

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Департамент образование Администрации города Екатеринбург
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение гимназия №120
(МАОУ Гимназия №120)

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МАОУ гимназия № 120
Протокол № 1 от « 30 » августа 2024г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ Гимназия № 120
_____ Писклова И.А.
Приказ № 205 от « 30 » августа 2024г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3035420)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

Екатеринбург 2024

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 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 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, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне НОО, - 405 часов: в 1 классе - 99 часов (3 часа в неделю), в 2 классе - 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе - 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе - 102 часа (3 часа в неделю). На модульный блок "Базовая физическая подготовка" отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

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

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Что понимается под физической культурой	1		1	Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1		1	Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		1	Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)
3.2	Осанка человека	1		1	Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)
3.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1		1	Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)
Итого по разделу		3			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

4.1	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	3		1	Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)
4.2	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	3		1	Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)
4.3	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	3		1	Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)
4.4	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	3	1	2	Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)
4.5	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	3		3	Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)
4.6	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	4	1	3	Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)

4.7	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте, польемы "лесенкой", спуски, торможения	10	1	9	Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)
4.8	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	10	2	8	Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)
4.9	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	2		2	Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	2	1	1	Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	13		13	Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)
Итого по разделу		56			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	5		5	Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/) ВФСК ГТО (https://gto.ru/)
Итого по разделу		5			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	6	54	

2 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контрол ьные работы	практич еские работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1		1	Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)
1.2	Зарождение Олимпийских игр	1		1	Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие	1		1	Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)
2.2	Физические качества	1		1	Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)
2.3	Сила как физическое качество	1		1	Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)
2.4	Быстрота как физическое качество	1		1	Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)
2.5	Выносливость как физическое качество	1		1	Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)
2.6	Гибкость как физическое качество	1		1	Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)
2.7	Развитие координации движений	1		1	Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)
2.8	Дневник наблюдений по физической культуре	1		1	Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)

Итого по разделу		8			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1	Закаливание организма	1		1	Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)
3.2	Утренняя зарядка	1		1	Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)
3.3	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1		1	Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)
Итого по разделу		3			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики</i>	1		1	Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)
4.2	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды</i>	1		1	Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)
4.3	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка</i>	2		2	Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)
4.4	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой</i>	2	1	1	Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)
4.5	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом</i>	2		2	Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)
4.6	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения</i>	1		1	Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)
4.7	<i>Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой</i>	1		1	Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)
4.8	<i>Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом</i>	6	1	5	Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)
4.9	<i>Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах</i>	3	1	2	Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)
4.10	<i>Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок</i>	3	1	2	Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)
4.11	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой</i>	1		1	Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)
4.12	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень</i>	1	1		Российская электронная школа

2.					(https://resh.edu.ru/)
4.1 3.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения</i>	4	1	3	Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)
4.1 4.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега</i>	2		2	Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)
4.1 5.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке</i>	2		2	Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)
4.1 6.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения</i>	6	1	5	Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)
4.1 7.	<i>Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры</i>	13		12	Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)
Итого по разделу		52			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1 .	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	3		3	Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/) ВФСК ГТО (https://gto.ru/)
Итого по разделу		3			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	61	

3 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контрол ьные работы	практич еские работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Физическая культура у древних народов	1		1	Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений	1		1	Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1		1	Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)
2.3	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1		1	Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1	Закаливание организма	1		1	Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)
3.2	Дыхательная гимнастика	1		1	Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)
3.3	Зрительная гимнастика	1		1	Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)
Итого по разделу		3			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения	3		3	Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)
4.2	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату	1		1	Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)

4.3 .	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	1		1	Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)
4.4 .	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	2	1	1	Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)
4.5 .	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	2	1	1	Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)
4.6 .	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	1		1	Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)
4.7 .	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	1		1	Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)
4.8 .	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	1		1	Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)
4.9 .	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	2		2	Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)
4.1 0.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	12	1	11	Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)

4.1 1.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	8	1	7	Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)
4.1 2.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	2	1	1	Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)
4.1 3.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	2	1	1	Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)
4.1 4.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	2		2	Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)
4.1 5.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	10		10	Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)
4.1 6.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	6		6	Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)
Итого по разделу		55			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1 ·	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	5		5	Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/) ВФСК ГТО (https://gto.ru/)
Итого по разделу		5			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

4 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контрол ьные работы	практич еские работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Из истории развития физической культуры в России	1		1	Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)
1.2	Из истории развития национальных видов спорта	1		1	Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1		1	Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)
2.2	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1		1	Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)
2.3	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1		1	Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)
2.4	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1		1	Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					

Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1		1	Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)
3.2	Закаливание организма	1		1	Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)
Итого по разделу		2			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1		1	Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)
4.2	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	4	1	3	Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)
4.3	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорный прыжок	2		2	Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)
4.4	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине	1		1	Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)
4.5	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	1		1	Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)
4.6	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1		1	Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)
4.7	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	3	1	2	Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)
4.8	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	9	1	8	Российская электронная школа

					(https://resh.edu.ru/)
4.9	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	3	1	2	Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)
4.1 0.	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1		1	Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)
4.1 1.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	9	1	9	Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)
4.1 2.	Модуль "Плавательная подготовка". Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1		1	Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)
4.1 3.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	1		1	Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)
4.1 4.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1		1	Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)
4.1 5.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	7		7	Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)

