

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Вологодской области

Управление образования администрации Великоустюгского

муниципального округа

МБОУ "СОШ № 15 имени С. Преминина"

РАССМОТРЕНО

Педагогическим
советом МБОУ "СОШ
№ 15 им. С Преминина"

Протокол №1
от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МБОУ" СОШ
№ 15 им. С Преминина"



М.Н.Суслонова

Приказ № 131-ОД
от «29» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 5503933)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

г.Красавино 2024г.

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, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов 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 всплывание, 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, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и 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					
1.1	Знания о физической культуре	0.5			resh.edu.ru>subject/9
Итого по разделу		0.5			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	0.5			resh.edu.ru>subject/9
Итого по разделу		0.5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	0.5			resh.edu.ru>subject/9
1.2	Осанка человека	0.5			resh.edu.ru>subject/9
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			resh.edu.ru>subject/9
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10			resh.edu.ru>subject/9
2.2	Лыжная подготовка	14			resh.edu.ru>subject/9
2.3	Легкая атлетика	10			resh.edu.ru>subject/9
2.4	Подвижные и спортивные игры	22			resh.edu.ru>subject/9

Итого по разделу		56			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	7			resh.edu.ru>subject/9
Итого по разделу		7			
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					
1.1	Знания о физической культуре	0.5			resh.edu.ru»subject/9
Итого по разделу		0.5			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	0.5			resh.edu.ru»subject/9
Итого по разделу		0.5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	0.5			resh.edu.ru»subject/9
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	0.5			resh.edu.ru»subject/9
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10			resh.edu.ru»subject/9
2.2	Лыжная подготовка	16			resh.edu.ru»subject/9
2.3	Легкая атлетика	10			resh.edu.ru»subject/9
2.4	Подвижные игры спортивные игры	22			resh.edu.ru»subject/9
Итого по разделу		58			

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8			resh.edu.ru>subject/9
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

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					
1.1	Знания о физической культуре	0.5			resh.edu.ru>subject/9
Итого по разделу		0.5			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	0.5			resh.edu.ru>subject/9
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	0.5			resh.edu.ru>subject/9
2.3	Физическая нагрузка	0.5			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1.5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	0.5			resh.edu.ru>subject/9
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	0.5			resh.edu.ru>subject/9
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10			resh.edu.ru>subject/9
2.2	Легкая атлетика	10			resh.edu.ru>subject/9

2.3	Лыжная подготовка	16			resh.edu.ru»subject/9
2.4	Плавательная подготовка	1			resh.edu.ru»subject/9
2.5	Подвижные и спортивные игры	22			resh.edu.ru»subject/9
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6			resh.edu.ru»subject/9
Итого по разделу		6			
Раздел 4. Название					
Итого		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					
1.1	Знания о физической культуре	0.5			resh.edu.ru>subject/9
Итого по разделу		0.5			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	0.5			resh.edu.ru>subject/9
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	0.5			resh.edu.ru>subject/9
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			resh.edu.ru>subject/9
1.2	Закаливание организма	0.5			resh.edu.ru>subject/9
Итого по разделу		1.5			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10			resh.edu.ru>subject/9
2.2	Легкая атлетика	10			resh.edu.ru>subject/9

2.3	Лыжная подготовка	16			resh.edu.ru>subject/9
2.4	Плавательная подготовка	1			resh.edu.ru>subject/9
2.5	Подвижные и спортивные игры	22			resh.edu.ru>subject/9
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6			resh.edu.ru>subject/9
Итого по разделу		6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

Поурочное планирование 1 класс

Лёгкая атлетика	-	-	-	1	Инструктаж по ТБ .Беседа « Что понимается под физической культурой» Построение в шеренгу,колонну. Подвижная игра " Займи своё место"	1
				1	Беседа " Режим дня школьника". Техника высокого старта Понятие стартового ускорения. подвижная игра " Ловишки" беговые упражнения	2
				1	"Распорядок дня личная гигиена" Беговые упражнения . Бег 30 м Подвижная игра «У медведя во бору!».	3
				1	Техника прыжка в длину с места. Подвижная игра"Удочка"	4
				1	Прыжок в длину с места. Упражнения для развития силовых и координационных способностей. П и. "Парные салки"	5
				1	Прыжок в высоту с прямого разбега.	6
				1	Прыжок в высоту с прямого разбега.	7
Прикладно-ориентированная физическая культура				1	Знакомство с ГТО Поднимание туловища за 30 сек.	8
				1	Тест на гибкость.Отжимания от пола.	9
				1	Челночный бег 3 по 10 м	10
				1	Подтягивание на высокой и низкой перекладине П.и. "Салки"	11
Подвижные игры с элементами спортивных игр (баскетбол)				1	Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр .Подвижные игры на закрепление и совершенствование бега." К своим флажкам»	12
				1	Подвижные игры на развитие внимания." Воробьи и Вороны"	13
				1	Школа укрощения мяча, Работа с баскетбольными мячами. Стойка баскетболиста. П. и. " Мяч капитану"	14

