

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава.

Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные

универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
Итого по разделу		0			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
Итого по разделу		0			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
Итого по разделу		0			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	0	РЭШ
2.2	Лыжная подготовка	14	0	0	РЭШ
2.3	Легкая атлетика	16	0	0	РЭШ
2.4	Подвижные и спортивные игры	24	0	0	РЭШ
Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
Итого по разделу		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
Итого по разделу		0			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
Итого по разделу		0			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
Итого по разделу		0			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	12	Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	16	0	16	Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	16	0	16	Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные игры	24	0	24	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		68			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					

Итого по разделу	0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	68	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
Итого по разделу		0			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
Итого по разделу		0			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
Итого по разделу		0			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	16			Поле для свободного ввода
2.3	Подвижные и спортивные игры	24			Поле для свободного ввода
2.4	Лыжная подготовка	16			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		68			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					

Итого по разделу	0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
Итого по разделу		0			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
Итого по разделу		0			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
Итого по разделу		0			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	16			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	16			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	24			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		68			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					

Итого по разделу	0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Техника безопасности на уроке физкультуры.Ознакомление со строевыми командами.Строевые упражнения.Игра"По местам"	1	0	1	
2	Ознакомление с разновидностями спортивного инвентаря.Строевые упражнения.Игра"Займи свое место"	1	0	1	
3	Двигательный режим учащегося.Техника челночного бега с переносом кубиков.Игра"Кот и мышь"	1	0	1	
4	Закрепление техники челночного бега с переносом кубиков.Совершенствование навыков строевых команд	1	0	1	
5	Ознакомление с техникой выполнения прыжков в длину с места.Игра"Чай-чай,выручай!".	1	0	1	
6	Общеразвивающие упражнения с предметами и без них.Обучение технике поворотов(прыжком,переступанием) и прыжков с высоты.Режим дня.	1	0	1	
7	Техника выполнения метания мяча в горизонтальную цель	1	0	1	

8	Метание малого мяча на дальность. Упражнения для развития силовых и координационных способностей	1	0	1	
9	Техника безопасности на уроках подвижных игр.Бросок и ловля мяча	1	0	1	
10	Ловля и передача мяча.Ведение на месте	1	0	1	
11	Ловля и передача мяча.Ведение мяча в ходьбе правой,левой рукой.Игра	1	0	1	
12	Ведение мяча.Передачи.Игра	1	0	1	
13	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ	1	0	1	
14	Броски и ловля мяча в парах	1	0	1	
15	Ведение мяча на месте и в движении	1	0	1	
16	Техника передачи способом: от груди, из-за головы.	1	0	1	
17	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.. Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй -мяч не теряй»	1	0	1	
18	Броски и передача мяча из-за головы,снизу.от груди,одной рукой	1	0	1	
19	Передачи мяча из-за головы,снизу,от груди.	1	0	1	
20	Эстафеты.Подвижные игры.	1	0	1	
21	Техника безопасности на уроках гимнастики.Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Акробатические упражнения	1	0	1	
22	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на	1	0	1	

	месте; повороты направо и налево				
23	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях	1	0	1	
24	Упоры, седы, упражнения в группировке	1	0	1	
25	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев	1	0	1	
26	Перекаты в группировке, назад, на бок. ОРУ. Кувырок вперёд. Развитие координационных способностей	1	0	1	
27	Лазанье по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях	1	0	1	
28	Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с высоким подниманием бедра). Игра «Запрещённое движение»	1	0	1	
29	Лазанье по наклонной скамейке, в упоре присев, стоя на коленях и лежа на животе. Игра "Салки-догонялки"	1	0	1	
30	Акробатические упражнения: перекаты в группировке, стойка на лопатках, стойка на лопатках согнув ноги	1	0	1	
31	Выполнение акробатических упражнений. Обучение кувырку вперед.	1	0	1	
32	Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полушпагата.	1	0	1	
33	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж к месту	1	0	1	

