

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Саратовской области**

**МАОУ "СОШ п. Дубки"**

**РАССМОТРЕНО**

Заседание педсовета

Протокол №1 от «31»  
августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Завуч по УВР

Покотило О.В.

от «31» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы

Кириос Н.Н.

Приказ № 94 от «31»  
августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по физической культуре**  
**(начальная школа. 1-4 КЛАСС)**  
**на 2023 – 2024 уч. год.**

**Саратов 2023**

Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобreno решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались 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 нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов 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 детей младшего школьного возраста. 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 младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся 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 школьников, 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 младших школьников 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 является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками 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 школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладноориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся 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 Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, 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 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. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения. Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта. Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 264 ч (2 часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 66 ч; 2 класс — 66 ч; 3 класс — 66 ч; 4 класс — 66 ч.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **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 физкультурминуток 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. 8 Примерная рабочая программа 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 физкультурминутки 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, перекуты и наклоны с мячом в руках. Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска. Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий. Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол). Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

### 3 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта. Способы самостоятельной деятельности. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год. Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами 10 Примерная рабочая программа 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. 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. 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. 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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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. Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- 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

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения, учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- 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 УУД:
- 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 учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

*регулятивные УУД:*

- 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.



По окончании второго года обучения, учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- 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 УУД:*

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (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 УУД:*
- 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 учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании третьего года обучения учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- 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 закалывающие 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 УУД:*

- 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 УУД:*

- 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.

По окончании четвёртого года обучения, учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

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

*регулятивные УУД:*

- 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

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

### 1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- 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 втором классе обучающийся научится:

- 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; б 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;

- 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 третьем классе обучающийся научится:

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

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

- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;

- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;

- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах)
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

#### **4 класс**

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- 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 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;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

### Тематическое планирование

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучен ия	Виды деятельности	Виды, формы контро ля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всег о	контрольны е работы	практи ческие работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции	1	0	0		Находить необходимую информацию по темам: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт; Определять понятие: Физическая культура; Понимать разницу в задачах физической культуры и спорта; Формулировать общие принципы выполнения гимнастических упражнений; Определять и кратко характеризовать понятие «Здоровый образ жизни»; Понимать и формулировать задачи «ГТО»; Уметь составлять распорядок дня; Знать правила личной гигиены и правила закаливания; Понимать и отличать физические качества «Гибкость» и «Координация». Описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей; Определять состав одежды для занятий физическими упражнениями, основной перечень необходимого спортивного оборудования и инвентаря для занятий основной гимнастикой; Знать строевые команды и определения при организации строя; Понимать и раскрывать основные	Устный опрос;	Урок «Как возникли первые соревнования» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/</a> Урок «Виды передвижения» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/</a>

						безопасные принципы поведения на уроках физической культуры;		
--	--	--	--	--	--	--	--	--



1.2.	<b>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</b>	1	0	0		<p>Определять понятие: Физическая культура; Понимать разницу в задачах физической культуры и спорта; Формулировать общие принципы выполнения гимнастических упражнений;</p> <p>Определять и кратко характеризовать понятие «Здоровый образ жизни»; Понимать и формулировать задачи «ГТО»;</p> <p>Уметь составлять распорядок дня; Знать правила личной гигиены и правила закаливания; Понимать и отличать физические качества «Гибкость» и «Координация». Описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;</p> <p>Определять состав одежды для занятий физическими упражнениями, основной перечень необходимого спортивного оборудования и инвентаря для занятий основной гимнастикой; Знать строевые команды и определения при организации строя; Понимать и раскрывать основные безопасные принципы поведения на уроках физической культуры;</p>	Устный опрос;	<p>Урок «Закаливание» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/</a>  Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>  Урок «Итоговый урок по разделу «Знание - сила!» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/</a></p>
1.3.	<b>Строевые команды, виды построения, расчёта</b>	1	0	0	12.09	<p>Определять состав одежды для занятий физическими упражнениями, основной перечень необходимого спортивного оборудования и инвентаря для занятий основной гимнастикой; Знать строевые команды и определения при организации строя; Понимать и раскрывать основные безопасные принципы поведения на уроках физической культуры;</p>	Устный опрос;	<p>Урок «Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</a></p>
1.4.	<b>Физическая культура: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт.</b>	1	0	0	14.09	<p>Определять и кратко характеризовать понятие «Здоровый образ жизни»; Понимать и формулировать задачи «ГТО»;</p>	Устный опрос;	<p>Урок «Физические качества» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/</a></p>

	Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. ГТО							
1.5	Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание.	1				Беседа с учителем; <ul style="list-style-type: none"><li>использование видеофильмов и иллюстративного материала);;</li><li>знакомятся с понятием «личная гигиена»; обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;</li><li>знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения; устанавливают время их проведения в режиме дня.;</li></ul> ;	Устный опрос;	Урок «Гигиена. Личная гигиена» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/</a>
Итого по разделу		5						
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности								
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	1	0	0	21.09	Отбирать и составлять упражнения основной гимнастики для утренней зарядки и физкультминуток; Вести дневник измерений;	Устный опрос;	Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>

2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	1	0	0	26.09	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; Проводить общеразвивающие (музыкально-сценические), ролевые подвижные игры и спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности; Составлять игровые задания; Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;	Устный опрос;	Урок №44. Правила безопасности и возникновения подвижных игр <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a> Урок № 45. Подвижные игры на развитие ловкости <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/</a> Урок № 46. Игры для ловких и быстрых – «Подвижные игры с перебежками» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/326520/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/326520/</a>	
2.3	Самоконтроль. Строевые команды и построения	1	0	0	28.09	Знать и определять внешние признаки утомления во время занятий гимнастикой; Соблюдать рекомендации по дыханию и технике выполнения физических упражнений; Различать и самостоятельно организовывать построения по строевым командам: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись», «По- порядку рассчитайсь!», «На первый —второй рассчитайсь!», «На первый —третий рассчитайсь!»;	Устный опрос;	Урок «Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</a>	
Итого по разделу		3							
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность									
3.1.	Освоение упражнений основной гимнастики: • для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; • для развития	26	3	0	03.09-18.01	Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; Освоение универсальных	Тестирование;	Урок № 9. Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/conspect/326622/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/conspect/326622/</a> Урок № 10. Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Мышеловка». Бег на 30 м с высокого старта <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/conspect/169061/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/conspect/169061/</a> Урок № 11. Метание мешочка на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/conspect/169081/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/conspect/169081/</a> Урок № 12. Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам». <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/conspect/326398/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/conspect/326398/</a>	

	<p><b>координации, моторики и жизненно важных навыков, и умений.</b></p> <p><b>Контроль величины нагрузки и дыхания</b></p>				<p>умений по самостоятельному выполнению упражнений для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений; Освоение универсальных умений контролировать величину нагрузки; Освоение универсальных умений контролировать дыхание во время выполнения гимнастических упражнений;</p>	<p>Урок № 13. Метание в цель. Игра «Точно в мишень»<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/conspect/169122/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/conspect/169122/</a></p> <p>Урок «Висы и упоры. Техника выполнения кувырка вперед» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/</a> Урок «Строевая подготовка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/</a> Урок «Скакалка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/</a> Урок «Круговая тренировка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482</a></p> <p>Урок «Вис на согнутых руках. Кувырок вперед» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/</a> Урок «Подтягивание на перекладине из виса лежа.</p> <p>Урок «Итоговый урок по разделу «Гибкость, грация!» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/</a></p> <p>Урок «Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах ступающим шагом» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</a></p> <p>Урок «Передвижение на лыжах» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</a> Урок «Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/</a> Урок «Подъем на склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/</a> Урок «Торможение «плугом» на лыжах. Подвижная игра «Кто дальше?» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/</a> Урок «Итоговый урок по разделу «Лыжная подготовка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/</a></p>
--	---	--	--	--	--	--