4.1 6.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	2		2	Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)
4.1 7.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	3		3	Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)
4.1 8.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	3		3	Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)
Итого по разделу		53			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1 ·	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	7		7	Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/) ВФСК ГТО (https://gto.ru/)
Итого по разделу		7			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	63	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Значение физической культуры в жизни школьника. Правила техники безопасности на уроках физкультуры. Строевые команды - построение в шеренгу. "Запомни своё место".	1		1	Практическая работа, устный опрос
2.	Бег в колонне. Режим дня и правила его составления. Подвижная игра " У ребят порядок строгий".	1		1	Практическая работа
3.	Бег в медленном темпе. Специальнобеговые упражнения. Метание мяча. П/и "Вызов номеров".	1		1	Практическая работа
4.	Техника бега на короткие дистанции. Обучение старту и разгону. П/и "North-South winds".	1		1	Практическая работа
5.	Бег 30 м на результат. Бег на выносливость 2'. П/и "День и ночь".	1	1		Практическая работа, тестирование
6.	Шестиминутный бег. Развитие выносливости. Метание мяча в цель 5м x 3 попытки.	1		1	Практическая работа
7.	Обучение прыжку в длину с места. П/и "Волк во рву".	1		1	Практическая работа
8.	Прыжок в длину с места - на результат. Личная гигиена и гигиенические процедуры.	1	1		Тестирование
9.	Знание о физической культуре. Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр при работе с мячами. П/и "У кого мяч".	1		1	Практическая работа, устный опрос
10.	Техника ловли и передачи мяча. П/и "Вышибалы".	1		1	Практическая работа
11.	Упражнения с мячом на координацию движения. П/и "Попади в цель".	1		1	Практическая работа
12.	Ведение мяча на месте. Передачи мяча в парах. П/и "капитаны".	1		1	Практическая работа
13.	Обучение технике челночного бега. Эстафеты с мячом.	1		1	Практическая работа

14.	Челночный бег на результат. Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника.	1	1		Практическая работа, тестирование
15.	Совершенствование ловли и ведение мяча. П/и "Мяч в тоннель". Игра на внимание "Шишки, желуди, орехи".	1		1	Практическая работа
16.	Эстафеты с изученными элементами. Упражнения на релаксацию.	1		1	Практическая работа
17.	История возникновения спортивной и художественной гимнастики. ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения на месте и в движении.	1		1	Устный опрос, Практическая работа
18.	Обучение поворотам на месте. Лазание по канату.	1		1	Практическая работа
19.	Повторить строевые упражнения. Совершенствование лазания по канату и гимнастических скамейках.	1		1	Практическая работа
20.	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения с перелезанием и подлезанием.	1		1	Практическая работа
21.	Строевые упражнения на месте и в движении. Акробатические упражнения на гимнастических матах (перекаты, стойка на лопатках). П/и "Зеркало".	1		1	Практическая работа
22.	ОРУ на гимнастических скамейках. Акробатика на матах (перемещение, перекаты, сед углом).	1		1	Практическая работа
23.	Обучение подтягиванию. Лазание по канату. Игры на внимание.	1		1	Практическая работа
24.	Повторить подтягивание. Упражнения на гимнастических матах (кувырки вперёд, в группировке).	1		1	Практическая работа
25.	Поднимание туловища из исходного положения лёжа на спине. Техника переката вперед из стойки на лопатках в упор присев. П/и "Быстро возьми".	1		1	Практическая работа
26.	Работа по станциям (канат, подтягивание, поднимание туловища, гибкость). Развитие координации движения.	1		1	Практическая работа

27.	Строевые упражнения. Акробатика на матах. Тест на гибкость. П/и "Зеркало".	1		1	Практическая работа
28.	Поднимание и опускание туловища 30 сек. Прыжки через скакалку. П/и "Шишки, жёлуди, орехи".	1	1		Практическая работа, тестирование
29.	Полоса препятствий (лазание по скамейкам, канату, подлезание и перелезание). П/и "Ровным кругом друг за другом".	1		1	Практическая работа
30.	Строевые упражнения. Акробатика на матах (кувырок вперед и боком в группировке, мост, стойка на лопатках). П/и "Тишина у пруда".	1		1	Практическая работа
31.	Игры отражающие многовековые традиции России - "тяни в круг", " бой петухов".	1		1	Практическая работа
32.	Строевые команды. Основные хореографические позиции. П/и "Великан и карлики".	1		1	Практическая работа
33.	История развития лыжного спорта. Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки, выполнение команд, требования к одежде и обуви, температурный режим.	1		1	Устный опрос
34.	Научить одевать ботинки и лыжи. Техника ступающего шага.	1		1	Практическая работа
35.	Передвижение по уч.кругу скользящим шагом без палок. Как правильно падать (группировка).	1		1	Практическая работа
36.	Повороты переступанием на месте и вокруг флага. П/и "Два мороза".	1		1	Практическая работа
37.	Катание по уч.кругу скользящим шагом с широкой амплитудой работы рук. Обучение подъема "лесенкой".	1		1	Практическая работа
38.	Подъемы "лесенкой" и спуски в низкой стойке. Развитие координационных способностей.	1		1	Практическая работа
39.	Техника подъема ступающим шагом на склон до 30 градусов и спуск в низкой стойке.	1		1	Практическая работа
40.	Прохождение по уч.кругу до 1,5 км - скользящим шагом, спуски с горы в низкой и средней стойках.	1		1	Практическая работа

41.	Обучение торможению падением и "плугом".	1		1	Практическая работа
42.	Встречная эстафета с этапом до 150 метров. Спуски и подъемы с горы.	1		1	Практическая работа
43.	Совершенствование торможения "плугом" (с небольшой горки). Катание на уч.кругу.	1		1	Практическая работа
44.	Прохождение дистанции 1000м. Развитие выносливости.	1		1	Практическая работа
45.	Повторить подъем "лесенкой", спуски в средней стойке, торможение "плугом". П/и "Салки" без лыж.	1		1	Практическая работа
46.	Свободное катание. Упражнения на выносливость.	1		1	Практическая работа
47.	Техника скользящего шага с широкой амплитудой рук. Спуски и подъемы с горы.	1		1	Практическая работа
48.	Обучение подъему "елочкой" и спуски в низкой и высокой стойке. П/и "Четыре стихии".	1		1	Практическая работа
49.	Повторить ТБ на уроках подвижных и спортивных игр. Ловля и передача мяча.	1		1	Устный опрос, Практическая работа
50.	Броски мяча правой и левой рукой, ведение мяча на месте. П/и "Мяч в корзину".	1		1	Практическая работа
51.	Работа с мячами в колоннах (катить, вести, с хлопками). Челночный бег - 3х10 метров. Упражнения на дыхание.	1		1	Практическая работа
52.	Строевые упражнения. Тест на гибкость. П/и "Вышибалы", "Светофор".	1	1		Практическая работа, тестирование
53.	Футбол. Обучение удара по мячу (правой и левой ногой). Объяснение правил игры. П/и "У кого меньше мячей".	1		1	Устный опрос, Практическая работа
54.	Футбол. Обучение остановки мяча (подошвой). Повторить удары по мячу.	1		1	Практическая работа
55.	Футбол. Повторить передачу и остановку мяча. Игра по упрощенным правилам.	1		1	Практическая работа
56.	Техника передачи и ловли мяча. Висы на перекладине, совершенствование подтягивания на низкой и высокой перекладинах. Развитие силовых способностей.	1		1	Практическая работа

