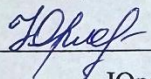
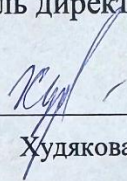
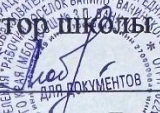



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Хабаровского края
Ванинский муниципальный район
МБОУ СОШ №3**

РАССМОТРЕНО Руководитель МО  Юрлова О.Е. Протокол №1 от «29» 08 2023 г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР  Худякова Е.А.	УТВЕРЖДЕНО Директор школы  Любасова Л.В. Приказ №168 от «30» 08 2023 г. 
--	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 859859)

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

для обучающихся 1 – 4 классов

учитель: Старостина И.С.

п. Ванино 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения

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 часа (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 поочерёдно 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 поочередно 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, развитию 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 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

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре			

1.1	Знания о физической культуре	2	https://resh.edu.ru
	Итого по разделу	2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Режим дня школьника	1	https://resh.edu.ru
	Итого по разделу	1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Гигиена человека	1	https://resh.edu.ru
1.2	Осанка человека	1	https://resh.edu.ru
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	https://resh.edu.ru
	Итого по разделу	3	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	https://resh.edu.ru
2.2	Легкая атлетика	14	https://resh.edu.ru
2.3	Подвижные и спортивные игры	15	
2.4	Лыжная подготовка	2	https://resh.edu.ru
	Итого по разделу	43	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	15	https://www.gto.ru/
	Итого по разделу	15	
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66	

Тематическое планирование 2 класс

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	3	https://resh.edu.ru
	Итого по разделу	3	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			

2.1	Физическое развитие и его измерение.	4	https://resh.edu.ru
	Итого по разделу	4	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	https://resh.edu.ru
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	https://resh.edu.ru
	Итого по разделу	3	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	https://resh.edu.ru
2.2	Легкая атлетика	12	https://resh.edu.ru
2.3	Подвижные и спортивные игры	16	
2.4	Лыжная подготовка	4	https://resh.edu.ru
	Итого по разделу	44	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14	https://www.gto.ru/
	Итого по разделу	14	
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	

Тематическое планирование 3 класс

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	https://resh.edu.ru
	Итого по разделу	2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	интернет

2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	интернет
2.3	Физическая нагрузка	1	интернет
	Итого по разделу	3	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Закаливание организма.	1	https://resh.edu.ru
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика.	1	https://resh.edu.ru
	Итого по разделу	2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	https://resh.edu.ru
2.2	Легкая атлетика	12	https://resh.edu.ru
2.3	Подвижные и спортивные игры	16	https://resh.edu.ru
2.4	Лыжная подготовка	5	https://resh.edu.ru
	Итого по разделу	47	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14	https://www.gto.ru/
	Итого по разделу	14	
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	

Тематическое планирование 4 класс

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	https://resh.edu.ru
	Итого по разделу	2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Самостоятельная физическая подготовка.	3	интернет
2.2	Профилактика предупреждения	2	интернет

	травм и оказание первой помощи при их возникновении.		
	Итого по разделу	5	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Упражнения для профилактики нарушений осанки и снижения веса.	1	https://resh.edu.ru
1.2	Закаливание организма.	1	https://resh.edu.ru
	Итого по разделу	2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	https://resh.edu.ru
2.2	Легкая атлетика	12	https://resh.edu.ru
2.3	Подвижные и спортивные игры	16	https://resh.edu.ru
2.4	Лыжная подготовка	5	https://resh.edu.ru
	Итого по разделу	45	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14	https://www.gto.ru/
	Итого по разделу	14	
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 класс

№ п /	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	кр/р	Пр/р		
1	Что такое физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры.	1	0	0		Работа на уроке
2	Современные физические упражнения.	1	0	0		Работа на уроке

