

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования Кировской области  
Управление образования Пижанского муниципального округа Кировской области  
МКОУ ООШ д. Ахманово Пижанского района Кировской области

УТВЕРЖДЕНО  
Директор

\_\_\_\_\_  
Сырова Н.В.  
Приказ № 58-ОД  
от «01» 09 2023 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1892933)

**учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)**

для обучающихся 1 – 4 классов

на 2023-2024 учебный год

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 ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

## 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 «Прикладно -ориентированная 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».
- «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 270 ч. (два часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 66 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 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 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.

*Лёгкая атлетика.* Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину с места, метание малого мяча на дальность.

*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.

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 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 места, толчком двух ног. Броски теннисного мяча на дальность. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

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

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

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Развитие основных физических качеств, средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

### 4 КЛАСС

*Знания о физической культуре.* Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

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

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

*Гимнастика с основами акробатики.* Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Упражнения в танце.

*Лёгкая атлетика.* Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в длину с толчком двух ног. 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 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 культуры;
- 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 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;
- 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;

- 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 длину с места;
- 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 места;
- 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 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 и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать движение в танце в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в длину;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
- 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 образовательные ресурсы
		всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Что понимается под физической культурой	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733</a>
1.2	Современные физические упражнения	1		1	
	Итого по разделу	<b>2</b>			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1		1	
	Итого по разделу	<b>1</b>			
<b>Физическое совершенствование</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1			
1.2	Осанка человека	1			

1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника.	1			
	Итого по разделу	<b>3</b>			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16		16	
2.2	Лыжная подготовка	12		12	
2.3	Лёгкая атлетика	15		15	
2.4	Подвижные и спортивные игры	12		12	
	Итого по разделу	<b>55</b>		<b>55</b>	
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5		5	
	Итого по разделу	<b>5</b>		5	
<b>Общее количество часов по программе</b>		<b>66</b>			

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные образовательные ресурсы
		всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1			
	Итого по разделу	<b>1</b>			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	1		1	
2.2	Физические качества человека	1		1	
	Итого по разделу	<b>2</b>		2	
<b>Физическое совершенствование</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма обтиранием	1			
	Итого по разделу	<b>1</b>		1	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	13		13	
2.2	Лыжная подготовка	13		13	
2.3	Лёгкая атлетика	11		11	
2.4	Подвижные и спортивные игры	16		16	
	Итого по разделу	<b>53</b>		<b>53</b>	
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	11		11	
	Итого по разделу	<b>11</b>		11	
Общее количество часов по программе		<b>68</b>			

**3 класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные образовательные ресурсы
		всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	0,25			
	Итого по разделу	0,25			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	0,25		0,25	
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	0,25		0,25	
2.3	Физическая нагрузка	0,25			
	Итого по разделу	0,75		0,5	
<b>Физическое совершенствование</b>					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	0,5		0,5	
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	0,5		0,5	
	Итого по разделу	1		1	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	13		13	
2.2	Лыжная подготовка	12		12	
2.3	Лёгкая атлетика	10		10	
2.4	Подвижные и спортивные игры	15		15	
2.4	Плавание	5		5	
	Итого по разделу	55		55	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	11		11	
	Итого по разделу	11		11	
Общее количество часов по программе		68			

#### 4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные образовательные ресурсы
		всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			
	Итого по разделу	1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2			
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении.	0,25			
	Итого по разделу	2,25			
<b>Физическое совершенствование</b>					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	0,25		0,5	
1.2	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	0,5		0,5	
	Итого по разделу	0,75		1	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10		10	
2.2	Лыжная подготовка	12		12	
2.3	Лёгкая атлетика	8		8	
2.4	Подвижные и спортивные игры	18		18	
2.4	Плавание	5		5	
	Итого по разделу	53		53	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	11		11	
	Итого по разделу	11		11	
Общее количество часов по программе		68			