57.	Развитие силовых способностей ("планка", подтягивание, прыжки через скакалку).	1		1	Практическая работа
58.	Правила ТБ на уроках легкой атлетики. Повторить технику бега на короткие дистанции.	1		1	Устный опрос, Практическая работа
59.	Совершенствование технике бега на короткие дистанции (ускорения, старт, разбег). П/и "Быстро возьми".	1		1	Практическая работа
60.	Сдача на норматив - 30м. Метание мяча в цель. Футбол, вышибалы.	1	1		Тестирование
61.	Повторить технику бега на длинные дистанции, повторить прыжки в длину с места.	1		1	Практическая работа
62.	Шестиминутный бег (медленном темпе) развитие выносливости.	1		1	Практическая работа
63.	Прыжок в длину с места - на результат. П/и (футбол, "Выше ноги от земли").	1	1		Тестирование
64.	Повторить эстафетный бег по командам. П/и "Вызов номеров".	1		1	Практическая работа
65.	Броски мяча в цель – на результат. П/и: «Попади в обруч», «Мяч в корзину».	1		1	Практическая работа
66.	Бег в умеренном темпе до 3 минут, игры и эстафеты с мячом и обручем.	1		1	Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	7	59	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. История возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение олимпийских игр в древности.	1		1	Устный опрос;
2.	Физическое развитие и его измерение. Построение в одну шеренгу- повороты на месте. Равномерный бег, ходьба.	1		1	Практическая работа;
3.	Строевые упражнения. Бег и ходьба в колонне друг за другом. Физические качества. Составление дневника наблюдений по физической культуре.	1		1	Практическая работа;
4.	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Построение в шеренгу, колонну. Бег в медленном темпе 2 минуты. Упражнения на силу, прыжковые упражнения.	1		1	Практическая работа;
5.	Строевые упражнения. Техника бега на короткие дистанции. Ускорение в парах. Подвижная игра: «Волк во рву» на развитие быстроты.	1		1	Практическая работа;
6.	Бег 30 метров – на результат. Бег с ускорением. Подвижная игра: «Удочка» на развитие ловкости, координации движений.	1		1	Практическая работа;
7.	Кроссовый бег 4 минуты. Бег с изменением направления. Метание малого мяча – техника.	1		1	Практическая работа;
8.	Кроссовый бег 6 минут. ОРУ. Метание малого мяча на дальность – на результат	1	1		Тестирование;
9.	Кросс 1000 метров в умеренном темпе – на результат. Подвижная игра: «Попади в цель».	1	1		Тестирование;
10.	Строевые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину с	1		1	Практическая работа;

	места. Подвижная игра: «Лягушата».				
11.	Прыжок в длину с места – на результат. Эстафеты с предметами.	1		1	Практическая работа;
12.	Знание о физической культуре. Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр при работе с мячами. Ловля и передача мяча.	1		1	Устный опрос; Практическая работа;
13.	ОРУ. Техника ловли и передачи мяча. Подвижная игра: «У кого мяч».	1		1	Практическая работа;
14.	Эстафеты с мячом. Быстрота как физическое качество. Челночный бег 3x10 метров – на результат.	1	1		Тестирование;
15.	ОРУ с теннисными мячами. Развитие координации движений. Броски мяча снизу и сверху двумя руками.	1		1	Практическая работа;
16.	Передачи мяча в парах двумя руками от груди и одной рукой от плеча, ведение мяча правой и левой рукой на месте. Подвижная игра «Вышибалы».	1		1	Практическая работа;
17.	Правила техники безопасности на уроках гимнастики и акробатики. Строевые упражнения и команды. Гимнастика с основами акробатики.	1		1	Устный опрос; Практическая работа;
18.	Техника кувырка вперед в группировке. Эстафеты с перелезанием и подлезанием.	1		1	Практическая работа;
19.	Акробатические упражнения. Утренняя зарядка. Лазание по канату. Подвижная игра «День и ночь».	1		1	Практическая работа;
20.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки. Гимнастическая разминка. Кувырок вперед в группировке, стойка на лопатках. Упражнения на гибкость: «корзиночка», «рыбка».	1		1	Практическая работа;
21.	ОРУ. Упражнения с гимнастической скакалкой, мячом. Подтягивание из	1	1		Тестирование;