3	Режим дня и правила его составления и соблюдения.	1	0	0		Работа на уроке
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры.	1	0	0		Работа на уроке
5	Осанка человека. Упражнения для осанки.	1	0	0		Работа на уроке
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в течение дня школьника.	1	0	0		Работа на уроке
7	Чередование бега и ходьбы.	1	0	0		Работа на уроке
8	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью.	1	0	0		Работа на уроке
9	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью.	1	0	0		Работа на уроке
10	Упражнения в передвижении с изменением скорости.	1	0	0		Работа на уроке
11	Упражнения в передвижении с изменением скорости.	1	0	0		Работа на уроке
12	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью.	1	0	0		Работа на уроке
13	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения.	1	0	0		Работа на уроке
14	Обучение равномерному бегу по одному в чередовании с равномерной ходьбой.	1	0	0		Работа на уроке
15	Правила выполнения прыжка в длину с места.	1	0	0		Работа на уроке
16	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами.	1	0	0		Работа на уроке
17	Приземление после спрыгивания с горки матов.	1	0	0		Работа на уроке
18	Обучение прыжку в длину с места в полной координации.	1	0	0		Работа на уроке
19	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега.	1	0	0		Работа на уроке
20	Разучивание фазы приземления из прыжка.	1	0	0		Работа на уроке
21	Разучивание выполнения прыжка в длину с места.	1	0	0		Работа на уроке
22	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики.	1	0	0		Работа на уроке
23	Исходные положения в физических упражнениях.	1	0	0		Работа на уроке
24	Гимнастические упражнения.	1	0	0		Работа на уроке

25	Акробатические упражнения, основные техники.	1	0	0		Работа на уроке
26	Акробатические упражнения, основные техники.	1	0	0		Работа на уроке
27	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	0	0		Работа на уроке
28	Способы построения и повороты на месте.	1	0	0		Работа на уроке
29	Гимнастические упражнения с гимнастическими палками.	1	0	0		Работа на уроке
30	Гимнастические упражнения со скакалкой.	1	0	0		Работа на уроке
31	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе.	1	0	0		Работа на уроке
32	Подъем ног из положения лежа на животе.	1	0	0		Работа на уроке
33	Сгибание рук в положении упор лежа.	1	0	0		Работа на уроке
34	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами.	1	0	0		Работа на уроке
35	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке. Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах.	1	0	0		Работа на уроке
36	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом.	1	0	0		Работа на уроке
37	Считалки для подвижных игр.	1	0	0		Работа на уроке
38	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр.	1	0	0		Работа на уроке
39	Разучивание подвижной игры « Охотники и утки».	1	0	0		Работа на уроке
40	Разучивание подвижной игры « Охотники и утки».	1	0	0		Работа на уроке
41	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	0		Работа на уроке

42	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото».	1	0	0		Работа на уроке
43	Разучивание подвижной игры « Не оступись».	1	0	0		Работа на уроке
44	Разучивание подвижной игры « Не оступись».	1	0	0		Работа на уроке
45	Разучивание подвижной игры « Кто больше соберет яблок».	1	0	0		Работа на уроке

46	Разучивание подвижной игры « Кто больше соберет яблок».	1	0	0		Работа на уроке
47	Разучивание подвижной игры « Брось-поймай!».	1	0	0		Работа на уроке
48	Разучивание подвижной игры « Брось-поймай!».	1	0	0		Работа на уроке
49	Разучивание подвижной игры « Пингвины с мячом».	1	0	0		Работа на уроке
50	Разучивание подвижной игры « Пингвины с мячом».	1	0	0		Работа на уроке
51	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО.	1	0	0		Работа на уроке
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30 м. Подвижные игры.	1	0	0		Работа на уроке
53	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры.	1	0	0		Работа на уроке
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры.	1	0	0		Работа на уроке
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча.	1	0	0		Работа на уроке
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1	0	0		Работа на уроке
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1	0	0		Работа на уроке
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину двумя ногами. Подвижные игры.	1	0	0		Работа на уроке
59	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	0	0		Работа на уроке

	комплекса ГТО. Прыжок в длину двумя ногами. Подвижные игры.					
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	0	0		Работа на уроке
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	0	0		Работа на уроке
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1	0	0		Работа на уроке
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1	0	0		Работа на уроке
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10 м. Подвижные игры.	1	0	0		Работа на уроке
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10 м. Подвижные игры	1	0	0		Работа на уроке
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступеней ГТО.	1	0	0		Работа на уроке