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	Практические работы		
1.	Что понимается под физической культурой. ТБ на уроках физической культуры.	1	0	04.09.2023	Устный опрос;
2.	Современные физические упражнения.	1	0	07.09.2023	Устный опрос
3.	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры. Понятия гимнастики и спортивной гимнастики.	1	1	11.09	Практическая работа;
4.	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте.	1	1	14.09	Практическая работа;
5.	Строевые упражнения: повороты направо и налево.	1	1	18.09	Практическая работа;
6.	Строевые упражнения передвижения в колонне по одному с равномерной скоростью.	1	1	21.09	Практическая работа;
7.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью.	1	1	25.09	Практическая работа;
8.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения.	1	1	28.09	Практическая работа;

9.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой.	1	1	02.10	Практическая работа;
10.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	1	05.10	Практическая работа;
11.	Правила выполнения прыжка в длину с места. Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами.	1	1	09.10	Практическая работа;
12.	Прыжок в длину с места в полной координации.	1	1	12.10	Практическая работа;
13.	Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны.	1	1	16.10	Практическая работа;
14.	Прыжок в длину с места. Игра: «Быстро по местам»	1	1	19.10	Практическая работа; Тестирование
15.	Режим дня школьника и правила его составления и соблюдения.	1	0	23.10	Устный опрос;
16.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	26.10	Устный опрос;
17.	Осанка человека. Упражнения для осанки.	1	0	09.11	Устный опрос;
18.	Утренняя зарядка и физкультминутка в режиме дня школьника	1	1		Устный опрос практическая работа;
19.	Гимнастический шаг, гимнастический бег.	1	1		Практическая работа;
20.	Учимся гимнастическим упражнениям.	1	1		Практическая работа;
21.	Упражнения с гимнастическим мячом.	1	1		Практическая работа;

22.	Упражнения с гимнастическим мячом.	1	1		Практическая работа;
23.	Упражнения с гимнастической скакалкой.	1	1		Практическая работа;
24.	Упражнения с гимнастической скакалкой.	1	1		Практическая работа;
25.	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения, лёжа на спине и животе.	1	1		Практическая работа;
26.	Подъём ног из положения, лёжа на животе.	1	1		Практическая работа;
27.	Сгибание рук в положении упор лёжа.	1	1		Практическая работа;
28.	Акробатические упражнения в группировке: перекаты.	1	1		Практическая работа;
29.	Акробатические упражнения.	1	1		Практическая работа;
30.	Прыжки в группировке, толчком двумя ногами.	1	1		Практическая работа; тестирование;
31.	Прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1	1		Практическая работа; тестирование;
32.	Подвижные игры. Считалки. П/игра "Космонавты".	1	1		Практическая работа;
33.	Подвижные игры. Считалки. П/игра: "Удочка".	1	1		Практическая работа;

34.	<b>Лыжная подготовка.</b> Строевые команды в лыжной подготовке. "Лыжина плечо!", "Лыжи под руку!", "Лыжи к ноге!"	1	1		Практическая работа;
35.	Строевые команды в лыжной подготовке. Ступающий шаг.	1	1		Практическая работа;
36.	Передвижение ступающим шагом без палок.	1	1		Практическая работа;
37.	Передвижение ступающим шагом с палками.	1	1		Практическая работа;
38.	Повороты переступанием на лыжах с палками.	1	1		Практическая работа;
39.	Передвижение скользящим шагом без палок.	1	1		Практическая работа;
40.	Передвижение скользящим шагом без палок.	1	1		Практическая работа;
41.	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации.	1	1		Практическая работа;
42.	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации.	1	1		Практическая работа;
43.	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками.	1	1		Практическая работа;
44.	Прохождение дистанции 1000 метров на лыжах	1	1		Практическая работа;
45.	Подъемна склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?»	1	1		Практическая работа;