				1	Стойка баскетболиста .Перемещения в стойке баскетболиста. ИУБ. Передача и ловля мяча произвольным способом « Круговая охота»	15
				1	Передачи и ловля мяча. Ведение мяча наместе	16
				1	Передача мяча в парах произвольным способом. « Гонка мячей по кругу» «Чай-чай-выручай!»	17
				1	Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру игра «Передал-садись».	18
				1	Ведение мяча на месте и в движении п.и " Мотоциклисты"	19
				1	Бросок мяча в кольцо снизу.	20
				1	Бросок мяча в кольцо снизу.	21
				1	Эстафеты с баскетбольными мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	22
				1	Подвижные игры с мячом « Перестрелка»	23
гимнастика				1	Инструктаж по ТБ. на уроках гимнастики. Основная стойка. Построение в колонну, шеренгу, в круг.	24
				1	Группировка. Перекаты в группировке.	25
				1	Беседа "Осанка человека". Упражнения по профилактике её нарушения.	26
				1	Кувырок вперед. Развитие координационных способностей	27
				1	Кувырок в сторону. Игра " Запрещённое движение"	28
				1	ОРУ. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°.Подвижная игра « Пройди бесшумно».	29
				1	Развитие координационных способностей: ходьба по гимнастическому бревну (комб.). Разучивание комбинации на бревне.	30
				1	Лазание по канату.	31
				1	Висы простые: вис, вис на согнутых руках, вис согнув ноги.	32

				1	Урок – соревнование «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания»	33
Лыжная подготовка				1	ТБ на уроках лыжной подготовки. Беседа – «История лыжного спорта» Переноска лыж способом под руку.	34
				1	Обучение ступающему шагу на лыжах и движению на лыжах в колонне с соблюдением дистанции.	35
				1	Обучение технике поворота на лыжах переступанием. Совершенствование движение на лыжах ступающим шагом в колонне. Подвижная игра «Снежки»	36
				1	Обучение технике ступающего и скользящего шага без палок	37
				1	Обучение технике передвижение ступающим шагом, длительное скольжение на одной лыже	38
				1	Передвижение скользящим шагом без палок	39
				1	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок.	40
				1	Обучение технике подъема « Лесенкой» и спуска под уклон.	41
				1	Спуск в основной стойке. Прохождение дистанции 500м скользящим шагом с палками.	42
				1	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе.	43
				1	Спуски и подъемы, прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками.	44
				1	Совершенствование техники подъёма и спуска со склона.	45
				1	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	46
				1	Эстафета на лыжах.	47
Подвижные игры с элементами спортивных игр				1	Инструктаж по ТБ на уроках с мячом.Обучение передачи и ловли волейбольного мяча в парах	48
				1	Подвижные игры с волейбальным мячом. "Круговая охота"	49
				1	Передача и ловля мяча через сетку.	50
				1	Передача и ловля мяча через сетку. Игра " Избавься от мячей"	51
				1	Передача и ловля мяча в парах через сетку.	52

				1	Подвижные игры с мячом «Перестрелка»	53
				1	Подвижные игры с мячом «Снайперы»	54
				1	Броски мяча через волейбольную сетку.	55
				1	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций."Пионербол"по упрощённым правилам.	56
				1	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций."Пионербол"по упрощённым правилам.	57
				1	Подвижные игры с мячом «Круговая охота» " Утки и охотники"	58
				1	Весёлые старты с мячами.	59
Прикладно-ориентированная физическая культура				1	Тест на гибкость.Отжимания от пола.	60
				1	Челночный бег 3 по 10 м	61
				1	Подтягивание на высокой и низкой перекладине П.и. "Салки"	62
				1	Поднимание туловища за 30 секунд	63
Лёгкая атлетика				1	Техника безопасности на уроках л/атлетики.Бег 30м с высокого старта.(тест) Беговые упражнения. Подвижные игры "Белые медведи"	64
				1	Прыжок в длину с места	65
				1	Эстафеты. Подвижные игры	66