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 класс

№ п /	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	к/р	п/р		
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Зарождение Олимпийских игр.	1	0	0		Работа на уроке
2	История подвижных игр и соревнований у древних народов.	1	0	0		Работа на уроке

3	Современные Олимпийские игры.	1	0	0		Работа на уроке
4	Физическое развитие.	1	0	0		Работа на уроке
5	Физические качества: выносливость, быстрота.	1	0	0		Работа на уроке
6	Физические качества: гибкость, силы.	1	0	0		Работа на уроке
7	Развитие координации движений.	1	0	0		Работа на уроке
8	Дневник наблюдений по физической культуре.	1	0	0		Работа на уроке
9	Закаливание организма.	1	0	0		Работа на уроке
10	Комплекс утренней зарядки.	1	0	0		Работа на уроке
11	Правила поведения на занятиях по легкой атлетике. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью.	1	0	0		Работа на уроке
12	Бег с поворотами и изменением направлений.	1	0	0		Работа на уроке
13	Бег с поворотами и изменением направлений.	1	0	0		Работа на уроке
14	Метание мяча в неподвижную мишень.	1	0	0		Работа на уроке
15	Метание мяча в неподвижную мишень.	1	0	0		Работа на уроке
16	Сложно координированные беговые упражнения.	1	0	0		Работа на уроке
17	Сложно координированные беговые упражнения.	1	0	0		Работа на уроке
18	Обучение равномерному бегу по одному в чередовании с равномерной ходьбой.	1	0	0		Работа на уроке
19	Правила выполнения прыжка в длину с места.	1	0	0		Работа на уроке
20	Прыжок в длину с места.	1	0	0		Работа на уроке
21	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега.	1	0	0		Работа на уроке
22	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	0	0		Работа на уроке
23	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики.	1	0	0		Работа на уроке
24	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	0	0		Работа на уроке

25	Способы построения и повороты на месте.	1	0	0		Работа на уроке
26	Акробатические упражнения, основные техники. Перекаты.	1	0	0		Работа на уроке
27	Акробатические упражнения, основные техники. Техника выполнения кувырка вперед.	1	0	0		Работа на уроке
28	Акробатические упражнения, основные техники. Техника выполнения кувырка вперед.	1	0	0		Работа на уроке
29	Акробатические упражнения, основные техники. Стойка на лопатках согнув ноги.	1	0	0		Работа на уроке
30	Гимнастические упражнения с гимнастическими палками.	1	0	0		Работа на уроке
31	Гимнастические упражнения со скакалкой.	1	0	0		Работа на уроке
32	Ходьба на гимнастической скамейке.	1	0	0		Работа на уроке
33	Ходьба на гимнастической скамейке.	1	0	0		Работа на уроке
34	Прыжковые упражнения. Прыжки с высоты, прыжку через скакалку.	1	0	0		Работа на уроке
35	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.	1	0	0		Работа на уроке
36	Подъем лесенкой.	1	0	0		Работа на уроке
37	Спуски и подъемы на лыжах.	1	0	0		Работа на уроке
38	Торможение лыжными палками	1	0	0		Работа на уроке
39	Игры с приемами баскетбола. Игры на передвижения. Подвижная игра «Пятнашки».	1	0	0		Работа на уроке
40	Приемы баскетбола: ведение мяча. Подвижная игра «Догони партнера».	1	0	0		Работа на уроке
41	Приемы баскетбола: «мяч среднему» и «мяч соседу». Подвижная игра « Вызов номеров», «Гонка мячей по кругу».	1	0	0		Работа на уроке
42	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок. Подвижная игра «Метко в корзину».	1	0	0		Работа на уроке

43	Подвижные игры с баскетбольным мячом.	1	0	0		Работа на уроке
44	Эстафеты с баскетбольным мячом.	1	0	0		Работа на уроке