46.	<b>Подвижные и спортивные игры.</b> ТБ. Обучение способам организации игровых площадок.	1	1		Практическая работа;
47.	Бросок и ловля мяча. Баскетбол	1	1		Практическая работа;
48.	Подвижная игра "Осада города"	1	1		Практическая работа;
49.	Упражнения с мячом. Подвижная игра "Салка с мячом"	1	1		Практическая работа;
50.	Подвижные игры со скакалкой	1	1		Практическая работа;
51.	Подвижная игра "Гонка мячей"	1	1		Практическая работа;
52.	Подвижная игра "Кто точнее"	1	1		Практическая работа;
53.	Подвижная игра «Охотники и утки»	1	1		Практическая работа;
54.	Подвижная игра "Брось - поймай"	1	1		Практическая работа;
55.	Игры-эстафеты.	1	1		Практическая работа;
56.	<b>Лёгкая атлетика.</b> ТБ на уроках лёгкой атлетики. Прыжок в высоту.	1	1		Практическая работа;
57.	Прыжок в высоту. Подвижная игра "Волк во рву"	1	1		Практическая работа;
58.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	1		Практическая работа;
59.	Прыжок в длину с прямого разбега.	1	1		Практическая работа;
60.	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке.	1	1		Практическая работа;
61.	Разучивание фазы приземления из прыжка.	1	1		Практическая работа;
62.	Развитие координационных способностей. Челночный бег 3х10 м.	1	1		Практическая работа;
63.	Развитие скоростных способностей. Бег 30 м	1	1		Практическая работа;

64.	Развитие выносливости. Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с)	1	1		Практическая работа;
65.	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения тестов 1-2 ступени ГТО	1	1		Тестирование;
66.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	1		Тестирование;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		<b>66</b>	61		

### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 2 КЛАССА

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр.	1	0	1		Практическая работа
2	Физическое развитие и его измерение. Составление дневника наблюдений по физической культуре.	1	0	1		Практическая работа
3	Физические качества человека.	1	0	1		Практическая работа, устный опрос.
4	Закаливание организма обтиранием.	1	0	1		Практическая работа
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения, старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	0	1		Практическая работа
6	Спринтерский и гладкий	1	0	1		Практическая

	равномерный бег по учебной дистанции; специальные беговые упражнения.					работа
7	Беговые сложно-координационные упражнения. Правила развития физических качеств. Бег 30 м.- зачёт	1	0	1		Практическая работа
8	Беговые и прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа
9	Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности.	1	0	1		Практическая работа
10	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами.	1	0	1		Практическая работа
11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча. Техника безопасности на уроках.	1	0	1		Практическая работа
12	Ведение мяча. Развитие координационных способностей	1	0	1		Практическая работа
13	Игры для развития быстроты.	1	0	1		Практическая работа
14	Игры для развития внимания и ловкости.	1	0	1		Практическая работа
15	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа
16	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
17	Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой.	1	0	1		Практическая работа
18	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	0	1		Практическая работа
19	Построение и перестроение в одну шеренгу и колонну по одному, передвижение в колонне с равномерной скоростью.	1	0	1		Практическая работа
20	Повороты направо и налево, стоя на месте и в движении.	1	0	1		Практическая работа
21	Исходные положения в физических	1	0	1		Практическая

	упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.					работа
22	Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом.	1	0	1		Практическая работа
23	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1		Практическая работа
24	Упражнения с гимнастической скакалкой.	1	0	1		Практическая работа
25	Упражнения с гимнастической скакалкой.	1	0	1		Практическая работа
26	Подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; сгибание рук в положении упор лёжа.	1	0	1		Практическая работа
27	Акробатические упражнения: группировка, кувырок вперед. Танцевальный хороводный шаг.	1	0	1		Практическая работа
28	Акробатические упражнения: кувырок назад. Танец галоп.	1	0	1		Практическая работа
29	Акробатические упражнения: «мост» из положения лёжа.	1	0	1		Практическая работа
30	Физическая подготовка: развитие физических качеств. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	0	1		Практическая работа
31	Физическая подготовка: развитие физических качеств. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	0	1		Практическая работа
32	Физическая подготовка: демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
33	Модуль «Зимние виды спорта». Техника безопасности на уроках. Передвижение на лыжах скользящим шагом.	1	0	1		Практическая работа
34	Повороты на лыжах. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1		Практическая работа

