инструктаж по Т.Б.	1
Легкая атлетика(10ч)		
2	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 30 м.	1
3	Бег с ускорением 30 м.	1
4	Бег по пересеченной местности	1
5	Бег в равномерном темпе до 5-8 мин.	1
6	Челночный бег.	1
7	Прыжок с места.	1
8	Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с разбега	1
9	Метание малого мяча в горизонтальную цель(2х2м).Подвижные игры во время прогулок	1
10	Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2м), метание набивного мяча.	1
Подвижные игры (9 ч)		
11	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Оздоровительные занятия в режиме дня	1
12	Волейбол. Упражнения для обучения прямой нижней подаче.	1
13	Волейбол. Упражнения для обучения боковой подаче.	1
14	Волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту.	1
15	Волейбол. Подбрасывание мяча на заданное расстояние от туловища.	1
16	Подвижные игры на материале волейбола. «Волна».	1
17	Подвижные игры на материале волейбола. «Волна».	1
18	Подвижные игры на материале волейбола. «Неудобный бросок».	1
19	Подготовка и проведение соревновательных мероприятий.	1
Гимнастика с элементами акробатики (12ч)		
20	Инструктаж по Т.Б. во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения.	1
21	Кувырок в группировке вперед. Кувырок вперед в упор присев.	1
22	Гимнастический мост из положения, лежа на спине.	1
23	Стойка на лопатках.	1
24	Полупереворот из стойки на лопатках назад на стойку на коленях.	1
25	Лазанье по гимнастической стенке. Упражнения с гимнастической скакалкой.	1
26	Упражнения на низкой перекладине. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.	1
27	Кувырки вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.	1
28	Кувырки вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.	1
29	Акробатические комбинации (разучивание).	1
30	Акробатические комбинации (разучивание).	1
31	Контрольное тестирование для демонстрации приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1
Лыжные гонки (10ч)		
32	Основные требования к одежде и обуви во время занятий	1

	лыжной подготовкой. Переноска и надевание лыж. Т.б. при занятиях лыжной подготовкой.	
33	Освоение техники лыжных ходов. Ступающий шаг.	1
34	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1
35	Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход.	1
36	Повороты переступанием на месте.	1
37	Повороты переступанием на месте. Подъемы ступающим и скользящим шагом.	1
38	Спуски в основной стойке.	1
39	Подъёмы и спуски под уклон. Подъем «лесенкой».	1
40	Торможение падением.	1
41	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1
Подвижные игры (19ч)		
42	Баскетбол. Передвижения без мяча в стойке баскетболиста.	1
43	Баскетбол. Передвижения приставными шагами правым и левым боком. Бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком.	1
44	Баскетбол. Ведение мяча на месте, пор прямой, по дуге, с остановками по сигналу.	1
45	Подвижные игры на материале баскетбола. «Мяч среднему», «Мяч соседу».	1
46	Подвижные игры на материале баскетбола. «Бросок мяча в колонне».	1
47	Подвижные игры на материале баскетбола. «Передал — садись».	1
48	Футбол. Остановка катящегося мяча.	1
49	Футбол. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой.	
50	Футбол. Ведение мяча по дуге, с остановками по сигналу, между стойками. Остановка мяча внутренней частью стопы.	1
51	Подвижные игры на материале футбола. «Гонка мячей»	1
52	Подвижные игры на материале футбола. «Метко в цель», «Бросок ногой»,	1
53	Подвижные игры на материале футбола. «Метко в цель», «Бросок ногой»,	1
54	Подвижные игры на материале футбола. «Слалом с мячом».	1
55	Подвижные игры. Правила игры «Лапта». Меры безопасности при игре.	1
56	Тактические комбинации и различные взаимодействия в парах, тройках, группах игры в лапту	1
57	Подготовка и проведение игры по лапте.	
58	Учебная игра в лапту	1
59	Учебная игра в лапту	1
60	Учебная игра в лапту	1
Легкая атлетика (8 ч)		
61	Бег с ускорением 30 м. Бег на 60м	1
62	Равномерный бег 5-8 мин. Развитие скоростных и координационных способностей	1
63	Бег по пересеченной местности	1
64	Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места	1
65	Прыжок в длину с разбега	1

66	Челночный бег 3x10м	1
67	Контрольное тестирование для демонстрации приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1
68	Метание малого мяча на заданное расстояние (в горизонтальную и вертикальную цель).	1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 259083907921181952501347624724699269454793049352

Владелец Гущина Марина Николаевна

Действителен с 26.09.2023 по 25.09.2024