45	Игры с приемами футбола. Подвижная игра «Футбольные салки»	1	0	0		Работа на уроке
46	Игры с приемами футбола: метко в цель.	1	0	0		Работа на уроке
47	Подвижная игра «Мяч в стенку».	1	0	0		Работа на уроке
48	Гонка мячей и слалом с мячом.	1	0	0		Работа на уроке
49	Футбольный бильярд	1	0	0		Работа на уроке
50	Бросок ногой. Подвижная игра «Точный удар».	1	0	0		Работа на уроке
51	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	0		Работа на уроке
52	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	0		Работа на уроке
53	Эстафеты с мячом.	1	0	0		Работа на уроке
54	Эстафеты с мячом.	1	0	0		Работа на уроке
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м. Подвижные игры	1	0	0		Работа на уроке
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м. Подвижные игры.	1	0	0		Работа на уроке
57	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры.	1	0	0		Работа на уроке
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры.	1	0	0		Работа на уроке
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель.	1	0	0		Работа на уроке

60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1	0	0		Работа на уроке
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1	0	0		Работа на уроке
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину двумя ногами. Подвижные игры.	1	0	0		Работа на уроке
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	0	0		Работа на уроке
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см.	1	0	0		Работа на уроке
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см.	1	0	0		Работа на уроке
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10 м. Подвижные игры.	1	0	0		Работа на уроке
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1	0	0		Работа на уроке
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	0	0		Работа на уроке

на полу. Эстафеты.					
--------------------	--	--	--	--	--

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класс

№ п /	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	к/р	п/р		
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Физическая культура у древних народов.	1	0	0		Работа на уроке
2	История появления современного спорта.	1	0	0		Работа на уроке
3	Виды физических упражнений.	1	0	0		Работа на уроке
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой.	1	0	0		Работа на уроке
5	Дозировка физических нагрузок.	1	0	0		Работа на уроке
6	Закаливание организма.	1	0	0		Работа на уроке
7	Дыхательная и зрительная гимнастика.	1	0	0		Работа на уроке
8	Правила поведения на занятиях по легкой атлетике. Бег с ускорением на короткую дистанцию.	1	0	0		Работа на уроке
9	Бег с ускорением на короткую дистанцию.	1	0	0		Работа на уроке
10	Беговые упражнения с координационной сложностью.	1	0	0		Работа на уроке
11	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	0		Работа на уроке
12	Прыжок в длину с разбега.	1	0	0		Работа на уроке
13	Прыжок в длину с разбега.	1	0	0		Работа на уроке
14	Броски набивного мяча.	1	0	0		Работа на уроке
15	Челночный бег.	1	0	0		Работа на уроке
16	Челночный бег.	1	0	0		Работа на уроке
17	Метание теннисного мяча, метание мяча весом 150гр.	1	0	0		Работа на уроке
18	Прыжок в высоту с разбега.	1	0	0		Работа на уроке
19	Прыжок в высоту с разбега.	1	0	0		Работа на уроке

20	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики.	1	0	0		Работа на уроке
21	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	0	0		Работа на уроке
22	Способы построения и повороты на месте.	1	0	0		Работа на уроке
23	Акробатические упражнения, основные техники. Кувырок вперед.	1	0	0		Работа на уроке
24	Акробатические упражнения, основные техники. Кувырок вперед.	1	0	0		Работа на уроке
25	Акробатические упражнения, основные техники. Стойка на лопатках.	1	0	0		Работа на уроке
26	Акробатические упражнения, основные техники. Стойка на лопатках.	1	0	0		Работа на уроке
27	Акробатические упражнения, основные техники. Перекат назад в группировке.	1	0	0		Работа на уроке
28	Акробатические упражнения, основные техники. Перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.	1	0	0		Работа на уроке
29	Передвижение по гимнастической стенке.	1	0	0		Работа на уроке
30	Передвижение по гимнастической скамейке.	1	0	0		Работа на уроке
31	Гимнастические упражнения с гимнастическими палками.	1	0	0		Работа на уроке
32	Гимнастические упражнения со скакалкой.	1	0	0		Работа на уроке
33	Прыжки через скакалку.	1	0	0		Работа на уроке
34	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах одновременным двушажным ходом.	1	0	0		Работа на уроке
35	Передвижение на лыжах одновременным двушажным ходом.	1	0	0		Работа на уроке
36	Повороты на лыжах способом переступания.	1	0	0		Работа на уроке
37	Торможение на лыжах способом «Плуг» при спуске с	1	0	0		Работа на уроке