	виса (мальчики – на высокой перекладине, девочки – на низкой перекладине) – на результат.				
22.	Строевые упражнения. Техника выполнения переката вперёд из стойки на лопатках до упора присев. Подвижная игра «У ребят порядок строгий»	1		1	Практическая работа;
23.	ОРУ на гимнастических скамейках. Акробатические упражнения. Подвижные игры на внимание.	1		1	Практическая работа;
24.	Повороты на месте переступанием. Преодоление полосы препятствий.	1		1	Практическая работа;
25.	Строевые упражнения. Танцевальные движения (хороводный шаг). Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг».	1		1	Практическая работа;
26.	ОРУ. Строевые упражнения. Работа по станциям (5-6 станций).	1		1	Практическая работа;
27.	Акробатические упражнения. Кувырки, стойка на лопатках, перекаты, равновесия. Подвижная игра «Удочка».	1		1	Практическая работа;
28.	Акробатическая комбинация (связка из пяти элементов). Упражнения на релаксацию.	1		1	Практическая работа;
29.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту – на результат. Подвижная игра «У медведя во бору».	1	1		Тестирование;
30.	Эстафеты и подвижная игра «Покажи фигуру» с элементами гимнастики. Упражнения на осанку.	1		1	Практическая работа;
31.	ОРУ на гимнастической скамье. Наклон из положения стоя на гимнастической скамье – на результат. Подвижная игра на внимание.	1	1		Тестирование;
32.	Упражнения на развитие силы рук. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с	1		1	Практическая работа;

	гимнастическим мячом. Подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках.				
33.	История развития лыжного спорта. Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки, выполнение команд, требования к одежде и обуви, температурный режим.	1		1	Устный опрос;
34.	Скользкий шаг без палок. Повороты переступанием на месте и вокруг конуса. Эстафеты с поворотами.	1		1	Практическая работа;
35.	Техника скользящего шага без палок с широкой амплитудой работой рук. Круговая эстафета с палками, с этапом до 100 метров.	1		1	Практическая работа;
36.	Ходьба на лыжах по учебному кругу с использованием изученных ходов (15 метров с заданием учителя). Подвижная игра «Светофор».	1		1	Практическая работа;
37.	Техника скользящего шага с палками. Техника подъема ступающим шагом на склон до 30 градусов с палками и спуск в низкой стойке.	1		1	Практическая работа;
38.	Передвижение на лыжах двухшажным и попеременным ходом 1000 метров в среднем темпе. Подвижная игра «Два мороза» без палок.	1		1	Практическая работа;
39.	Передвижение на лыжах. Спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.	1		1	Практическая работа;
40.	Подъемы и спуски со склонов. Торможение «плугом», подъем «лесенкой».	1		1	Практическая работа;
41.	Катание на учебном круге 1000 метров на результат.	1	1		Тестирование;
42.	Подвижные игры и эстафеты на лыжах без палок.	1		1	Практическая работа;
43.	Ходьба на лыжах в сочетании с бегом (2 круга+ 1 круг). Подвижная игра	1		1	Практическая работа;

	«Лисенок-медвежонок».				
44.	Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр. Ведение мяча (правой и левой рукой). Подвижная игра: «Передал – садись».	1		1	Практическая работа, устный опрос;
45.	Ловля и передача мяча. Подвижная игра: «Охотник и утки».	1		1	Практическая работа;
46.	Техника ловли и передачи мяча в баскетболе. Броски набивного (медбола, фитбола) мяча одной, двумя руками. Эстафеты с мячом.	1		1	Практическая работа;
47.	Ведение правой и левой рукой на месте. Подвижная игра: «Мяч капитану».	1		1	Практическая работа;
48.	Ведение правой и левой рукой на месте и в движении по прямой. Подвижные игры: «Играй, играй, мяч не теряй», «Шишки, желуди, орехи».	1		1	Практическая работа;
49.	Броски мяча в цель. Подвижные игры: «Попади в обруч», «Мяч в корзину».	1		1	Практическая работа;
50.	Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра: «Капитан».	1		1	Практическая работа;
51.	Передача мяча с шагом. Подвижная игра «У кого меньше мячей».	1		1	Практическая работа;
52.	Ведение мяча по прямой. Подвижная игра: «Передал - садись».	1		1	Практическая работа;
53.	Подвижная игра: «Шишки, желуди, орехи». Эстафеты с элементами баскетбола.	1		1	Практическая работа;
54.	Передача мяча в парах двумя от груди и одной от плеча. Подвижная игра: «Запрещенное движение».	1		1	Практическая работа;
55.	Техника передачи и ловля мяча. Висы на перекладине.	1		1	Практическая работа;
56.	Игры, направленные на развитие координации, внимания, ловкости: «Двенадцать палочек», «Веревочка под ногами».	1		1	Практическая работа;
57.	Футбол. Способы отбора мяча, остановка и удары ногой в выпаде.				

58.	Футбол. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с разбега.				
59.	Техника безопасности и правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Строевые упражнения. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок».	1		1	Практическая работа;
60.	Разминочный бег. Броски мяча в неподвижную мишень, разными способами из положения: стоя, сидя и лежа. Подвижная игра: «Быстро по своим местам».	1		1	Практическая работа;
61.	Техника бега на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижная игра «К своим флажкам».	1		1	Практическая работа;
62.	Контрольный норматив – 30 метров на результат. Бег 1000 м (в медленном темпе).	1	1		Тестирование;
63.	Бег в среднем темпе. Сложно координированные прыжковые упражнения. Подвижная игра «У кого мяч». Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		1	Практическая работа;
64.	Бег 1000м – на результат, прыжок в высоту с прямого разбега – техника.	1	1		Тестирование;
65.	Метание мяча. Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке. Игры с мячом. (Футбол, пионербол).	1		1	Практическая работа;
66.	Прыжки в длину с места – на результат. Подвижная игра: «Прыжок за прыжком».	1	1		Тестирование;
67.	Строевые упражнения. Сложно координированные беговые упражнения. Круговая эстафета.	1		1	Практическая работа;
68.	Круговая эстафета. П/и «Волк во рву»Развивать общую выносливость: сочетать бег с ходьбой. Упражнения на релаксацию.	1		1	Практическая работа;

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	10	58
-------------------------------------	----	----	----