Поурочное планирование 2 класс

Лёгкая атлетика	-	-	-	1	Техника безопасности "История подвижных игр и соревнований у древних народов" Беговые упражнения .Техника высокого старта. Игра «Пятнашки»	1
				1	Беговые упражнения Бег с 30 м с высокого старта Техника выполнения прыжка в длину с места Игра «Пятнашки»	2
				1	Бег средние дистанции. Медленный бег 3мин. "Салки с домиками».	3
				1	Прыжок в длину с места Бег длинные дистанции . игра« Чай-чай-выручай!»	4
				1	Техника прыжка в высоту с прямого разбега .	5
				1	Прыжок в высоту с прямого разбега .	6
				1	Беседа « Физические качества». Прыжок в высоту с прямого разбега .	7
Прикладно-ориентированная физическая культура				1	Наклон вперед из положения, стоя (тест на гибкость) «Пятнашки»	8
				1	Челночный бег 3 по 10 м. Отжимание от пола.	9
				1	Подтягивание на высокой и низкой перекладине П.и. "Салки"	10
				1	Подъём туловища из положения лёжа за 30 сек.(тест) Подвижная игра «Чай-чай-выручай!»	11
Подвижные игры .элементы спортивных игр (баскетбол)				1	Беседа по технике безопасности. Беседа «История игры баскетбол» ИУБ, Стойка баскетболиста, перемещения. « Ловишки с мячом»	12
				1	Передачи мяча двумя руками от груди из разных исходных положений. «Мяч водящему»	13
				1	ИУБ. Совершенствование передач мяча двумя руками от груди. Передачи в парах на время	14
				1	ИУБ, Ведение мяча на месте и в движении шагом. « Обгони мяч»	15

				1	Ведение мяча в движении с изменением направления движения «Вызов номеров» бросок мяча в кольцо от груди двумя руками.	16
				1	Бросок мяча в кольцо от груди двумя руками от груди.	17
				1	Совершенствование Броска мяча в кольцо двумя руками от груди. «Метко в цель»	18
				1	Совершенствование ведения мяча в движении по прямой и «змейкой»(комбинация). Игра «Ловишки с мячом»	19
				1	Совершенствование ведения мяча в движении по прямой и «змейкой»(комбинация).	20
				1	Подвижные игры с баскетбольным мячом	21
				1	Подвижные игры с баскетбольным мячом	22
				1	Баскетбольные эстафеты.	23
гимнастика				1	Зарождение Олимпийских игр Т.Б.на уроках гимнастики. Строевые приёмы. Перекаты назад в группировке, стойка на лопатках. Игра «Класс смирно!».	24
				1	Строевые упр (зач.)Закрепление перекатов назад в группировке и стойки на лопатках. Кувырок вперёд.	25
				1	Лазание по канату. Контрольный урок: 2-3 кувырка вперёд. (зач) Игра «Класс смирно!».	26
				1	Лазание по канату.(зач) Опорный прыжок через козла с приземлением на колени и с спрыгиванием вниз	27
				1	Опорный прыжок (зач).Разучивание комбинации из акробатических элементов.	28
				1	Разучивание комбинации на бревне. (Выс 30 см) Акробатическая комбинация (зач).	29
				1	Комбинация на бревне (зач). Упражнения для профилактики нарушения осанки	30
				1	Висы на перекладине	31
				1	Эстафеты с элементами гимнастики	32
				1	Урок игра « Полоса препятствий»	33
Лыжная подготовка				1	ТБ на уроках лыжной подготовки. Беседа –«Закаливание организма». Переноска лыж способом под руку.	34

			1	Ступающий шаг .Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток « Снежинка на снегу»	35
			1	Скользкий шаг без палок и с палками.Повороты на месте вокруг пяток и носков (зачёт)	36
			1	Скользкий шаг с палками и без палок.« Самокат»	37
			1	Обучение технике подъема « Ёлочкой» и спуска под уклон в основной стойке.	38
			1	Спуски подъёмы.	39
			1	Подъём « Ёлочкой» и спуск в основной стойке на оценку	40
			1	Передвижение скользким шагом с палками до 1000 м в умеренном темпе	41
			1	Техника попеременного двушажного ходу без палок и с палками.	42
			1	Попеременный двушажный ход	43
			1	Контроль прохождения дистанции 1 км на лыжах	44
			1	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков.	45
			1	Равномерное прохождение дистанции 1км	46
			1	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков.	47
			1	Эстафета на лыжах.	48
			1	Игры на лыжах.	49
Подвижные игры .элементы спортивных игр (волейбол)			1	Инструктаж по ТБ с мячом. Беседа «Самоконтроль» Обучение передаче волейбольного мяча в парах, броскам и ловле мяча через сетку.	50
			1	Броски мяча через сетку из зоны подачи.	51
			1	Броски мяча через сетку и ловля высоко летящего мяча. Игра «Пионербол»(правила)	52
			1	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. игра« Пионербол»	53
			1	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	54
			1	Совершенствование подачи, передачи, бросков и ловли мяча через сетку. Игра «Пионербол»	55
			1	Учебная игра « Пионербол»	56
			1	Подвижные игры с мячами " Горячая картошка"	57
			1	Учебная игра « Пионербол»	58

				1	Повижные игры с мячом " Перестрелка"	59
				1	Учебная игра « Пионербол»	60
				1	Эстафеты с мячами	61
Прикладно-ориентированная физическая культура				1	Подъём туловища из положения лёжа за 30 сек.(тест)	62
				1	Наклон вперёд из положения стоя(тест на гибкость)	63
				1	Подтягивание на высокой и низкой перекладине П.и. "Салки"	64
				1	Челночный бег 3 по 10 м Отжимания от пола	65
Лёгкая атлетика				1	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Беседа « Первая помощь при травмах».Прыжок в длину с места.	66
				1	Бег 30м с высокого старта.(тест) Беговые упражнения. Подвижные игры "Белые медведи"	67
				1	Бег 1000 м без учета времени	68

Поурочное планирование 3 класс

Лёгкая атлетика	-	-	-	1	Техника безопасности "Физическая культура у древних народов" Беговые упражнения . Техника высокого старта. Игра «Пятнашки»	1
				1	Беговые упражнения Бег с 30 м с высокого старта (зачёт) Игра «Пятнашки»	2
				1	Техника прыжка в длину с места. Бег средние дистанции "Салки с домиками»	3
				1	Виды физических упражнений. Прыжок в длину с места. Бег длинные дистанции. « Чай-чай-выручай!»	4
				1	Техника прыжка в высоту с прямого разбега.	5
				1	Беседа « Измерение пульса на уроках физической культуры». Прыжок в высоту с прямого разбега . Игра «Удочка»	6
				1	Прыжок в высоту с разбега. Прыжки через скакалку.	7
Контрольное				1	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической	8

тестирование					культурой. Наклон вперёд из положения стоя(тест на гибкость). «Пятнашки»	
				1	Подъём туловища из положения лёжа за 30 сек.(тест) Подвижная игра «Салки ноги от земли»	9
				1	Челночный бег 3 по 10 м. Отжимания от пола.	10
				1	Подтягивания на высокой, низкой перекладине. Прыжки через скакалку.	11
Подвижные игры .элементы спортивных игр(баскетбол)				1	Беседа по технике безопасности. Беседа «Правила игры в баскетбол» ИУБ, Стойка баскетболиста, перемещения, остановка прыжком.	12
				1	Передачи мяча от груди двумя руками на месте и в движении « Мяч капитану».	13
				1	Ведение мяча на месте, в с изменением отскока " восьмёркой " вокруг ног ,передачи , ловля мяча. «Десять передач»	14
				1	Ведение мяча « восьмёркой» вокруг ног .П.и "Салки с мячом»	15
				1	Ведение мяча « восьмёркой» вокруг ног. Бросок мяча в кольцо сбоку от щита	16
				1	Выполнение комбинации из баскетбольных элементов .	17
				1	Выполнение комбинации из баскетбольных элементов .	18
				1	Подвижные игры на совершенствование техники передач мяча " Десять передач"	19
				1	Подвижные игры на совершенствование ведения мяча в движении "Баскетбольные салки"	20
				1	Совершенствование бросков мяча в кольцо	21
				1	Баскетбольная полоса препятствий	22
				1	Баскетбольные эстафеты	23
Гимнастика				1	Техника безопасности на уроке гимнастики. « Первая помощь при травмах».Строевые упражнения.Перекаты назад в группировке, кувырок вперёд, стойка на лопатках,мостик.	24
				1	Строевые упражнения (зач).Перекат назад с опорой назад за головой. Совершенствование стойки на лопатках и мостик.	25
				1	Лазание по канату.	26
				1	Лазание по канату.(зач) Опорный прыжок через козла с приземлением на колени и с спрыгиванием вниз	27

				1	Опорный прыжок (зач).Разучивание комбинации из акробатических элементов.	28
				1	Разучивание комбинации на бревне. (Выс 30 см) Акробатическая комбинация (зач).	29
				1	Комбинация на бревне (зач).Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастической стенке .	30
				1	Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастической стенке .	31
				1	Полоса препятствий	32
				1	Урок игра « Полоса препятствий»	33
Плавание				1	Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Виды современного спортивного плавания.	
Лыжная подготовка				1	ТБ на уроках лыжной подготовки. Беседа «Значения занятий на лыжах для укрепления здоровья»	34
				1	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	35
				1	Повороты на лыжах переступание и прыжком. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	36
				1	Передвижение скользящим шагом с палками до 1000 м.	37
				1	Попеременный душажный ход.	38
				1	Подъем «елочкой» и «полу-елочкой», спуск в основной стойке.	39
				1	Спуски подъёмы.	40
				1	Передвижение скользящим шагом с палками до 1000 м в умеренном темпе	41
				1	Подъём и спуск в высокой стойке(зач)	42
				1	Равномерное прохождение дистанции 1км	43
				1	Контроль прохождения дистанции 1 км на лыжах	44
				1	Торможение "плугом"	45
				1	Торможение "плугом"	46
				1	Равномерное прохождение дистанции 1км	47
				1	Эстафета на лыжах.	48
				1	Игры на лыжах.	49
Подвижные игры .элементы спортивных игр (волейбол)				1	Т.Б.Стойка волейболиста. перемещения в стойке. Техника передачи двумя руками сверху над собой	50
				1	Техника передачи двумя руками сверху над собой	51
				1	Верхняя передача в парах	52

				1	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. Игра «Пионербол»	53
				1	Нижняя прямая подача мяча через сетку	54
				1	Нижняя прямая подача мяча через сетку	55
				1	Нижняя прямая подача мяча через сетку. Учебная игра «Пионербол»	56
				1	Нижняя прямая подача мяча через сетку. Учебная игра «Пионербол»	57
				1	Совершенствование подачи, передачи, бросков и ловли мяча через сетку. Игра «Пионербол»	58
				1	Учебная игра "Пионербол"	59
				1	Учебная игра "Пионербол"	60
				1	Подвижные игры с волейбольными мячами	61
Прикладно-ориентированная физическая культура				1	Подъём туловища из положения лёжа за 30 сек.	62
				1	Челночный бег 3 по 10 м. Отжимания от пола.	63
				1	Беседа «Первая помощь при травмах» Подтягивание на высокой и низкой перекладине	64
				1	Наклон вперёд из положения стоя(тест на гибкость). «Пятнашки»	65
Лёгкая атлетика				1	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Бег 30м с высокого старта.(тест) Беговые упражнения. Подвижные игры "Белые медведи"	66
				1	Бег средние дистанции прыжок в длину с места	67
				1	Бег 1000 м без учета времени (зачёт)	68

Поурочное планирование 4 класс

Лёгкая атлетика	-	-	-	1	Техника безопасности. "Из истории развития физической культуры в России" Беговые упражнения.	1
				1	Спринтерский бег. Эстафеты	2
				1	Бег с ускорением. Спринтерский бег 30 м с высокого старта . Бег- средние дистанции.	3

				1	Беседа" Самостоятельная физическая подготовка" Бег - длинные дистанции.беговые упражнения	4
				1	Прыжок в длину с места. Беговые упражнения	5
				1	Прыжки в высоту(перешагивание). Техника выполнения.	6
				1	Прыжки в высоту(перешагивание). Техника выполнения.	7
Контрольное тестирование				1	Челночный бег 3 по 10 м, прыжки через скакалку	8
				1	Подтягивание в висе и висе лёжа	9
				1	Тест на гибкость. "Из истории развития национальных видов спорта"	10
				1	Поднимание туловища за 1 минуту, отжимания от пола	11
Подвижные игры .элементы спортивных игр(баскетбол)				1	Техника безопасности. Беседа " Оказание первой помощи на занятиях физической культурой" Стойка, перемещения, остановки, повороты.	12
				1	Остановки. Ловля мяча. Ведение, передачи мяча.	13
				1	Ведение. Передачи мяча. Комбинация элементов.	14
				1	Ведение. Передачи. Комбинация элементов	15
				1	Броски с места. Учебная игра.	16
				1	Освоение техники обвода соперника. Учебная игра" Мини баскетбол"	17
				1	Броски после остановки. Учебная игра.	18
				1	Броски в кольцо после остановки прыжком. Учебная игра.	19
				1	Беседа" Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма". Учебная игра	20
				1	Учебная игра	21
				1	Полоса препятствий с элементами баскетбола.	22
				1	Полоса препятствий с элементами баскетбола.	23
Гимнастика				1	Техника безопасности. "Упражнения для профилактики нарушения осанки" Строевые упражнения. Упражнения на гибкость	24
				1	Строевые упражнения. Лазанье по канату.	25
				1	Лазанье по канату. Опорный прыжок	26

				1	Опорный прыжок. Акробатика.	27
				1	Акробатика. Упражнения в равновесии	28
				1	Упражнения в равновесии.	29
				1	Висы и упоры.	30
				1	Висы и упоры.	31
				1	Опорный прыжок. Акробатика. Канат	32
Плавание				1	Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Виды современного спортивного плавания.	33
Лыжная подготовка				1	Техника безопасности. "Закаливание организма" Скользящий шаг. Поворот на месте махом	34
				1	Скользящий шаг. Поворот на месте махом(зач)	35
				1	Попеременный двухшажный ход.	36
				1	Равномерное передвижение.	37
				1	Попеременный двухшажный ход. Спуски в высокой стойке.	38
				1	Попеременный двухшажный ход. Подъём "ёлочкой"	39
				1	Равномерное прохождение дистанции.	40
				1	Спуски и подъёмы	41
				1	Спуски, подъёмы.Торможение "плугом"	42
				1	Спуски, подъёмы.Торможение "плугом"(зач)	43
				1	Лыжные гонки	44
				1	Одновременный бесшажный ход.	45
				1	Одновременный бесшажный ход.	46
				1	Закрепление передвижений. Спуски подъёмы	47
				1	Равномерное прохождение дистанции.	48
				1	Лыжные эстафеты.	49
Волейбол				1	Техника безопасности. Стойки , перемещения	50
				1	Освоение техники приема мяча сверху двумя руками над собой	51
				1	Освоение техники приема мяча снизу двумя руками	52

				1	Приём мяча снизу. Передачи над собой.	53
				1	Передачи над собой. Учебная игра по упрощенным правилам	54
				1	Нижняя прямая подача мяча.	55
				1	Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра по упрощенным правилам	56
				1	Сочетание подач и передач мяча. Элементы игры	57
				1	Передачи ,подачи. Учебная игра	58
				1	Передачи ,подачи. Учебная игра	59
				1	Учебная игра по упрощенным правилам	60
				1	Учебная игра по упрощенным правилам	61
Прикладно-ориентированная физическая культура				1	Подъём туловища из положения лёжа за 1 минуту	62
				1	Челночный бег 3 по 10 м. Отжимания от пола.	63
				1	Подтягивание на высокой и низкой перекладине	64
				1	Наклон вперёд из положения стоя(тест на гибкость). «Пятнашки»	65
Лёгкая атлетика				1	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Бег 30м с высокого старта.(тест) Беговые упражнения.	66
				1	Бег средние дистанции, прыжок в длину с места	67
				1	Бег - длинные дистанции. "Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности"	68

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

Рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников В.

И. Ляха – М.:

Просвещение, 2011 г.;

Физическая культура: учебн. Для учащихся 1-4 кл. нач. шк./ В.И.Лях. – 13-е
изд. – М.: Просвещение,
2012. – 190 с

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>

<http://school-collection.edu.ru/>

resh.edu.ru/subject/9

<http://spo.1september.ru/urok>

http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/