	занятия.Основная стойка лыжник				
34	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок)	1	0	1	
35	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	1	0	1	
36	Передвижение ступающим шагом	1	0	1	
37	Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим шагом	1	0	1	
38	Повороты переступание на месте.Скользящий шаг.	1	0	1	
39	Передвижение скользящим шагом.Спуски с небольшого склона	1	0	1	
40	Передвижение ступающим шагом.	1	0	1	
41	Передвижение скользящим шагом.Правильное падение	1	0	1	
42	Передвижение ступающим шагом.Повороты на месте.Спуски с небольших склонов	1	0	1	
43	Подъемы елочкой,полуелочкой.Спуски с небольших склонов.	1	0	1	
44	Техника торможения падением на лыжах.Скользящий шаг.	1	0	0	
45	Техника подъема ступающим и скользящим шагом, спуск в основной стойке	1	0	1	
46	Подъем скользящим шагом.Прохождение дистанции 1 км.	1	0	1	
47	Техника безопасности.Подвижные игры.	1	0	1	

48	Броски и ловля волейбольного мяча	1	0	1	
49	Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза»	1	0	1	
50	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1	0	1	
51	Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячом.	1	0	1	
52	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	1	0	1	
53	ОРУ. Игры: «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты.	1	0	1	
54	Упражнения с мячами. Подбрасывание мяча правой и левой рукой, обеими руками на месте и ловля его	1	0	1	
55	Передачи мяча в колоннах двумя руками, одной слева,	1	0	1	
56	ОРУ. Игры: «Веревочка под ногами», «Вызов номеров». Эстафеты.	1	0	1	
57	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	1	0	1	
58	ОРУ. Игры: «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты.	1	0	1	
59	Техника безопасности. ОРУ. Бег 30 м. Игра "Пятнашки"	1	0	1	
60	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ	1	0	1	
61	Челночный бег 3*10 м. Метание теннисного мяча в горизонтальную цель. Игра	1	0	1	
62	Многоскоки. Метание мяча на дальность	1	0	1	

63	Равномерный бег до 1000м.Игра"Пустое место"	1	0	1	
64	Равномерный бег 3 мин.Подтягивание из виса лежа.Эстафеты.	1	0	1	
65	Специальные беговые упражнения. Наклон вперед. Игра.	1	0	1	
66	Подведение итогов года. Эстафеты с бегом прыжками и метанием.	1	0	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	65	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения. Физическое развитие.ОРУ. Игра «Пятнашки».	1	0	1	
2	Физические качества.Бег 30м.Игра.	1	0	1	
3	Многоскоки. Метание теннисного мяча на дальность. П/И «Гонка мячей по кругу»	1	0	1	
4	Режим дня.ОРУ. Прыжок в длину с разбега с 3-5 шагов.»П/И « Охотники и утки »	1	0	1	
5	Физическое качество «выносливость».Бег на выносливость 1000 м. мин. ОРУ. . Игра «Третий лишний»	1	0	1	
6	Бег коротким, средним и длинным шагом. Челночный бег 3* 10м ..Игра «Кто быстрее»	1	0	1	
7	Равномерный, медленный бег до 4 мин.Прыжок в длину с места (Контроль)П/и «Скакалочка»	1	0	1	
8	Подтягивание на высокой перекладине(м),низкой(д).Метание мяча в горизонтальную цель.	1	0	1	
9	Техника безопасности на уроках подвижных игр. .Ловля и передача мяча .Эстафеты с мячами.	1	0	1	

10	Ловля и передача мяча .Ведение мяча на месте.	1	0	1	
11	Ловля и передача мяча в движении. Бросок набивного мяча от груди.	1	0	1	
12	Ведение мяча. Передачи. Наклон вперед.	1	0	1	
13	Ловля и передача мяча .Ведение мяча в ходьбе правой, левой рукой. Броски мяча в щит.	1	0	1	
14	Ловля и передача мяча .Ведение мяча в беге по прямой. Броски мяча в щит. Поднимание туловища.	1	0	1	
15	Ловля и передача мяча .Броски в кольцо двумя руками от груди. Игра: «Передал-садись».	1	0	1	
16	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты с мячами.	1	0	1	
17	Эстафеты с преодолением препятствий. Комплекс утренней гимнастики.	1	0	1	
18	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Прыжки через скакалку (на результат).Игра «Мяч водящему».	1	0	1	
19	Урок-игра «Играй-играй мяч не теряй», «Мяч водящему».	1	0	1	
20	Инструктаж по ТБ Правила поведения в зале. Повороты на месте; Ходьба и бег враспынную и с остановкой по сигналу	1	0	1	
21	Счет по три и перестроение в три шеренги. Ходьба и бег с перепрыгиванием через	1	0	1	

	предметы				
22	ОРУ с предметами, развитие координационных, силовых способностей, и гибкости. Висы, подъем прямых ног. Группировка, перекаты, кувырок вперед.	1			
23	ОРУ, построение в колонну и шеренгу. Висы на канате Акробатические упражнения, группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед. Стойка на лопатках.	1			
24	Висы, подъем прямых ног. Акробатические упражнения, перекаты в группировке, лежа на животе, Лазания по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях.	1			
25	ОРУ. Перестроение. Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Группировка; перекаты в группировке, кувырок вперед и в сторону. Стойка на лопатках	1			
26	Комбинация из освоенных элементов акробатики. Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке. Игра «Альпинисты».	1			
27	Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Комбинация из освоенных элементов акробатики.	1			

28	Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке. Равновесие. Подтягивание лежа на наклонной скамье	1			
29	ОРУ с набивными мячами. Перестроения в три шеренги.	1			
30	ОРУ с гимнастической палкой. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках.	1			
31	Комбинация из освоенных элементов акробатики. Лазания по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Салки догонялки»	1			
32	Комбинация из освоенных элементов акробатики. Лазания по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Салки догонялки»	1			
33	Инструктаж по технике безопасности Передвижение в колонне с лыжами.	1			
34	Передвижение ступающим шагом. Падение.	1			
35	Скользкий шаг . Равномерное передвижение до 1 км	1			
36	Повороты переступанием на месте. Равномерное передвижение до 1 км.	1			
37	Спуски в низкой стойке. Прохождение дистанции 1 км.	1			
38	Спуски в основной стойке. Прохождение дистанции 1км	1			
39	Подъёмы ступающим шагом. Прохождение	1			

	дистанции 1км				
40	Подъемы скользящим шагом Прохождение дистанции 1км	1			
41	Подъём ёлочкой, полуёлочкой.	1			
42	Подъем и спуски под уклон. Прохождение дистанции до 1.5км	1			
43	Передвижение на лыжах до 1,5 км	1			
44	Передвижение на лыжах до 1,5 км.(Контроль) без учёта времени	1			
45	Передвижение на лыжах до 1,5 км без учёта времени	1			
46	Передвижение на лыжах до 1,5 км без учёта времени	1			
47	Инструктаж по технике безопасности. Прыжки через скакалку .П/И «К своим флажкам», «Белые медведи».	1			
48	Игра « Чай чай выручай», Гонка мячей по кругу» «Змейка»,	1			
49	Игра «Точно в мишень», «Кто быстрее».	1			
50	Игра «Пятнашки».Комбинированные эстафеты	1			
51	П/И «Стенка», «Пустое место». « точно в цель».	1			
52	Игра: «Попади в обруч», «Мяч соседу».	1			
53	Ловля мяча на месте в паре. «Играй-играй мяч не теряй».	1			
54	О.Р.У. с мячом. Передачи в колоннах двумя	1			

	руками, одной слева, одной справа				
55	Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра	1			
56	Броски мяча ударом о стенку и ловля его. Подвижные игры «Перемена мест»,	1			
57	Упражнения с большими мячами, подбрасывание мяча правой и левой, обеими руками на месте и ловле его. Подвижная игра	1			
58	Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».	1			
59	Техника безопасности. ОРУ. Бег 30м. Игра «Лапта	1			
60	Многоскоки. Метание теннисного мяча на дальность.	1			
61	Специальные беговые упражнения. Подтягивание	1			
62	Развитие силы и гибкости. Отжимание. Наклон вперед сидя.	1			
63	Развитие силы и гибкости. Поднимание туловища 60 сек.	1			
64	Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами.	1			
65	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10 м.	1			
66	Бег 1000м без учета времени. П/ и «К своим флажкам».	1			
67	Равномерный, медленный бег до 4 мин.П/и «Скакалочка	1			

68	Высокий старт. Бег 100м. Передача эстафетной палочки.	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	21	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Инструктаж по Т.Б. Высокий старт. Бег на короткие дистанции 30 м.	1			
2	Прыжки в длину с разбега .Строевые упражнения. Бег 60м. Силовые упражнения.	1			
3	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа(девочки). Подтягивание в висе(мальчики). Бег с максимальной скоростью до 100м.	1			
4	ОРУ. Челночный бег .Прыжки на скакалке	1			
5	Многоскоки. Метание теннисного мяча на дальность. Игра «Лепта»	1			
6	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Лепта».	1			
7	ОРУ. Равномерный бег до 6мин.Прыжки в длину с места.	1			
8	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1000м	1			
9	Техника безопасности на уроках подвижных игр. .Ловля и передача мяча .	1			
10	Ловля и передача мяча .Ведение мяча на	1			

	месте.				
11	Ловля и передача мяча в движении. Бросок набивного мяча от груди.	1			
12	Ведение мяча.Передачи. Наклон вперед на результат	1			
13	Ловля и передача мяча .Ведение мяча в ходьбе правой, левой рукой. Броски мяча в щит.	1			
14	Ловля и передача мяча .Ведение мяча в беге по прямой. Броски мяча в щит. Поднимание туловища.	1			
15	Ловля и передача мяча .Броски в кольцо двумя руками от груди. Игра: «Передал- садись».	1			
16	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты с мячами.	1			
17	Броски мяча 2-мя руками стоя на месте (мяч снизу, у груди, сзади за головой). Развитие координационных способностей. П/и "Пионербол".	1			
18	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Прыжки через скакалку (на результат).	1			
19	Ловля – передача мяча. Передача мяча в парах, на месте и в движении правым (левым) боком. Совершенствование передач мяча через сетку. Ловля высоко летающего мяча. П/и «Пионербол».	1			

20	Техника безопасности на уроке гимнастики. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание	1			
21	Группировка. Перекаты. Строевые упражнения. Построение и перестроение	1			
22	Кувырок вперед. Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Веревочка под ногами»	1			
23	Стойка на лопатках, согнув ноги пережат в упор присев. Игра «Запрещенное движение»	1			
24	Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги, пережат в упор присев. «Эстафета с чехардой»	1			
25	Кувырок назад. Стойка на лопатках. Игра «Запрещенное движение». Развитие координации	1			
26	Мост из положения лежа на спине. Кувырок назад. Игра «Запрещенное движение». Развитие координации.	1			
27	2-3 кувырка вперед и назад. Мост из положения лежа на спине.	1			
28	2-3 кувырка вперед и назад. Мост из положения лежа на спине. Развитие координации.	1			
29	Построение в две шеренги. . Вис на согнутых руках ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей	1			

30	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	1			
31	Комбинация из освоенных элементов акробатики. Лазания по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Салки догонялки»	1			
32	Комбинация из освоенных элементов акробатики. Лазания по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Салки догонялки»	1			
33	Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Правила переноски лыж и палок.	1			
34	Ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1			
35	Обучение попеременному двухшажному ходу.	1			
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			
38	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			

39	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			
40	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			
41	Повороты на лыжах способом переступания	1			
42	Повороты на лыжах способом переступания	1			
43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			
44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			
45	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			
46	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			
47	Повторение ТБ с мячом. Обучение передаче волейбольного мяча в парах, броскам и ловле мяча через сетку.	1			
48	Обучение броскам мяча через сетку двумя руками от плеча, сверху из-за головы, снизу. Разучивание игры «Выстрел в небо»	1			
49	Обучение подаче мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча. Разучивание игры «Пионербол	1			
50	Взаимодействие в команде. Игра «Пионербол»	1			

51	Совершенствование подачи, передачи, бросков и ловли мяча через сетку. Игра «Пионербол»	1			
52	Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками. Игра «Мяч водящему»	1			
53	Подача, передача, бросок и ловля мяча через сетку. Развитие внимания, ловкости, силы броска в игре «Пионербол»	1			
54	Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Игра «Пионербол»	1			
55	Обучение упражнениям в парах. Игра «Пионербол».	1			
56	Упражнения в парах. Игра «Пионербол»	1			
57	Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола.	1			
58	Игры «Пятнашки с освобождением», «Играй-играй мяч не теряй».	1			
59	Техника безопасности. ОРУ. Бег 30м. Игра «Лапта».	1			
60	Многоскоки. Метание теннисного мяча на дальность.	1			
61	Специальные беговые упражнения. Подтягивание.	1			
62	Развитие силы и гибкости. Отжимание. Наклон вперед сидя.	1			

63	Развитие силы и гибкости. Поднимание туловища 60 сек.	1			
64	Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами.	1			
65	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м. Игра «К своим флажкам»	1			
66	Бег 1000м без учета времени. П/ и «К своим флажкам».	1			
67	Равномерный, медленный бег до 4 мин. Прыжок в длину с места (Контроль) П/и «Лапта»	1			
68	Высокий старт. Бег 100м. Передача эстафетной палочки	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Инструктаж по Т.Б. Повторение строевых упражнений.	1			
2	Высокий старт. Бег на короткие дистанции 30 м.	1			
3	ОРУ. Строевые упражнения. Бег 60 м	1			
4	ОРУ. Бег на выносливость 1000м.Строевые упражнения	1			
5	ОРУ .Прыжки в длину с места. Челночный бег. Игра.	1			
6	ОРУ. Метание малого мяча на дальность. Игра.	1			
7	ОРУ. Бег на выносливость до 10мин.	1			
8	ОФП. Прыжки в длину с разбега. Бег 6 мин.	1			
9	Техника безопасности. Подвижные игры	1			
10	Передвижения. Ведение. Передачи.	1			
11	Передачи. Ведение. Повороты.	1			
12	Ведение. Передачи. Броски.	1			
13	Ведение. Броски. Передачи.	1			
14	Ведение. Броски. Передачи.	1			
15	Ведение. Броски. Передачи	1			

16	Ведение. Броски. Игра	1			
17	Передачи. Игра.	1			
18	Броски. Игра.	1			
19	Эстафеты. Подвижные игры.	1			
20	Развитие физических качеств. Игра.	1			
21	Техника безопасности. Строй. ОРУ.	1			
22	Акробатика. Строй.	1			
23	Акробатика. Строй. ОФП.	1			
24	Акробатика. Строй. ОФП.	1			
25	Акробатика. Лазанье. ОФП.	1			
26	Акробатика. Лазанье. ОФП.	1			
27	Акробатика. Лазанье. ОФП. Опорный прыжок.	1			
28	Акробатика. Лазанье. Опорный прыжок. ОФП.	1			
29	Акробатика. Лазанье. Опорный прыжок	1			
30	Опорный прыжок. Лазанье. Эстафеты.	1			
31	Лазанье. Круговая тренировка. Игры.	1			
32	Полоса препятствий. Игры. Эстафеты	1			
33	Техника безопасности. Подбор лыжного инвентаря.	1			
34	Попеременный двухшажный ход. Спуски в высокой стойке. Подъем елочкой.	1			
35	Попеременный двухшажный ход. Скользящий шаг. Спуски, подъемы. Правильное падение	1			

36	Попеременный двухшажный ход под уклон. Спуски, подъемы.	1			
37	Попеременный двухшажный ход в подъем. Спуски, подъем	1			
38	Одновременный бесшажный ход под уклон. Спуске в средней стойке.	1			
39	Одновременный бесшажный ход. Подъем полуелочкой. Спуски в низкой стойке.	1			
40	Одновременный бесшажный ход. Спуски, подъемы. Торможение плугом	1			
41	Спуски, подъемы. Повороты переступанием. Торможение плугом	1			
42	Ускорение 300*2 попеременным двухшажным ходом и одновременным бесшажным ходом	1			
43	Передвижение без палок. Одновременный двухшажный коньковый ход под уклон.	1			
44	Одновременный двухшажный коньковый ход на отрезках под уклон	1			
45	Прохождение дистанции 1 км с учетом времени. Спуски, подъемы.	1			
46	Эстафеты с преодолением спусков и подъемов.	1			
47	Техника безопасности. Подвижные игры.	1			
48	Передвижения. Передачи. Игры.	1			

49	Передачи. Перемещения. Игры.	1			
50	Передачи. Перемещения. Игры.	1			
51	Передачи. Передвижения. Игры.	1			
52	Передачи. Передвижения. Игры	1			
53	Передачи. Эстафеты. Игры.	1			
54	Передачи, подачи мяча. Игра	1			
55	Передачи. Игра	1			
56	Передачи мяча. Игра.	1			
57	Эстафеты. Подвижные игры.	1			
58	Развитие физических качеств. Игра.	1			
59	ТБ. Прыжки. Игра.	1			
60	Прыжки. Бег. Игра.	1			
61	Техника безопасности. Бег 30м. Метание.	1			
62	Специальные беговые упражнения. Кросс. ОФП	1			
63	Бег 6 мин. Метание. Игра.	1			
64	Бег в равномерном темпе 8-10 мин. ОФП. Игра.	1			
65	Кросс 1000м.Игра.ОФП	1			
66	Прыжки. Специальные беговые упражнения. Игра.	1			
67	Прыжки. Челночный бег. Игра. Эстафеты	1			
68	Кросс. Беговые упражнения. Игра	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

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

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Примерная рабочая программа основного общего образования.

Физическая культура.-М.: ИСРО Российской академии образования,
2021г.

Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч.
Ч.2. – 4-е изд., перераб. - М. Просвещение, 2011. – 231 с. (Стандарты
второго поколения)

Авторская программа учебного предмета (В.И.Лях. Физическая
культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха.
1- 4 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.
Лях. -М.: Просвещение, 2014. - 64 с.)

Учебник. В.И.Лях. Физическая культура..1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций/5-е изд.-М.:Просвещение, 2018.-176с.

В.И. Лях. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях — М. : Просвещение, 2014. – 143 с

Е.В. Лопуга

Составление рабочих программ учебного предмета "Физическая культура" при реализации ФГОС в общеобразовательных организациях Алтайского края

Приложения к методическим рекомендациям В.И.Лях 1-4 классы

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/> Сайт

«ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

[http://www.it-n.ru/communities.aspx? cat_no=22924 lib_no=32922 tpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924lib_no=32922tpl=lib)

сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей" <http://spo.1september.ru/>

- газета "Спорт в школе" <http://festival.1september.ru/> Фестиваль пед.идей

«Открытый урок» <https://resh.edu.ru/subject/9/>

<https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html>

<https://www.gto.ru/#gto-method> <https://www.gto.ru/norms>