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Знания о физической культуре. История древних Олимпийских игр: возникновение первых соревнований и миф о Геракле. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Культурные традиции как мостик между поколениями. «Зайцы в огороде».	1		1	Устный опрос
2.	Бег с высокого старта. Строевые упражнения. П/и: «Пятнашки». Измерение пульса на уроках физической культуры.	1		1	Практическая работа
3.	Техника бега на короткие дистанции 30м(оценить). Подвижная игра «К своим флажкам». Броски набивного мяча.	1	1		Практическая работа, тестирование
4.	Бег с максимальной скоростью (60 м). Беговые упражнения (на координацию). Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой.	1		1	Практическая работа
5.	Бег 1000 м (в медленном темпе). Прыжки в длину с разбега - приземление и подбор разбега.	1		1	Практическая работа
6.	Бег в среднем темпе. Смешанные передвижения (чередование бега и ходьбы). Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».	1		1	Практическая работа
7.	Бег-1000м (в медленном темпе) - на результат, прыжки в длину с места и с разбега. П/и «Замри». Игры с мячом «Собачки ногами».	1	1		Практическая работа, тестирование
8.	Техника метания мяча. Бросок набивного мяча. Прыжки в длину с места на результат. П/и: «Прыжок за прыжком».	1	1		Практическая работа, тестирование
9.	Метание мяча в цель на точность. Оценить технику метания мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега. Круговая эстафета.	1	1		Практическая работа, тестирование
10.	Прыжок в длину с места и с разбега. П/и: «Третий лишний». Эстафеты с предметами.	1		1	Практическая работа
11.	Знания о физической культуре. Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Ловля и передача мяча. П/и: «Охотник и утки».	1		1	Устный опрос, практическая работа
12.	Техника ловли и передачи мяча в баскетболе. Эстафеты	1		1	Практическая

	с мячом. Броски набивного (медбола, фитбола) мяча одной, двумя руками.				работа
13.	Ведение правой и левой рукой на месте и в движении по прямой. П/и: «Играй, играй, мяч не теряй». П/и «Перестрелка».	1		1	Практическая работа
14.	Броски мяча в цель. Челночный бег 3x10 м- на результат. П/и: «Школа мяча», «Попади в обруч», «Мяч в корзину».	1	1		Практическая работа. тестирование
15.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча по прямой и с изменением направления. П/и: «Пустое место», «Кто быстрее встанет в круг».	1		1	Практическая работа
16.	Передача мяча с шагом. Наклон туловища. П/и: «У кого меньше мячей». П/и: «Шишки, желуди, орехи». Эстафеты с элементами баскетбола.	1		1	Практическая работа
17.	Передача мяча в парах двумя руками от груди и одной от плеча. П/и: «Запрещенное движение».	1		1	Практическая работа
18.	Техника владения футбольным мячом. Обманные движения, удары по мячу (правой и левой ногой) внутренней и внешней частью подъема.	1		1	Практическая работа
19.	Ведение мяча внутренней, внешней и средней частью подъема, носком. Учебная игра 5x5.	1		1	Практическая работа
20.	Знания о физической культуре. Виды физических упражнений. Зарождение и развитие борьбы Самбо. Роль и значение физической культуры и единоборств.	1		1	Практическая работа, устный опрос
21.	Графическая запись физических упражнений. Специально-подготовительные упражнения Самбо. Дыхательная гимнастика.	1		1	Практическая работа
22.	Самбо. Изучение приемов в положении лежа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний.	1		1	Практическая работа
23.	Самбо. Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия. П/и с обручами «Космодром».	1		1	Практическая работа
24.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Организационные команды и приемы. Подвижные игры «Удочка». Упражнения со скакалками	1		1	Практическая работа, устный опрос
25.	Перестроение из одной в две шеренги. ОРУ. Кувырок в	1		1	Практическая работа

	сторону в группировке. Эстафеты с гимнастической скакалкой.				
26.	Стойка на лопатках, кувырок в сторону в группировке, упражнения на гибкость. Преодоление полосы препятствий. Зрительная гимнастика.	1		1	Практическая работа
27.	Комплекс упражнений с тяжелым мячом, с гимнастической палкой. Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырки, равновесие.	1		1	Практическая работа
28.	Лазание по наклонно поставленным скамейкам. Лазание по канату - техника. П/и «горячая линия». Ритмическая гимнастика.	1		1	Практическая работа
29.	Подвижные игры. «У ребят порядок строгий». Комплекс ОРУ в движении (используя шаги польки и танцевальные). Наклон вперед из положения стоя - на результат.	1	1		Практическая работа, тестирование
30.	ОРУ на гимнастической скамейке. Эстафеты со скакалкой и обручем. Упражнения на равновесие. Перекат вперед из стойки на лопатках.	1		1	Практическая работа
31.	Упражнение на формирование правильной осанки. Передвижение по гимнастической стенке. Подтягивание – мальчики из положения виса и девочки из положения лежа - на результат.	1	1		Практическая работа, тестирование
32.	Строевые упражнения, упражнения на гимнастических матах. Вис согнувшись, углом, прогнувшись. П/и «Сделай фигуру»	1		1	Практическая работа
33.	ОРУ с набивными мячами. Поднимание туловища из положения лежа на спине - на результат. Вис спиной к гимнастической стенке.	1	1		Практическая работа, тестирование
34.	Развитие силовых способностей, выполнение физических упражнений по нарастающей нагрузке, подвижная игра на внимание «Капитаны».	1		1	Практическая работа
35.	Комплекс гимнастических упражнений. Лазание по гимнастической стенке. Игры и эстафеты с мячом и обручем. Эстафеты и игры с элементами акробатики.	1		1	Практическая работа
36.	Знания о физической культуре. Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Оказание первой помощи при обморожении, требования к одежде, обуви, инвентарю.	1		1	Практическая работа, устный опрос

37.	Техника ступающего шага. Скольжение без палок. Прохождение дистанции 1000 м в медленном темпе.	1		1	Практическая работа
38.	Техника скользящего шага без палок на оценку. Повороты переступанием на месте и вокруг флажка. Развитие скоростных способностей в эстафете.	1		1	Практическая работа
39.	Скользящий шаг без палок с широкой амплитудой работы рук. Круговая эстафета с палками – этап 100 метров.	1		1	Практическая работа
40.	Ходьба на лыжах по учебному кругу с использованием изученных ходов – 15 мин. П/и «Светофор».	1		1	Практическая работа
41.	Техника скользящего шага с палками, подъема ступающим шагом и спуск в низкой стойке. Эстафеты со спусками и подъемами.	1		1	Практическая работа
42.	Ходьба на лыжах по учебному кругу, развитие быстроты, дистанция 500 м в быстром темпе.	1		1	Практическая работа
43.	Техника спусков и подъёмов и поворотов в эстафете. Подвижные игры. «Белые медведи». «Два Мороза».	1		1	Практическая работа
44.	Оценка техники спусков и подъёмов. П/и «Кто самый быстрый.» Свободное катание.	1	1		Практическая работа, тестирование
45.	Сочетание бега в медленном темпе с ходьбой на лыжах (2+1 круг), развивать выносливость. П/и «Лисёнок-медвежонок»	1		1	Практическая работа
46.	Применение лыжных ходов при прохождении дистанции 1000 метров на оценку. Развивать скоростно-силовые качества. Спуск с горы, торможение «плугом». П/и «Лаватта».	1		1	Практическая работа
47.	Техника попеременного двушажного хода с палками, координируя работу рук и ног. Спуск со склона в низкой стойке.	1		1	Практическая работа
48.	Сведения о значении занятий плаванием для здоровья. Сведения о личной гигиене и санитарии. Закаливание организма.	1		1	Практическая работа, устный опрос
49.	Имитация выполнения движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях. Специальные упражнения «пловца» для различных способов плавания.	1		1	Практическая работа
50.	Техника безопасности при работе с мячом. Подвижные игры для закрепления техники	1		1	Практическая работа, устный опрос

	выполнения передвижений: «Зоркий глаз», «Падающая палка».				
51.	Баскетбольные перемещения лицом вперед; скрестным шагом (левым, правым боком). Ведение мяча правой и левой рукой. П/и «Вышибалы». Броски набивного (медбола, фитбола) мяча одной, двумя руками.	1		1	Практическая работа
52.	ОРУ с гимнастическими скакалками. Ловля и передача мяча в парах одной рукой от плеча. П/и: «Мяч водящему»	1		1	Практическая работа
53.	ОРУ. Эстафеты с элементами б/б. Челночный бег 3х10 метров. Броски мяча в цель (обруч, мишень). «Мяч соседу».	1		1	Практическая работа
54.	Техника ловли и передачи мяча в баскетболе. Ведение правой и левой рукой «змейкой». П/и на внимание «Минутка».	1		1	Практическая работа
55.	Игры, Отражающие многовековые традиции боевой культуры: «Тяни за булавы», «Цепи кованы».	1		1	Практическая работа
56.	Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «Горелки». «Чехарда». «Чижик».	1		1	Практическая работа
57.	Строевая подготовка. Техника безопасности на уроках л/а. «Каждый против каждого». «Вытолкни за круг».	1		1	Практическая работа, устный опрос
58.	Бег в медленном темпе до 3 минут. Спец. Беговые упражнения. Прыжок в длину с места. П/и «Гуси-лебеди», «Снайперы».	1		1	Практическая работа
59.	Бег на короткие дистанции 30 метров - на результат. П/и «Разведчик». Итоговый зачёт.	1	1		Практическая работа, тестирование
60.	Ускорения из различных положений по звуковому сигналу. Подтягивание. «Вызов номеров».	1		1	Практическая работа
61.	Развитие скоростных качеств. Бег 60 метров. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «К своим флажкам».	1		1	Практическая работа
62.	Техника низкого и высокого старта. Бег 1000 метров на результат. Ускорения в парах. Бег по пересеченной местности. Полоса препятствий. «Северный и южный ветер».	1		1	Практическая работа, тестирование
63.	Футбол. Удары на точность: в ноги партнеру, в створ ворот, в цель. П/и «Играй, играй, мяч не теряй». «Круговая охота»	1		1	Практическая работа
64.	Подвижные игры с элементами спорт. игр с мячом. «Вышибалы». «Поймал -	1	1		Практическая работа, тестирование

	передал». Тестирование на гибкость.				
65.	Правила поведения и безопасности на улице. Круговая эстафета. П/и «Волк во рву» Развивать общую выносливость: сочетать бег с ходьбой. Упражнения на релаксацию.	1		1	Практическая работа
66.	Техника метания мяча. Прыжки в длину с места и с разбега. П/и: «Прыжок за прыжком». Оценить технику прыжка в длину с места.	1	1		Практическая работа, тестирование
67.	Футбол. Передачи мяча. Тактика игры. Техника игры вратаря. П/и «съедобное, несъедобное». Эстафеты с предметами. «Домики». «Захват флага».	1		1	Практическая работа
68.	Правила поведения при купании в открытом водоёме. «Котлы-пятнашки». «Ляпки». Спортивные и подвижные игры.	1		1	Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	12	56	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Знания о физической культуре. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. История развития физической культуры в России. Строевые упражнения. Игры с мячом «Собачки ногами».	1		1	Практическая работа, устный опрос
2.	Бег с высокого старта. Строевые упражнения. П/и: «Пятнашки». Самостоятельная физическая подготовка и их влияние на организм человека.	1		1	Практическая работа
3.	Техника бега на короткие дистанции 30м(оценить). Подвижная игра «К своим флажкам».	1	1		Практическая работа, тестирование
4.	Строевые упражнения. Бег с максимальной скоростью (60 м). Круговая эстафета. П/и: «Пустое место».	1		1	Практическая работа
5.	Контрольный норматив – 60 метров на результат. Эстафеты с предметами. П/и: «Третий лишний».	1	1		Практическая работа, тестирование
6.	Беговые упражнения. Метание мяча. Прыжки в	1		1	Практическая работа

	длину с разбега - приземление. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».				
7.	Бег-1000м - на результат. Прыжки в длину с разбега - приземление и подбор разбега. П/и «Замри».	1	1		Практическая работа, тестирование
8.	Техника метания мяча. Прыжки в длину с места - на результат. П/и: «Прыжок за прыжком».	1	1		Практическая работа, тестирование
9.	Метание мяча в цель на точность. Оценить технику метания мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега. Круговая эстафета.	1	1		Практическая работа, тестирование
10.	Знания о физической культуре. Истории развития национальных видов спорта. Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Ловля и передача мяча. П/и: «Охотник и утки».	1		1	Практическая работа, устный опрос
11.	Техника ловли и передачи мяча в баскетболе. Ловля и передача мяча в движении. Челночный бег 3х10 метров - на результат. Эстафеты с мячом.	1	1		Практическая работа, тестирование
12.	Ведение правой и левой рукой на месте, в движении по прямой и с изменением направления . П/и: «Играй, играй, мяч не теряй», П/и «Перестрелка».	1		1	Практическая работа
13.	Броски мяча в цель. Броски набивного (медбола, фитбола) мяча одной, двумя руками П/и: «Школа мяча», «Попади в обруч», «Мяч в корзину».	1		1	Практическая работа
14.	Передача мяча с шагом. Наклон туловища. П/и: «У кого меньше мячей». Эстафеты с элементами баскетбола.	1		1	Практическая работа
15.	Волейбол. Передача мяча в парах, тройках на верхнюю передачу. Эстафеты с мячом.	1		1	Практическая работа
16.	Футбол. Техника владения футбольным мячом. Обманные движения, удары по мячу (правой и левой ногой) внутренней и внешней частью подъема, отбор мяча.	1		1	Практическая работа
17.	Волейбол. Стойка и перемещения. Подводящие упражнения на верхнюю передачу мяча.П/и: «Передал - садись»	1		1	Практическая работа, устный опрос
18.	Знания о физической культуре. Зарождение и развитие борьбы Самбо. Роль и значение физической культуры и единоборств.	1		1	Практическая работа, устный опрос
19.	Графическая запись физических упражнений. Специально-	1		1	Практическая работа, устный

	подготовительные упражнения Самбо. Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности.				опрос
20.	Изучение приемов в положении лежа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний.	1		1	Практическая работа
21.	Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия. Подвижные игры «Удочка». Упражнения со скакалками.	1		1	Практическая работа
22.	Перестроение из одной в две шеренги. ОРУ. Кувырок в сторону в группировке. Акробатическая комбинация. Эстафеты с гимнастической скакалкой.	1		1	Практическая работа
23.	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Упражнения для профилактики нарушения осанки. Перекат вперед из стойки на лопатках.	1		1	Практическая работа
24.	Стойка на лопатках, кувырок в сторону в группировке, упражнения на гибкость. Подвижные игры. «У ребят порядок строгий». Комплекс ОРУ в движении (используя шаги польки и танцевальные)	1		1	Практическая работа
25.	Комплекс упражнений с тяжелым мячом, акробатическая комбинации: стойка на лопатках, кувырки, равновесие. Наклон из положения стоя на скамье - на результат.	1	1		Практическая работа, тестирование
26.	ОРУ на гимнастических скамейках, упражнения на гимнастической перекладине Лазание по канату - выполнение на оценку. П/и «горячая линия».	1	1		Практическая работа, тестирование
27.	Строевые упражнения. ОРУ на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Упражнения на релаксацию.	1		1	Практическая работа
28.	Техника выполнения перекаты вперед из стойки на лопатках до упора присев – на оценку. П/и «Сделай фигуру» .	1	1		Практическая работа, тестирование
29.	Подвижные игры. «Кто быстрее встанет в круг». П/и с обручами «Космодром». Танцевальные упражнения.	1		1	Практическая работа
30.	Упражнение на формирование правильной осанки. Подтягивание – мальчики из положения виса и девочки из положения лежа - на результат.	1	1		Практическая работа, тестирование
31.	Строевые упражнения, упражнения на гимнастических	1		1	Практическая работа

	матах.Опорной прыжок. Вис согнувшись, углом, прогнувшись.Эстафеты со скакалкой и обручем.				
32.	ОРУ с набивными мячами. Пондимание туловаища из положения лёжа - на результат. Вис спиной к гимнастической стенке. П/и «Светофор»	1	1		Тестирование
33.	Развитие силовых способностей, выполнение физических упражнений по нарастающей нагрузке, подвижная игра на внимание «Капитаны». Опорной прыжок.	1		1	Практическая работа
34.	Комплекс гимнастических упражнений.Эстафеты и игры с элементами акробатики.Игры и эстафеты с мячом и обручем. Прыжок в высоту с разбега.	1		1	Практическая работа, устный опрос
35.	Знания о физической культуре. Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Оказание первой помощи при обморожении, требования к одежде, обуви, инвентарю.	1		1	Устный опрос
36.	Техника ступающего шага. Скольжение без палок. Прохождение дистанции 1000 м в медленном темпе. Подвижная игра "Белые медведи".	1		1	Практическая работа
37.	Техника скользящего шага без палок на оценку. Повороты переступанием на месте и вокруг флажка. Развитие скоростных способностей в эстафете.	1		1	Практическая работа
38.	Скользящий шаг без палок с широкой амплитудой работы рук. Круговая эстафета с палками – этап 150 метров. Подвижная игра «Совушка».	1		1	Практическая работа
39.	Техника скользящего шага с палками, подъёма ступающим шагом и спуск в низкой стойке.Техника спусков и подъёмов и поворотов в эстафете.	1		1	Практическая работа
40.	Ходьба на лыжах по учебному кругу, развитие быстроты, дистанция 500 м в быстром темпе. Подвижная игра «Хромая лиса».	1		1	Практическая работа
41.	Оценка техники спусков и подъёмов.Свободное катание. П/и «Два мороза» П/и «Кто самый быстрый».	1		1	Практическая работа
42.	Сочетание бега в медленном темпе с ходьбой на лыжах (2+1 круг), развивать выносливость. П/и «Лисёнок-медвежонок»	1		1	Практическая работа
43.	Применение лыжных ходов при прохождении дистанции 1000 метров на оценку.	1	1		Тестирование