35	Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	1	0	1		Практическая работа
36	Торможение лыжными палками на учебной трассе.	1	0	1		Практическая работа
37	Спуск с пологого склона в основной стойке, подъём лесенкой	1	0	1		Практическая работа
38	Спуск на лыжах в основной стойке.	1	0	1		Практическая работа
39	Торможение падением на бок во время спуска с горки.	1	0	1		Практическая работа
40	Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1	0	1		Практическая работа
41	Передвижение на лыжах для развития выносливости.	1	0	1		Практическая работа
42	Передвижение попеременным двухшажным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	1		Практическая работа
43	Игры и эстафеты с подъёмами и спусками.	1	0	1		Практическая работа
44	Прохождение дистанции до 1,5 км. Попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.	1	0	1		Практическая работа
45	Прохождение дистанции до 2 км, игры, эстафеты.	1	0	1		Практическая работа
46	Физическая подготовка: развитие физических качеств. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	0	1		Практическая работа
47	Физическая подготовка: демонстрация прироста в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
48	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа
49	Игры с примами баскетбола. «Мяч среднему»	1	0	1		Практическая работа

50	Приёмы баскетбола: мяч соседу.	1	0	1		Практическая работа
51	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок.	1	0	1		Практическая работа
52	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа
53	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
54	Игры с приёмами футбола: метко в цель.	1	0	1		Практическая работа
55	Гонка мячей и футбольный слалом.	1	0	1		Практическая работа
56	Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах.	1	0	1		Практическая работа
57	Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1	0	1		Практическая работа
58	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки.	1	0	1		Практическая работа
59	Сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места. Прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа
60	Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа
61	Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа
62	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди из разных и.п.	1	0	1		Практическая работа
63	Правила выполнения спортивных нормативов 2 степени.	1	0	1		Практическая работа
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересечённой местности.	1	0	1		Практическая работа
65	Физическая подготовка: развитие	1	0	1		Практическая

	физических качеств. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.					работа
66	Физическая подготовка: развитие физических качеств. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	0	1		Практическая работа
67	Физическая подготовка: демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
68	Физическая подготовка: демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

### Календарно- тематическое планирование 3 класс

№ п\п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Модуль «Лёгкая атлетика». История появления современного спорта. Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств.	1	0	1		Практическая работа, устный опрос
2	Виды физических упражнений. Бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м.	1	0	1		Практическая работа
3	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Беговые упражнения. Челночный бег. Правила развития физических качеств.	1	0	1		Практическая работа
4	Дозировка физических нагрузок. Составление индивидуального плана занятий по развитию физических качеств. Челночный бег.	1		1		Практическая работа, устный опрос
5	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места и с разбега.	1		1		Практическая работа
6	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега, способом «согнув ноги».	1		1		Практическая работа

7	Беговые упражнения с координационной сложностью.	1		1		Практическая работа
8	Бег с преодолением препятствий. Развитие выносливости.	1		1		Практическая работа
9	Модуль «Подвижные и спортивные игры». ТБ на уроке. Спортивная игра баскетбол.	1		1		Практическая работа
10	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками.	1		1		Практическая работа
11	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками.	1		1		Практическая работа
12	Броски мяча в цель, эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1		Практическая работа
13	Подвижные игры с приемами баскетбола.	1		1		Практическая работа
14	Подвижные игры с приемами баскетбола.	1		1		Практическая работа
15	Модуль «Гимнастика». Строевые упражнения в движении противоходом.	1		1		Практическая работа
16	Перестроение из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.	1		1		Практическая работа
17	Лазанье по канату. Закаливание организма под душем.	1		1		Практическая работа, устный опрос
18	Лазанье по канату. Дыхательная и зрительная гимнастика.	1		1		Практическая работа
19	Передвижения по гимнастической скамейке	1		1		Практическая работа
20	Передвижения по гимнастической скамейке.	1		1		Практическая работа
21	Передвижения по гимнастической стенке. Лазанье разноименным способом.	1		1		Практическая работа
22	Передвижения по гимнастической стенке. Лазанье разноименным способом.	1		1		Практическая работа
23	Прыжки через скакалку поочередно на правой и левой ноге.	1		1		Практическая работа
24	Прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.	1		1		Практическая работа
25	Ритмическая гимнастика.	1		1		Практическая работа
26	Ритмическая гимнастика	1		1		Практическая работа
27	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		1		Практическая работа
28	Танцевальные упражнения из танца полька	1		1		Практическая работа
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и	1		1		Практическая работа

	разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.	1		1		Практическая работа
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		Практическая работа
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1		1		Практическая работа
33	Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1		1		Практическая работа
34	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1		1		Практическая работа
35	Повороты на лыжах переступанием на месте. Отработка изученных ходов.	1		1		Практическая работа
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		1		Практическая работа
37	Повороты на лыжах способом переступания в движении.	1		1		Практическая работа
38	Повороты на лыжах способом переступания в движении.	1		1		Практическая работа
39	Отработка изученных ходов на дистанции 2 км.	1		1		Практическая работа
40	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона.	1		1		Практическая работа
41	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона.	1		1		Практическая работа
42	Прохождение дистанции 1 км.	1		1		Практическая Работа
43	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением.	1		1		Практическая Работа
44	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением.	1		1		Практическая Работа
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты.	1		1		Практическая работа
46	Модуль «Плавание». Техника безопасности на уроках плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания.	1		1		Практическая работа, устный опрос
47	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками.	1		1		Практическая работа

48	Движения ног и рук в кроле на груди на суше и в воде. Дыхание и сочетание движений в кроле на груди	1		1		Практическая работа
49	Техника работы рук и ног в кроле на спине. Дыхание и сочетание движений в кроле на спине.	1		1		Практическая работа
50	Подвижные игры на воде.	1		1		Практическая работа
51	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Техника безопасности на уроках. Спортивная игра волейбол.	1		1		Практическая работа
52	Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте.	1		1		Практическая работа
53	Нижняя прямая подача мяча.	1		1		Практическая работа
54	Приём и передача мяча снизу двумя руками в движении.	1		1		Практическая работа
55	Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1		1		Практическая работа
56	Спортивная игра «Футбол»	1		1		Практическая работа
57	Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1		1		Практическая работа
58	Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1		1		Практическая работа
59	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, двумя руками от груди.	1		1		Практическая работа
60	Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1		1		Практическая работа
61	Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет.	1		1		Практическая работа
62	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО.	1		1		Практическая работа
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м. Эстафеты.	1		1		Практическая работа
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места. Подвижные игры.	1		1		Практическая работа
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча и метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	1		1		Практическая работа
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3* 10м. Эстафеты.	1		1		Практическая работа
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1		1		Практическая работа

	Бег на 1000м.					
68	Подвижные и спортивные игры.	1		1		Практическая работа

### Календарное планирование. 4 класс.

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России. Национальные виды спорта в России.	1	0			Устный опрос
2	Физическая подготовка и его влияние на работу организма. Правила предупреждения травм на уроках физической культуры.	1				Устный опрос
3	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности.	1		1		Практическая работа
<b>Модуль «Лёгкая атлетика» - 8 ч.</b>						
4	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Беговые упражнения. Низкий старт, стартовое ускорение.	1		1		Практическая работа
5	Беговые упражнения. Финиширование.	1		1		Практическая работа
6	Упражнения в прыжках в высоту с разбега.	1		1		Практическая работа
7	Упражнения в прыжках в высоту с разбега.	1		1		Практическая работа
8	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание.	1		1		Практическая работа
9	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание.	1		1		Практическая работа
10	Метание малого мяча на дальность.	1		1		Практическая работа
11	Метание малого мяча на дальность.	1		1		Практическая работа
<b>Модуль «Подвижные и спортивные игры» - 6 ч</b>						
12	Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка прыжком в баскетболе.	1		1		Практическая работа
13	Бросок мяча двумя руками от груди с места.	1		1		Практическая работа
14	Упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1		1		Практическая работа
15	Передачи и броски мяча в корзину – зачет.	1		1		Практическая работа

16	Технические действия в условиях игровой деятельности. Подвижная игра «Подвижная цель»	1		1		Практическая работа
17	Разучивание подвижной игры «Перестрелка».	1		1		Практическая работа
<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики – 11 ч.</b>						
18	Техника безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	1		1		Практическая работа
19	Акробатическая комбинация. Оказание первой помощи на занятиях физической культуры.	1		1		Практическая работа, устный опрос
20	Акробатическая комбинация.	1		1		Практическая работа
21	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1		1		Практическая работа
22	Подводящие упражнения для обучения опорному прыжку.	1		1		Практическая работа
23	Обучение опорному прыжку. Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения веса.	1		1		Практическая работа, устный опрос
24	Обучение опорному прыжку.	1		1		Практическая работа
25	Упражнения на низкой перекладине: висы и упоры.	1		1		Практическая работа
26	Упражнения на низкой перекладине: подъём переворотом.	1		1		Практическая работа
27	Танцевальные упражнения «Летка-енка».	1		1		Практическая работа
28	Танцевальные упражнения «Летка-енка». Закаливание организма.	1		1		Практическая работа, устный опрос
29	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Подтягивание из виса на высокой перекладине-мал., Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	1		1		Практическая работа
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см.	1		1		Практическая работа
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперёд из положения стоя на скамье.	1		1		Практическая работа
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1		1		Практическая работа
<b>Модуль «Лыжная подготовка» - 12 ч</b>						
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный	1		1		Практическая работа

	двухшажный ход.				
34	Одновременный одношажный ход: подводящие упражнения	1		1	Практическая работа
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		1	Практическая работа
36	Передвижение на лыжах одновременными ходами. Горная часть: спуски и подъёмы.	1		1	Практическая работа
37	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах. Горная часть: спуски и подъёмы.	1		1	Практическая работа
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона.	1		1	Практическая работа
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона.	1		1	Практическая работа
40	Прохождение дистанции 1 км., используя изученные ходы. Горная часть: спуски и подъёмы.	1		1	Практическая работа
41	Передвижение одновременным одношажным ходом по фазам движения и в полной координации.	1		1	Практическая работа
42	Передвижение одновременным одношажным ходом по фазам движения и в полной координации.	1		1	Практическая работа
43	Прохождение дистанции 2 км.	1		1	Практическая работа
44	Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	1		1	Практическая работа
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км.	1		1	Практическая работа
46	<b>Модуль «Плавание».</b> Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне.	1		1	Практическая работа
47	Подводящие упражнения в плавании кролем на груди.	1		1	Практическая работа
48	Подводящие упражнения в плавании кролем на груди.	1		1	Практическая работа
49	Ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине	1		1	Практическая работа
50	Упражнения в плавании способом кроль.	1		1	Практическая работа
<b>Модуль «Подвижные и спортивные игры» - 12 ч.</b>					
51	ТБ на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки.	1		1	Практическая работа
52	Разучивание игры «Запрещённое движение»	1		1	Практическая работа
53	Волейбол. Приём и передача мяча сверху.	1		1	Практическая работа

54	Волейбол. Приём и передача мяча сверху.	1		1		Практическая работа
55	Волейбол. Нижняя боковая подача мяча.	1		1		Практическая работа
56	Выполнение технических действий: приём и передачи мяча.	1		1		Практическая работа
57	Выполнение технических действий в условиях игровой деятельности.	1		1		Практическая работа
58	Упражнения из игры волейбол. Пионербол.	1		1		Практическая работа
59	Упражнения из игры волейбол. Пионербол.	1		1		Практическая работа
60	Разучивание игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		1		Практическая работа
61	Упражнения из игры футбол. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1		1		Практическая работа
62	Упражнения из игры футбол. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1		1		Практическая работа
63	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время.	1		1		Практическая работа
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м. Эстафеты.	1		1		Практическая работа
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1		1		Практическая работа
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 1000 м.	1		1		Практическая работа
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10 м	1		1		Практическая работа
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г.	1		1		Практическая работа

# УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

## ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Лях В.И. Физическая культура. 1—4 классы: Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2016.
- Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1—4 классы: Пособие для учителя. М.: Просвещение, 2014.
- Подвижные игры. 1—4 классы / Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2007.
- Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 1-4 класс. М.: ВАКО, 2016.
- Зимние подвижные игры. 1—4 классы / Авт.- сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2009.
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. М.: Просвещение, 2011.
- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Источник: «Российская газета»; федеральный выпуск № 5976 от 31.12.2012.
- Физическая культура. 2 класс: Система уроков по учебнику А.П. Матвеева / Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. Волгоград: Учитель, 2012.

## ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА <https://resh.edu.ru/subject/9/1/>  
<https://urok.1sept.ru/sport> <http://pedsovet.s>