	пололого склона.					
38	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением.	1	0	0		Работа на уроке
39	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	0	0		Работа на уроке
40	Ведение баскетбольного мяча.	1	0	0		Работа на уроке
41	Ловля и передача баскетбольного мяча.	1	0	0		Работа на уроке
42	Игры с приемами баскетбола. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу», «Метко в корзину».	1	0	0		Работа на уроке
43	Игры с приемами баскетбола. Подвижная игра «Мяч соседу».	1	0	0		Работа на уроке
44	Броски через волейбольную сетку.	1	0	0		Работа на уроке
45	Подвижная игра «Пионербол».	1	0	0		Работа на уроке
46	Подготовка к волейболу. Волейбольные упражнения.	1	0	0		Работа на уроке
47	Волейбольные упражнения. Подвижная игра «Пионербол».	1	0	0		Работа на уроке
48	Игры с приемами футбола. Подвижная игра «Футбольные салки»	1	0	0		Работа на уроке
49	Игры с приемами футбола: метко в цель.	1	0	0		Работа на уроке
50	Подвижная игра «Мяч в стенку».	1	0	0		Работа на уроке
51	Гонка мячей и слалом с мячом.	1	0	0		Работа на уроке
52	Бросок ногой. Подвижная игра «Точный удар».	1	0	0		Работа на уроке
53	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	0	0		Работа на уроке
54	Эстафеты с мячом.	1	0	0		Работа на уроке
55	ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива ГТО. Бег 30м. Эстафеты.	1	0	0		Работа на уроке
56	Освоение правил и техники выполнения норматива ГТО. Бег 30м. Эстафеты.	1	0	0		Работа на уроке
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 1 км. Подводящие упражнения.	1	0	0		Работа на уроке

58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 1 км. Подводящие упражнения.	1	0	0		Работа на уроке
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс 2 км. Подводящие упражнения.	1	0	0		Работа на уроке
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1	0	0		Работа на уроке
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.	1	0	0		Работа на уроке
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	0	0		Работа на уроке
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину двумя ногами. Подвижные игры.	1	0	0		Работа на уроке
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1	0	0		Работа на уроке
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150 г. Подвижные игры.	1	0	0		Работа на уроке
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150 г. Подвижные игры.	1	0	0		Работа на уроке
67	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	0	0		Работа на уроке

	комплекса ГТО. Челночный бег 3*10 м. Подвижные игры.					
68	Соревнования « А ты сдал нормы ГТО?» с соблюдением правил и техники выполнения испытаний(тестов)2-3 ступени	1	0	0		Работа на уроке

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 класс

№ п /	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Виды, формы контроля
		все го	к/р	п/р		
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Из истории развития физической культуры в России.	1	0	0		Работа на уроке
2	Из истории развития национальных видов спорта.	1	0	0		Работа на уроке
3	Самостоятельная физическая подготовка.	1	0	0		Работа на уроке
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма.	1	0	0		
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности.	1	0	0		Работа на уроке
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры.	1	0	0		Работа на уроке
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры.					
8	Упражнения для профилактики нарушений осанки и снижения массы тела.	1	0	0		Работа на уроке
9	Закаливание организма.	1	0	0		Работа на уроке
10	Правила поведения на занятиях по легкой атлетике. Предупреждение травм на занятиях легкой атлетикой.	1	0	0		Работа на уроке
11	Бег с ускорением на короткую дистанцию. Бег 30м	1	0	0		Работа на уроке
12	Бег с ускорением на короткую дистанцию. Бег	1	0	0		