	Закаливание организма.				
44.	Развивать скоростно-силовые качества. Прохождение учебного круга, чередуя со спусками с горы. Торможение «плугом», п/и «Лаватта».	1		1	Практическая работа
45.	Техника попеременного двушажного хода с палками, координируя работу рук и ног. Спуск со склона в низкой стойке.	1		1	Практическая работа
46.	Сведения о значении занятий плаванием для здоровья. Дыхательные и корректирующие упражнения без предмета. Имитация выполнения движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.	1		1	Устный опрос
47.	Специальные упражнения «пловца» для различных способов плавания, имитирующих технику брасса, кроля на груди и кроля на спине из различных исходных упражнений.	1		1	Практическая работа
48.	ОРУ с б/б мячами для развития ловкости: с поворотами и приседанием. Ведение мяча правой и левой рукой. П/и «Вышибалы»	1		1	Практическая работа
49.	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Техника передвижений: перемещения приставными шагами; противоходом в средней и низкой стойке. «Брось-поймай».	1		1	Практическая работа, устный опрос
50.	ОРУ. Эстафеты с элементами б/б. Челночный бег 3х10 метров. «Выстрел в небо».	1		1	Практическая работа
51.	Техника ловли и передачи мяча в баскетболе. Ведение правой и левой рукой «змейкой». П/и на внимание «Минутка». «Достань камешек».	1		1	Практическая работа
52.	Броски мяча в цель (обруч, мишень). П/и: «Снайперы».	1		1	Практическая работа
53.	Игры, Отражающие многовековые традиции боевой культуры(единоборств): «Тяни в круг», «Бой петухов», «Перетягивание каната».	1		1	Практическая работа
54.	Игры, отражающие быт русского народа: «Ворота». «Встречный бой». «По кочкам и пенечкам».	1		1	Практическая работа
55.	Беговые упражнения. Строевая подготовка. Техника безопасности на уроках л/а.	1		1	Устный опрос
56.	Бег в медленном темпе до 3 минут. Спец. Беговые упражнения. П/и «Гуси-лебеди», «К своим флажкам».	1		1	Практическая работа

57.	Бег на короткие дистанции 30 м - на результат. Бег на 60 метров. П/и «Разведчик». Итоговый зачёт.	1	1		Тестирование
58.	Строевые упражнения. ОРУ. Ускорения из различных положений по звуковому сигналу. Подтягивание Упражнения на релаксацию.	1		1	Практическая работа
59.	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м на результат. Прыжок в длину с места. П/и «Играй, играй, мяч не теряй». «Кто дальше бросит».	1	1		Тестирование
60.	Техника низкого и высокого старта. Бег 1000 метров на результат. Ускорения в парах. П/и «Волк во рву»	1	1		Тестирование
61.	Футбол. Беговые упражнения. Удары внутренней стороной стопы (щёчкой). Варианты игры в футбол.	1		1	Практическая работа
62.	Подвижные игры с элементами спортигр с мячом. «Поймай мяч». «Догони».	1		1	Практическая работа
63.	Бег по пересеченной местности. Полоса препятствий. «Северный и южный ветер».	1		1	Практическая работа
64.	Повторение правил поведения и безопасности на улице. Метание малого мяча на дальность. Круговая эстафета.	1		1	Практическая работа, устный опрос
65.	Бег на выносливость. Беговые упражнения. Эстафеты с предметами. «Ворота». «Быстро возьми».	1		1	Практическая работа
66.	Техника метания мяча. Прыжки в длину с места и с разбега. П/и: «Прыжок за прыжком». Прыжка в длину с места - на результат.	1	1		Тестирование
67.	Футбол. Передачи мяча. Тактика игры. Тактика игры в защите. П/и «съедобное, несъедобное»	1		1	Практическая работа
68.	Правила поведения при купании в открытом водоёме. «Городок-бегунок», «вытолкни за круг». Спортивные и подвижные игры.	1		1	Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	16	52	

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1 КЛАСС

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

2 КЛАСС

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

3 КЛАСС

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

4 КЛАСС

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1 КЛАСС

Комплексная программа физического воспитания учащихся (В.И.Лях, А.А.Зданевича).

2 КЛАСС

Комплексная программа физического воспитания учащихся (В.И.Лях, А.А.Зданевича).

3 КЛАСС

Комплексная программа физического воспитания учащихся (В.И.Лях, А.А.Зданевича).

4 КЛАСС

Комплексная программа физического воспитания учащихся (В.И.Лях, А.А.Зданевича).

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1 КЛАСС

Российская электронная школа (<https://resh.edu.ru/>)

ВФСК ГТО (<https://gto.ru/>)

2 КЛАСС

Российская электронная школа (<https://resh.edu.ru/>)

ВФСК ГТО (<https://gto.ru/>)

3 КЛАСС

Российская электронная школа (<https://resh.edu.ru/>)

ВФСК ГТО (<https://gto.ru/>)

4 КЛАСС

Российская электронная школа (<https://resh.edu.ru/>)

ВФСК ГТО (<https://gto.ru/>)

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Мячи(баскетбольные, футбольные, волейбольные, теннисные), обручи, скакалки, конусы, гимнастические палки, гимнастические маты, гимнастические скамейки, канат, фитболы, скоростная лестница, лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 359844088164368361733453392022738764111019630961

Владелец Писклова Ирина Анатольевна

Действителен с 25.12.2023 по 24.12.2024