3.2.	<b>Игры и игровые задания</b>	16	0	0	23.01-03.04	<ul style="list-style-type: none"> <li>• разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих;</li> <li>• разучивают игровые действия и правила подвижных игр; обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;</li> <li>• обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);</li> <li>• играют в разученные подвижные игры;;</li> </ul>	Текущий контроль;	<p>Урок № 40. Передача мяча  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/start/326480/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/start/326480/</a></p> <p>Урок № 41. Обвод конусов  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4235/start/189725/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4235/start/189725/</a></p> <p>Урок № 42. Ведение мяча в колоннах  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5749/start/189745/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5749/start/189745/</a></p> <p>Урок № 43. Итоговый урок по разделу «Игры для ловких и сообразительных! Оранжевый мяч! (баскетбол)»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/</a></p> <p>Урок № 47. Подвижные игры на развитие координации  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/</a></p> <p>Урок № 48. Подвижные игры на развитие двигательной активности  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/</a></p>
3.3.	<b>Организующие команды и приемы</b>	2	0	0	05.04-10.04	Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись», «По порядку рассчитайсь!», «На первый—второй рассчитайсь!», «На первый—третий рассчитайсь!»;	Текущий контроль;	<p>Урок «Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</a></p>
Итого по разделу		44						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность								

4.1.	<b>Освоение физических упражнений</b>	14	4	0	12.04-24.05	Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп; Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению акробатических упражнений — «велосипед», «мост» из положения лежа; кувырок в сторону; Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению подводящих упражнений — продольных и поперечных шпагатов («ящерка»), группировка; Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению спортивных упражнений (по выбору), в т. ч. через игры и игровые задания;	Тестирование;	Урок «Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/</a> Урок «Выносливость. Игра «К своим флажкам» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/</a> Урок «Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Мышеловка». Бег на 30 м с высокого старта» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/</a> Урок «Быстрота. Игра «Кто быстрее» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/</a> Урок «Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</a> Урок «Прыжок в высоту с прямого разбега» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/</a> Урок «Метание мешочка на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/</a> Урок «Метание в цель с разбега. Игра «Точно в мишень» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/</a> Урок «Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра» (РЭШ)
Итого по разделу		14						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	7	0				

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**\_\_\_\_\_

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Правила поведения, техника безопасности. Общие принципы выполнения физических упражнений	1	0	0	05.09	Устный опрос;
2.	Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями.	1	0	0	07.09	Устный опрос;
3.	Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись»	1	0	0	12.09	Устный опрос;
4.	Значение физической культуры в жизни человека. Знакомство с ГТО	1	0	0	14.09	Устный опрос;
5.	Распорядок дня. Личная гигиена.	1	0	0	19.09	Устный опрос;
6.	Техника выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания	1	0	0	21.09	Устный опрос;

7.	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры.	1	0	0	26.09	Устный опрос;
8.	Самоконтроль. Строевые команды и построения	1	0	0	28.09	Текущий контроль;
9.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1	0	0	03.09	Текущий контроль;
10.	Прыжок в длину с места. Эстафеты	1	0	0	05.10	Текущий контроль;
11.	Прыжок в длину с места. Эстафеты	1	0	0	10.10	Тестирование;
12.	Метание малого мяча в цель	1	0	0	12.10	Текущий контроль;
13.	Метание малого мяча на дальность. Упражнения для развития силовых и координационных способностей	1	0	0	17.10	Тестирование;
14.	Техника высокого старта. Понятие стартового ускорения	1	0	0	19.10	Текущий контроль;
15.	Челночный бег 3*10 Упражнения для развития скоростно-координационных качеств	1	0	0	24.10	Тестирование;
16.	Бег 30 м	1	0	0	07.11	Тестирование;



17.	Инструктаж по ТБ. на уроках гимнастики. Основная стойка. Построение в колонну, шеренгу, в круг.	1	0	0	09.11	Текущий контроль;
18.	Группировка. Перекаты в группировке.	1	0	0	14.11	Текущий контроль;
19.	Стойка на лопатках, мост.	1	0	0	16.11	Текущий контроль;
20.	Кувырок вперед.	1	0	0	21.11	Текущий контроль;
21.	Подъем туловища за 30 сек. Кувырок вперед.	1	1	0	23.11	Тестирование;
22.	Вис на гимнастической стенке.	1	0	0	28.11	Текущий контроль;
23.	Подтягивание из виса лежа.	1	1	0	05.11	Текущий контроль;
24.	Упражнения для развития равновесия	1	0	0	07.12	Тестирование;
25.	Лазание по гимнастической стенке и наклонной скамейке	1	0	0	12.12	Текущий контроль;
26.	Лазание по канату в три приема	1	0	0	14.12	Текущий контроль;
27.	Прыжки со скакалкой	1	0	0	19.12	Текущий контроль;
28.	Наклон вперед из положения стоя. Полоса препятствий.	1	1	0	21.12	Тестирование;

Примечание [U1]:

29.	Ходьба по гимнастическому бревну	1	0	0	12612	Текущий контроль;
30.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки Переноска и надевание лыж	1	0	0	28.12	Текущий контроль;
31.	Ступающий шаг без палок	1	0	0	09.01	Текущий контроль;
32.	Скользкий шаг без палок	1	0	0	11.01	Текущий контроль;
33.	Повороты переступанием, торможение на лыжах	1	0	0	16.01	Текущий контроль;
34.	Ходьба на лыжах разными способами.	1	0	0	18.01	Текущий контроль;
35.	Подъемы и спуски на лыжах	1	0	0	23.01	Текущий контроль;
36.	Техника безопасности на уроках спортивных игр	1	0	0	25.01	Текущий контроль;
37.	Броски и ловля волейбольного мяча	1	0	0	30.01	Текущий контроль;
38.	Броски и ловля волейбольного мяча	1	0	0	01.02	Текущий контроль;
39.	Броски и ловля мяча через сетку	1	0	0	06.02	Текущий контроль;
40.	Броски мяча из-за головы двумя руками через сетку	1	0	0	08.02	Текущий контроль;

41.	Броски мяча одной рукой через сетку	1	0	0	20.02	Текущий контроль;
42.	Пионербол двумя мячами	1	0	0	22.02	Текущий контроль;
43.	Броски и ловля баскетбольного мяча	1	0	0	27.02	Текущий контроль;
44.	Броски и ловля баскетбольного мяча	1	0	0	29.02	Текущий контроль;
45.	Броски мяча в кольцо способом снизу	0	0	0	05.03	Текущий контроль;
46.	Броски мяча в кольцо способом сверху	1	0	0	07.03	Текущий контроль;
47.	Ведение мяча на месте, в движении	1	0	0	12.03	Текущий контроль;
48.	Ведение мяча с обводкой стоек.	1	0	0	14.03	Зачет;
49.	И в баскетбол по упрощенным правилам	1	0	0	19.03	Текущий контроль;
50.	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	0	0	21.03	Текущий контроль;
51.	Строевые упражнения	1	0	0	02.04	Текущий контроль;
52.	Строевые упражнения	1	0	0	04.04	Текущий контроль;

53.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1	0	0	09.04	Текущий контроль;
54.	Игры - эстафеты. Упражнения для развития скоростных способностей	1	0	0	11.04	Текущий контроль;
55.	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1	0	0	16.04	Текущий контроль;
56.	Прыжок в длину с места.	1	1	0	18.04	Тестирование;
57.	Техника высокого старта. Понятие стартового ускорения	1	0	0	23.04	Текущий контроль;
58.	Челночный бег 3*10 Упражнения для развития скоростно-координационных качеств	1	1	0	25.04	Текущий контроль;
59.	Бег 30 м. Упражнения полосы препятствий.	1	0	0	30.04	Тестирование;
60.	Бег 30 м.	1	1	0	02.05	Текущий контроль;
61.	Упражнения для развития прыгучести.	1	0	0	07.05	Текущий контроль;
62.	Метание малого мяча в цель	1	0	0	14.05	Текущий контроль;

63.	Метание малого мяча в цель	1	0	0	16.05	Текущий контроль;
64.	Метание малого мяча на дальность. Упражнения для развития силовых и координационных способностей	1	0	0	21.05	Текущий контроль;
65.	Метание малого мяча на дальность.	1	1	0	23.05	Тестирование;
66.	Подведение итогов года. Эстафеты с бегом прыжками и метанием.	1	0	0	28.05	Текущий контроль;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	7	0		

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Правила поведения, техника безопасности. Общие принципы выполнения физических упражнений	1	0	0	05.09	Устный опрос;
2.	Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями.	1	0	0	07.09	Устный опрос;

3.	Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись»	1	0	0	12.09	Устный опрос;
4.	Значение физической культуры в жизни человека. Знакомство с ГТО	1	0	0	14.09	Устный опрос;
5.	Распорядок дня. Личная гигиена.	1	0	0	19.09	Устный опрос;
6.	Техника выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания	1	0	0	21.09	Устный опрос;
7.	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры.	1	0	0	26.09	Устный опрос;
8.	Самоконтроль. Строевые команды и построения	1	0	0	28.09	Текущий контроль;
9.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1	0	0	03.09	Текущий контроль;
10.	Прыжок в длину с места. Эстафеты	1	0	0	05.10	Текущий контроль;
11.	Прыжок в длину с места. Эстафеты	1	0	0	10.10	Тестирование;

12.	Метание малого мяча в цель	1	0	0	12.10	Текущий контроль;
13.	Метание малого мяча на дальность. Упражнения для развития силовых и координационных способностей	1	0	0	17.10	Тестирование;
14.	Техника высокого старта. Понятие стартового ускорения	1	0	0	19.10	Текущий контроль;
15.	Челночный бег 3*10 Упражнения для развития скоростно-координационных качеств	1	0	0	24.10	Тестирование;
16.	Бег 30 м	1	0	0	07.11	Тестирование;
17.	Инструктаж по ТБ. на уроках гимнастики. Основная стойка. Построение в колонну, шеренгу, в круг.	1	0	0	09.11	Текущий контроль;
18.	Группировка. Перекаты в группировке.	1	0	0	14.11	Текущий контроль;
19.	Стойка на лопатках, мост.	1	0	0	16.11	Текущий контроль;
20.	Кувырок вперед.	1	0	0	21.11	Текущий контроль;
21.	Подъем туловища за 30 сек. Кувырок вперед.	1	1	0	23.11	Тестирование;
22.	Вис на гимнастической стенке.	1	0	0	28.11	Текущий контроль;

Примечание [U2]:

23.	Подтягивание из виса лежа.	1	1	0	05.11	Текущий контроль;
24.	Упражнения для развития равновесия	1	0	0	07.12	Тестирование;
25.	Лазание по гимнастической стенке и наклонной скамейке	1	0	0	12.12	Текущий контроль;
26.	Лазание по канату в три приема	1	0	0	14.12	Текущий контроль;
27.	Прыжки со скакалкой	1	0	0	19.12	Текущий контроль;
28.	Наклон вперед из положения стоя. Полоса препятствий.	1	1	0	21.12	Тестирование;
29.	Ходьба по гимнастическому бревну	1	0	0	12.01	Текущий контроль;
30.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки Переноска и надевание лыж	1	0	0	28.12	Текущий контроль;
31.	Ступающий шаг без палок	1	0	0	09.01	Текущий контроль;
32.	Скользкий шаг без палок	1	0	0	11.01	Текущий контроль;
33.	Повороты переступанием, торможение на лыжах	1	0	0	16.01	Текущий контроль;
34.	Ходьба на лыжах разными способами.	1	0	0	18.01	Текущий контроль;



35.	Подъемы и спуски на лыжах	1	0	0	23.01	Текущий контроль;
36.	Техника безопасности на уроках спортивных игр	1	0	0	25.01	Текущий контроль;
37.	Броски и ловля волейбольного мяча	1	0	0	30.01	Текущий контроль;
38.	Броски и ловля волейбольного мяча	1	0	0	01.02	Текущий контроль;
39.	Броски и ловля мяча через сетку	1	0	0	06.02	Текущий контроль;
40.	Броски мяча из-за головы двумя руками через сетку	1	0	0	08.02	Текущий контроль;
41.	Броски и ловля мяча через сетку	1	0	0	13.02	Текущий контроль;
42.	Броски мяча одной рукой через сетку	1	0	0	15.02	Текущий контроль;
43.	Броски мяча одной рукой через сетку	1	0	0	20.02	Текущий контроль;
44.	Пионербол двумя мячами	1	0	0	22.02	Текущий контроль;
45.	Броски и ловля баскетбольного мяча	1	0	0	27.02	Текущий контроль;
46.	Броски и ловля баскетбольного мяча	1	0	0	29.02	Текущий контроль;

47.	Броски мяча в кольцо способом снизу	0	0	0	05.03	Текущий контроль;
48.	Броски мяча в кольцо способом сверху	1	0	0	07.03	Текущий контроль;
49.	Ведение мяча на месте, в движении	1	0	0	12.03	Текущий контроль;
50.	Ведение мяча с обводкой стоек.	1	0	0	14.03	Зачет;
51.	И в баскетбол по упрощенным правилам	1	0	0	19.03	Текущий контроль;
52.	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	0	0	21.03	Текущий контроль;
53.	Строевые упражнения	1	0	0	02.04	Текущий контроль;
54.	Строевые упражнения	1	0	0	04.04	Текущий контроль;
55.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1	0	0	09.04	Текущий контроль;
56.	Игры - эстафеты. Упражнения для развития скоростных способностей	1	0	0	11.04	Текущий контроль;
57.	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1	0	0	16.04	Текущий контроль;
58.	Прыжок в длину с места.	1	1	0	18.04	Тестирование;

59.	Техника высокого старта. Понятие стартового ускорения	1	0	0	23.04	Текущий контроль;
60.	Челночный бег 3*10 Упражнения для развития скоростно-координационных качеств	1	1	0	25.04	Текущий контроль;
61.	Бег 30 м. Упражнения полосы препятствий.	1	0	0	30.04	Тестирование;
62.	Бег 30 м.	1	1	0	02.05	Текущий контроль;
63.	Упражнения для развития прыгучести.	1	0	0	07.05	Текущий контроль;
64.	Метание малого мяча в цель	1	0	0	14.05	Текущий контроль;
65.	Метание малого мяча в цель	1	0	0	16.05	Текущий контроль;
66.	Метание малого мяча на дальность. Упражнения для развития силовых и координационных способностей	1	0	0	21.05	Текущий контроль;
67.	Метание малого мяча на дальность.	1	1	0	23.05	Тестирование;
68.	Подведение итогов года. Эстафеты с бегом прыжками и метанием.	1	0	0	28.05	Текущий контроль;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА\_\_\_\_\_

## ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

---

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Физическая культура, 1 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Физическая культура, 1-2 класс/Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»; Физическая культура, 1-2 класс/Шишкина А.В., Алимпиева О.П., Брехов Л.В., Издательство «Академкнига/Учебник»;

Физическая культура, 1 класс/Лисицкая Т.С., Новикова Л.А., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;

Введите свой вариант:

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

---

1. Лях, В. И, Программы общеобразовательных учреждений. 1-11 классы : комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2011.
2. Лях, В. И, Тесты в физическом воспитании школьников : пособие для учителя / В. И. Лях. -М.: ООО «Фирма "Издательство АСТ"», 1998.
3. Лях, В. И. Мой друг - физкультура : учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы / В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2006.
4. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа: в 2 ч. Ч. 2. - 4-е изд., перераб. - М.: Просвещение, 2011. - 231 с. - (Стандарты второго поколения).
5. Кофман, Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. - М. : Физкультура и спорт, -1998.
6. Школьников, Н. В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры. 1-6 классы / Н. В. Школьников, М. В. Тарасова. - М.: Издательство «Первое сентября», 2002.
7. Ковалько, В. И. Поурочные разработки по физкультуре. 1-4 классы / В. И. Ковалько. - М.: Вако, 2006.

## ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

---

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». - Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/576894>

Учительский портал. -Режим доступа: <http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511> К уроку.га. - Режим доступа: <http://www.k-yroky.ru/load/71-1-0-6958>

Сеть творческих учителей. - Режим доступа : <http://www.it-n.ga/communhies.aspx> Pedsovet.Su. - Режим доступа : <http://pedsovet.su>

Ргошколу.Яи. - Режим доступа : <http://www.proshkolu.ru> Педсовет.org\$. - Режим доступа : <http://pedsovet.org> Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

---

1. Козел гимнастический
2. Стенка гимнастическая
3. Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
4. Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)
5. Мячи: малый теннисный мяч, баскетбольные, волейбольные, футбольные.
6. Палка гимнастическая
7. Скакалка детская
8. Мат гимнастический
9. Гимнастический подкидной мостик
10. Кегли
11. Обруч
12. Рулетка измерительная
13. Щит баскетбольный тренировочный
14. Сетка волейбольная
15. Аптечка
16. Компрессор для накачивания мячей