	30м					
13	Прыжок в высоту с разбега методом «перешагивания»	1	0	0		Работа на уроке
14	Прыжок в высоту с разбега методом «перешагивания»	1	0	0		Работа на уроке
15	Беговые упражнения с координационной сложностью.	1	0	0		Работа на уроке
16	Беговые упражнения. Бег 1км без учета времени.	1	0	0		Работа на уроке
17	Беговые упражнения. Бег 1км на время.	1	0	0		Работа на уроке
18	Метание малого мяча на дальность.	1	0	0		Работа на уроке
19	Метание малого мяча на дальность.	1	0	0		Работа на уроке
20	Челночный бег.	1	0	0		Работа на уроке
21	Челночный бег.	1	0	0		Работа на уроке
22	Правила поведения на уроках гимнастикой и акробатикой. Строевые упражнения и организующие команды.	1	0	0		Работа на уроке
23	Акробатические упражнения, основные техники. Кувырок назад в группировке.	1	0	0		Работа на уроке
24	Акробатические упражнения, основные техники. Кувырок назад в группировке.	1	0	0		Работа на уроке
25	Акробатическая комбинация.	1	0	0		Работа на уроке
26	Акробатическая комбинация.	1	0	0		Работа на уроке
27	Подводящие упражнения для обучения опорному прыжку.	1	0	0		Работа на уроке
28	Подводящие упражнения для обучения опорному прыжку.	1	0	0		Работа на уроке
29	Обучение опорному прыжку.	1	0	0		Работа на уроке
30	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине.	1	0	0		Работа на уроке
31	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине.	1	0	0		Работа на уроке
32	Упражнения в равновесии.	1	0	0		Работа на уроке

33	Гимнастические упражнения с гимнастическими палками.	1	0	0		Работа на уроке
34	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	0		Работа на уроке
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	0		Работа на уроке
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона.	1	0	0		Работа на уроке
37	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации.	1	0	0		Работа на уроке
38	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации.	1	0	0		Работа на уроке
39	Правила поведения на занятиях спортивными играми. Предупреждение травматизма.	1	0	0		Работа на уроке
40	Волейбол. Прием и передача мяча сверху.	1	0	0		Работа на уроке
41	Волейбол. Прием и передача мяча сверху.	1	0	0		Работа на уроке
42	Волейбол. Нижняя боковая подача.	1	0	0		Работа на уроке
43	Волейбол. Нижняя боковая подача.	1	0	0		Работа на уроке
44	Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	0	0		Работа на уроке
45	Баскетбол. Ведение мяча с разной скоростью и направлением.	1	0	0		Работа на уроке
46	Баскетбол. Ведение мяча с обводкой стоек.	1	0	0		Работа на уроке
47	Ловля и передача баскетбольного мяча.	1	0	0		Работа на уроке
48	Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой	1	0	0		Работа на уроке

	деятельности.					
49	Футбол. Ведение футбольного мяча.	1	0	0		Работа на уроке
50	Футбол. Удар по неподвижному футбольному мячу.	1	0	0		Работа на уроке
51	Футбол. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	0	0		Работа на уроке
52	Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	0	0		Работа на уроке
53	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	0	0		Работа на уроке
54	Эстафеты с мячом.	1	0	0		Работа на уроке
55	ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива ГТО. Бег 30м. Эстафеты.	1	0	0		Работа на уроке
56	Освоение правил и техники выполнения норматива ГТО. Бег 30м. Эстафеты.	1	0	0		Работа на уроке
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 1 км. Подводящие упражнения.	1	0	0		Работа на уроке
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 1 км. Подводящие упражнения.	1	0	0		Работа на уроке
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс 2 км. Подводящие упражнения.	1	0	0		Работа на уроке
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1	0	0		Работа на уроке
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание	1	0	0		Работа на уроке

	из вися лежа на низкой перекладине 90 см.					
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	0	0		Работа на уроке
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину двумя ногами. Подвижные игры.	1	0	0		Работа на уроке
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1	0	0		Работа на уроке
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150 г. Подвижные игры.	1	0	0		Работа на уроке
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150 г. Подвижные игры.	1	0	0		Работа на уроке
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10 м. Подвижные игры.	1	0	0		Работа на уроке
68	Соревнования « А ты сдал нормы ГТО?» с соблюдением правил и техники выполнения испытаний(тестов)2-3 ступени	1	0	0		Работа на уроке

**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

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и

другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр

ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я.,

ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова

Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ

СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru>