

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

-

-

МБОУ "Устьянская СОШ " филиал "Орловская ОШ"

УТВЕРЖДЕНО

**Директор
МБОУ"Устьянская
СОШ"**

Кротов Н.Г.

**[Номер приказа] от
«[число]» августа 2023 г.**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3020255)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

д.Дубровская 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 – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 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).

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные

универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, 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, 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 противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Я иду на урок физкультуры https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220020
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			Я иду на урок физкультуры https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220020
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			Я иду на урок физкультуры https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220020
1.2	Осанка человека	1			
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			Я иду на урок физкультуры https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220020
Итого по разделу		3			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			Я иду на урок физкультуры https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220020
2.2	Лыжная подготовка	12			
2.3	Легкая атлетика	18			Я иду на урок физкультуры https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220020
2.4	Подвижные и спортивные игры	19			
Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			Я иду на урок физкультуры https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220020
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			Я иду на урок физкультуры https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220020

Итого по разделу		3			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			Я иду на урок физкультуры https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220020
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			Я иду на урок физкультуры https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220020
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			Я иду на урок физкультуры https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220020
Итого по разделу		3			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			Я иду на урок физкультуры https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220020
2.2	Лыжная подготовка	12			Я иду на урок физкультуры https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220020
2.3	Легкая атлетика	14			Я иду на урок физкультуры https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220020
2.4	Подвижные игры	19			Я иду на урок физкультуры

					https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220020
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			Я иду на урок физкультуры https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220020
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Я иду на урок физкультуры https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220020
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			Я иду на урок физкультуры https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220020
2.2	Измерение пульса на уроках	1			Я иду на урок физкультуры

	физической культуры				https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220020
2.3	Физическая нагрузка	2			Я иду на урок физкультуры https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220020
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			Я иду на урок физкультуры https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220020
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Я иду на урок физкультуры https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220020
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			Я иду на урок физкультуры https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220020
2.2	Легкая атлетика	10			Я иду на урок физкультуры https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220020
2.3	Лыжная подготовка	12			Я иду на урок физкультуры https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220020
2.4	Плавательная подготовка	12			Я иду на урок физкультуры https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220020

					php?SubjectID=220020
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			Я иду на урок физкультуры https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220020
Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			Я иду на урок физкультуры https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220020
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Я иду на урок физкультуры https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220020
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			Я иду на урок физкультуры https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220020

					php?SubjectID=220020
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			Я иду на урок физкультуры https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220020
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			Я иду на урок физкультуры https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220020
1.2	Закаливание организма	1			Я иду на урок физкультуры https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220020
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			Я иду на урок физкультуры https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220020
2.2	Легкая атлетика	9			Я иду на урок физкультуры https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220020
2.3	Лыжная подготовка	12			Я иду на урок физкультуры https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220020
2.4	Плавательная подготовка	14			Я иду на урок физкультуры https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220020

2.5	Подвижные и спортивные игры	16			Я иду на урок физкультуры https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220020
Итого по разделу		65			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			Я иду на урок физкультуры https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220020
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

Тематическое планирование по физической культуре

1 класс (66 часов)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Урок -викторина "Безопасное поведение на уроках". Инструктаж	1
2	Урок -соревнование: бег на 30 м с высокого старта. Мониторинг физической подготовленности(сдача нормативов) № 1.	1
3	Урок-игра "Челноки" (челночный бег 3*10 м)	1
4	Спортивный марафон: перекаты и группировка. Игра "Перекати поле"	1
5	Урок-викторина "Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовки"	1
6	Урок-игра «Метания мяча». Инструктаж. Обучение игре «Ляпта». Краткие правила, условия игры. Тренировочные упражнения. Проведение игры.	1
7	Спортивный марафон «Усложненные перекаты»	1
8	Урок-путешествие "Здоровый образ жизни: режим дня."	1
9	Урок-игра «Усложненные перекаты»	1
10	Урок-путешествие "Здоровый образ жизни: личная гигиена человека"	1
11	Урок - игра "Перевертыши", «Точный бросок»	1
12	Урок-игра " «Русские народные подвижные игры». Обобщение по теме «Игры»	1
13	Кувырок вперед. Прыжок в длину с места	1
14	Комплекс общеразвивающих упражнений на развитие координации движений.	1
15	Гибкость - наклон вперед из положения стоя. Стойка на лопатках. «Мост»	1
16	Утренняя зарядка. Стойка на лопатках. Физкультминутки, их значение в жизни человека.	1
17	Комплекс общеразвивающих упражнений. Подтягивание на низкой перекладине	1
18	Лазание по гимнастической стенке. Проведение подвижных игр.	1
19	Урок - игра «Упражнения под музыку и стихи».	1
20	Лазание по гимнастической стенке. Строевые упражнения	1
21	Урок - викторина "Познавательная гимнастика"	1
22	Кувырок вперед. Упражнения на гимнастической скамейке	1
23	Комплекс общеразвивающих упражнений ОРУ. Лазание по наклонной гимнастической скамейке	1
24	Упражнения на лежащем канате.	1
25	Лазание по гимнастической стенке	1
26	Урок - игра "Быстрые ножки". Обобщение по теме«Лазание»	1
27	Подвижные игры. Прыжки через скакалку	1
28	Урок-игра "Мы растем солдатами"	1
29	Преодоление полосы препятствий	1
30	Урок-соревнование "Быстро движемся мы вверх". Мониторинг физической подготовленности(сдача нормативов) № 2	1
31	Подвижные игры. Игровые упражнения "Ловкий мяч"	1
32	Подвижная игра «День и ночь»	1
33	Урок-викторина "Зимние виды спорта". Прыжки через скакалку	1
34	Школа юного лыжника. Обучение обращению с лыжным инвентарем. Правила безопасности. Подготовка лыж – упражнения по надеванию и снятию лыж. Инструктаж.	1

35	Урок - путешествие "Смело ступай на лыжню"	1
36	Урок -игра "Веселый спуск"	1
37	Обучение ступающему и скользящему шагу без палок, повороты на месте, переступанием. Техника поворота переступанием вокруг пяток лыж.	1
38	Равномерное передвижение скользящим шагом без палок. Тренировочные упражнения. Правила безопасности	1
39	Равномерное передвижение скользящим шагом без палок. Тренировочные упражнения.	1
40	Техника спуска в основной стойке на лыжах без палок	1
41	Урок-игра "Весело мы едем по лыжне". Техника скользящего шага с палками на лыжах	1
42	Техника торможения палками на лыжах	1
43	Техника торможения палками на лыжах	1
44	Движение змейкой на лыжах с палками	1
45	Движение змейкой на лыжах с палками	1
46	Лыжный кросс. Обобщение по теме«Лыжная подготовка»	1
47	Инструктаж. Общеразвивающие упражнения с баскетбольными мячами. Броски и ловля мяча в парах	1
48	Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Охотники и утки»	1
49	Разновидности бросков мяча двумя руками	1
50	Разновидности бросков мяча одной рукой	1
51	Ведение мяча на месте и в движении. Броски набивного мяча	1
52	Броски мяча в кольцо способом «снизу», способом «сверху»	1
53	Подвижная игра с мячом. Обобщение по теме «Общеразвивающие упражнения с баскетбольными мячами»	1
54	Инструктаж. Акробатические упражнения	1
55	Акробатические элементы в круговой тренировке. Упражнение на выносливость	1
56	Техника прыжка в длину с места	1
57	Техника прыжка в длину с места	1
58	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Упражнение на выносливость	1
59	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1
60	Упражнения на равновесие. Подъем туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд	1
61	Баскетбольные упражнения. Ведение, бросок и ловля мяча	1
62	Промежуточная аттестация. Мониторинг физической подготовленности (сдача нормативов).	1
63	Круговая тренировка. Челночный бег 3 ×10 м	1
64	Метание малого мяча на дальность. Тестирование.	1
65	Круговая тренировка. Контрольное прохождение бег 1000 м	1
66	Подвижные игры с мячами. Обобщение по теме«Легкая атлетика»	1

2 класс (68 часов)

№ п/п	Тема урока	Кол - во часов
	1-я четверть Знания о физической культуре	

1.	Одежда для занятий разными физическими упражнениями. Олимпийские игры. История возрождения. Понятие «чемпион».	1
2.	Скелет и мышцы человека. Части скелета человека. Назначение скелета и скелетных мышц в теле человека.	1
3.	Осанка человека. Понятие осанки. Влияние осанки на здоровье. Правильная осанка в положении сидя и стоя. Стопа человека. Функции стопы. Понятие «плоскостопие».	1
	Легкая атлетика	
4.	Техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Строевые упражнения. Разновидности ходьбы, бега. ОРУ в движении. Обучение высокому старту.	1
5.	Обучение бегу с ускорением до 20 м. Прыжки в длину с места. Равномерный бег 2 минуты. Народная игра «Салки».	1
6.	Мониторинг физической подготовленности (сдача нормативов). Игры и эстафеты.	1
7.	Обучение подтягиванию на высокой перекладине (м), низкой (д). Обучение прыжкам в длину. Народная игра «Цепи».	1
8.	Сдача норматива «Подтягивание на высокой перекладине (м), низкой (д)». Строевые упражнения. Повороты на месте. Разновидности ходьбы, бега. Прыжки по разметкам. Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов. Народная игра «Краски».	1
9.	Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание мяча на дальность с места. Круговая эстафета.	1
10.	Обучение прыжкам в длину. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Бег 1000 м. Подвижная игра «Мы – физкультурники».	1
11.	Обучение метанию мяча на дальность. Равномерный бег до 4 мин. Подвижная игра «Метко в цель».	1
12.	Обучение челночному бегу. Разновидности ходьбы. Бег с чередованием с ходьбой. Подвижная игра «К своим флажкам».	1
13.	Строевые упражнения. Повороты на месте. Разновидности ходьбы, бега. Прыжки по разметкам. «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м).	1
14.	Обучение метанию мяча на дальность. Соревнование. Круговая эстафета.	1
15.	Прыжки на скакалке. Прыжки на одной ноге, на двух. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов.	1
16.	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 x 2 м) с 4-5 м. Подвижная игра «Защита укрепления».	1
17.	ОРУ. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м. Подвижные игры «Попади в мяч», «Воробьи и вороны». Эстафеты.	1
18.	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты.	1
19.	Прыжок в высоту с разбега. Прыжки через скакалку. ОРУ. Подвижная игра «Прыгни больше всех».	1
20.	Метание малого мяча в цель (2 x 2) с 3-4 метров. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты.	1
21.	Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты.	1
	Организация здорового образа жизни	
22.	Правильный режим дня. Планирование режима дня школьника Утренняя	1

	гигиеническая гимнастика. Правила личной гигиены. Гигиенические процедуры как часть режима дня; правила выполнения закаливающих процедур.	
23.	Здоровое питание. Режим питания школьника 2 класса. Правила здорового питания. Полезные продукты.	1
	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	
24.	Простейшие навыки контроля самочувствия. Оценка самочувствия по субъективным признакам. Измерение пульса. Измерение сердечного пульса.	1
	Гимнастика с элементами акробатики	
25.	Инструктаж по ТБ. Правила ТБ при занятиях гимнастикой. Название гимнастических снарядов. Строевые упражнения. Построение в одну шеренгу, в одну колонну. Игра «Запрещенное движение».	1
26.	Перестроение из одной колонны в две. Комплекс упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки. Оценка правильности осанки.	1
27	Ходьба по гимнастической скамейке. Стойка на лопатках. Игра «Кто приходил?».	1
28	Лазание по гимнастической стенке разными способами. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Совушка». ОРУ с гимнастической палкой.	1
29	Отжимание в упоре на гимнастическую скамейку. Перекаты в группировке из упора стоя. Игра «Космонавты».	1
30	Вис на согнутых руках. Поднимание согнутых и прямых ног в висе на гимнастической стенке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	1
31	Перелезания через препятствия (одну, две гимнастические скамейки). Игра «Ниточка и иголочка». ОРУ с обручами.	1
32	Подтягивание. Комплекс упражнений. Перелезания через препятствия. Опорный прыжок. Игра «Фигуры».	1
33	Опорный прыжок (разбег, запрыгивание на мостик). Построение в колонну по одному, по два и по три. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	1
	3-я четверть Лыжная подготовка	
34	Инструкция по ТБ во время занятий лыжной подготовкой. Переноска надевание лыж. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Игра "Снежки".	1
35	Передвижение скользящим шагом. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Игра «Кто быстрее».	1
36	Стойки на лыжах. Построения и перестроения на лыжах. Передвижение ступающим шагом в шеренге. Игра "Два Мороза"	1
37	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение ступающим шагом в шеренге. Игры «Кто быстрее», «Два Мороза».	1
38	Обучение и закрепление скользящего шага без палок. Скольжение на одной лыже. Повороты на месте. Игра "Попади в ворота"	1
39	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок. Подъем «лесенкой» на небольшую горку, спуск в основной стойке.	1
40	Подъем «елочкой», спуск в основной стойке. Передвижение скользящим шагом без палок-30 м; передвижение скользящим шагом с палками.	1
41	Передвижение по ровной местности скользящим шагом с палками до 500-800 м. Подъём «елочкой» Зачёт.	1

42	Спуск в основной стойке. Зачёт. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками. Игра «С горки на горку».	1
43	Скользящий шаг с палками на отрезке 100 м. Зачёт. Спуски и подъемы. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками в умеренном темпе.	1
44	Подъем и спуск в низкой стойке. Работа рук с палками. Передвижение по кругу, чередуя ступающий шаг с палками. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?».	1
45	Попеременный двухшажный ход. Спуск в основной стойке, торможение падением (боком), подъём «лесенкой». Игра «Нарисуй гармошку».	1
	Подвижные и спортивные игры	
46	Правила безопасного поведения во время игры. Обучение ловле и передаче мяча в движении с параллельным смещением игроков. Подвижные игры «Гонка мячей», "Салки".	1
47	Закрепление навыков ловли и передачи мяча. Подвижная игра «Пионербол».	1
48	Обучение броску набивного мяча от груди. Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры «Прокати быстрее мяч», "Охотники и утки".	1
49	Обучение перестроению из одной шеренги в две. Игра "Третий лишний".	1
50	Обучение сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа. Упражнения с мячами. Эстафеты с мячами.	1
51	Обучение ведению мяча правой и левой рукой в ходьбе. Игра "Попади в обруч".	1
52	Подвижная игра «Мини-футбол». Игра "Космонавты".	1
53	Обучение ведению мяча в беге по прямой. Игра "Мини-баскетбол".	1
54	Закрепление навыка броска мяча в щит, кольцо. Подвижная игра «Мини-баскетбол».	1
55	Народная игра «Зайцы в огороде», «Охотники и утки», «Волк во рву».	1
56	Подвижные игры «Кто быстрее встанет в круг», «Перестрелка».	1
57	Подвижные игры: «Лисы и куры», «Заяц без логова», «К своим флажкам».	1
58	Русская народная игра "Лапта".	1
	Лёгкая атлетика.	
59	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Обучение прыжкам в высоту с разбега. Игра «Мяч соседу»	1
60	Строевые упражнения. Ходьба, бег с заданиями. ОРУ в парах. Челночный бег 3 по 10. Броски набивного мяча в цель. Ведение мяча по прямой правой, левой рукой.	1
61	Промежуточная аттестация. Мониторинг физической подготовленности (сдача нормативов).	1
62	Ходьба, бег с чередованием разновидностей прыжков. Ведение мяча бегом с игровыми заданиями. Броски мяча в щит, кольцо. Поднимание туловища.	1
63	Обучение прыжкам в высоту с 4-5 шагов разбега. Сдача норматива «Сгибание и разгибание рук». Эстафета.	1
64	Ходьба, бег с изменением направления. ОРУ в движении. Высокий старт. Ускорение до 30 м. Прыжки по заданным ориентирам.	1
65	Сдача норматива «Бег 30м с высокого старта». Народная игра «Волк во рву».	1
66	Ходьба, бег с различными заданиями. ОРУ в движении. Метание малого мяча на дальность. Челночный бег 3 х 9 м. Прыжки в длину с разбега.	1

67	Сдача норматива: прыжок в длину с разбега. Шестиминутный бег. Подвижная игра «Вызов номеров».	1
68	Итоговый. Ходьба с игровыми заданиями. ОРУ в движении. Бег 1000 м.	1
		68

3 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
	Легкая атлетика	
1	Вводный. Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Влияние лёгкой атлетики на организм школьника.	1
2	Бег и ходьба с изменением частоты шага. Высокий старт.	1
3	Бег 30м, техника финиширования. Эстафетный бег.	1
4	Бег в медленном темпе. Прыжки в длину. Правила игры в лапту, условия игры, тренировочные упражнения.	1
5	Бег на средние дистанции. Бег 500м. Правила игры в лапту, проведение игры	1
6	Мониторинг физической подготовленности (сдача нормативов) .. Игры и эстафеты.	1
7	Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1
8	Обобщение по теме «Беговые и прыжковые упражнения»	1
9	Кроссовая подготовка. Техника метания мяча.	1
10	Бег 1000 м на результат. Влияние бега на здоровье.	1
11	Преодоление препятствий. Челночный бег 3×10 м. (тест)	1
12	Кросс. Метание мяча в цель. Правила соревнований в метании.	1
13	Правила соревнований в беге и прыжках. Игры и эстафеты.	1
	Подвижные игры	
14	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. История возникновения баскетбола.	1
15	Стойки и передвижения игроков. Ведение мяча на месте.	1
16	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах и по кругу.	1
17	Бросок мяча двумя руками от груди и головы на месте. Игра «Пустое место».	1
18	Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра «Попади в мяч».	1
19	Оценка техники стойки и передвижений игроков. Эстафеты с баскетбольным мячом.	1
20	Ведение мяча правой и левой рукой в средней стойке. Игры.	1
21	Оценка техники ведения мяча шагом.	1
22	Игровые упражнения. Игры с б/мячом.	1
23	Волейбол. Теоретические сведения. Игры с в/мячом.	1
24	Стойки и передвижения игрока. Техника владения в/мячом.	1
25	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	1
26	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игра «Два лагеря».	1
27	Нижняя прямая подача. Игра «Два лагеря».	1
28	Обобщение по теме «Игровые упражнения. Игры»	1
	Гимнастика	

29	Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Теоретические сведения. Строевая подготовка.	1
30	Акробатика. Перекаты, кувырки вперед, стойка на лопатках.	1
31	Техника выполнения элементов: кувырки вперед и назад, стойка на лопатках.	1
32	Техника выполнения равновесий, «моста» из положения лежа.	1
33	Оценка техники выполнения акробатической комбинации из изученных элементов.	1
34	Опорный прыжок и упражнения со скакалкой.	1
35	Техника выполнения опорного прыжка и лазания по канату.	1
36	Опорный прыжок. Прыжки через скакалку.	1
37	Оценка техники выполнения опорного прыжка.	1
38	Упражнения на гимнастической стенке и лазание по канату.	1
39	Оценка техники выполнения лазания по канату.	1
	Подвижные игры	
40	Мониторинг физической подготовленности (сдача нормативов). Оценка техники ловли и передачи мяча. Игра «Мяч капитану».	1
41	Волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками в парах и тройках. Эстафеты.	1
42	Передача мяча сверху и прием мяча снизу в парах и через сетку.	1
43	Подача мяча. Игра «Перестрелка».	1
44	Прием мяча после подачи. Игра «Пионербол».	1
45	Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол».	1
46	Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах.	1
47	Игры «Перестрелка» и «Два лагеря».	1
48	Сочетание приемов: перемещение, прием, передача в игровых действиях.	1
49	Игровые упражнения. Игра «Пионербол».	1
	Лыжная подготовка	
50	Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ. Теоретические сведения.	1
51	Ступающий и скользящий шаг с палками и без палок.	1
52	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.	1
53	Повороты переступанием вокруг носков и пяток.	1
54	Прохождение дистанции 1 км в медленном темпе.	1
55	Техника спусков со склона в средней стойке. Повороты переступанием.	1
56	Подъем «лесенкой» и «елочкой». Спуски на склоне. Спуски с горы, подъем лесенкой.	1
57	Попеременный двухшажный ход с палками. Оценка выполнения.	1
58	Одновременный одношажный и двухшажный ход. Эстафеты.	1
59	Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью. Ходьба на лыжах на дистанцию. Элементарный контроль за физической нагрузкой.	1
60	Подъем «лесенкой» или «елочкой». Оценка выполнения. Игры.	1
61	Контрольное прохождение дистанции 1-2 км.	1
62	Промежуточная аттестация. Мониторинг физической подготовленности (сдача нормативов) № 3.	1
	Легкая атлетика	
63	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Ходьба, бег, прыжки.	1
64	Упражнения на технику прыжка в высоту с разбега способом	1

	«перешагивания» и метания малого мяча.	
65	Оценка техники выполнения прыжка в высоту с разбега.	1
66	Спринтерский бег. Стартовый разгон. Бег 30 м.	1
67	Контрольное прохождение - Бег 1000 м на результат.	1
68	Игры и эстафеты на свежем воздухе. Обобщение по теме «Итоги за год».	1

4 класс (68 часов)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
<i>Лёгкая атлетика</i>		
1	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры.	1
2	Бег и ходьба с изменением частоты шага. Высокий старт.	1
3	Челночный бег 3X10 м. Техника финиширования челночного бега 3X10 м	1
4	Преодоление препятствий. Челночный бег 3×10 м.	1
5	Мониторинг индивидуальных учебных достижений.	1
6	Бег на 60 м. с высокого старта. Эстафетный бег.	1
7	Техника прыжка в длину с разбега. Беговые и прыжковые упражнения.	1
8	Прыжок в длину с разбега на результат	1
9	Тестирование метания малого мяча на точность. Полоса препятствий. Игры и эстафеты.	1
10	Броски баскетбольного мяча способами "от груди, "снизу" и "из-за головы"	1
11	Броски баскетбольного мяча правой и левой рукой.	
12	Броски и ловля мяча в парах. Броски мяча в парах на точность.	1
13	Броски и ловля мяча в парах у стены. Подвижная игра "Осада города".	1
14	Броски и ловля мяча. Ведение мяча. Игра «Два лагеря».	1
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность "Гимнастика с элементами акробатики"</i>		
15	Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Теоретические сведения. Строевая подготовка.	1
16	Физические упражнения для физкультминуток и для профилактики нарушений осанки. Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики.	1
17	Гимнастические упражнения. Висы	1
18	Оценка техники выполнения акробатической комбинации из изученных элементов. Опорный прыжок и упражнения со скакалкой.	1
19	Техника выполнения опорного прыжка и лазания по канату.	1
20	Упражнения на гимнастической стенке и лазание по канату.	1
21	Оценка техники выполнения лазания по канату.	1
22	Опорный прыжок. Прыжки через скакалку.	1
23	Оценка техники выполнения опорного прыжка.	1
24	Упражнения на гимнастическом бревне	1
25	Упражнения на гимнастическом бревне	1
26	Оценка выполнения: подтягивание на перекладине (м), поднимание ног в висе (д).	1
27	Оценка выполнения наклона из положения стоя. Оценка выполнения подтягиваний и отжиманий.	1
28	Кувырок вперед. Кувырок назад	1

29	Кувырок вперед и назад, оценка выполнения.	
Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка.		
30	Инструктаж по ТБ. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.	1
31	Скользящий шаг без палок, ступающий шаг.	1
32	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах.	1
33	Попеременный одношажный ход на лыжах	1
34	Одновременный одношажный ход на лыжах.	1
35	Подъем на склон "ёлочкой", "полу-ёлочкой" и спуск в основной стойке на лыжах.	1
36	Подъем на склон "лесенкой", торможение плугом.	1
37	Подъем на склон "лесенкой", торможение плугом.	1
38	Подъем на склон лесенкой с палками и без. Подвижная игра на лыжах "Накаты"	1
39	Передвижение и спуск на лыжах "змейкой". Подвижная игра на лыжах "Подними предмет"	1
40	Прохождение дистанции 2 км. со средней скоростью.	1
41	Совершенствование техники лыжных ходов, спусков и подъемов.	1
42	Подъем «лесенкой» или «елочкой». Оценка выполнения. Игры. Катание с гор. Закрепление способов спуска и подъема.	1
43	Контрольное прохождение дистанции 2 км.	1
Подвижные игры		
44	Волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками в парах и тройках. Эстафеты. Передача мяча сверху и прием мяча снизу в парах и через сетку.	1
45	Прием мяча после подачи. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол».	1
46	Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах. Игры «Перестрелка» и «Два лагеря».	1
47	Баскетбол. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Передал - садись».	1
48	Ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой. Игра «Мяч среднему».	1
49	Броски мяча в цель (щит), по кольцу с близкого расстояния.	1
50	Броски по мячу после передачи. Игра «Борьба за мяч».	1
51	Броски по кольцу после ведения и остановки. Игра «Мяч капитану».	1
52	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.	
53	Ловля и передача мяча в парах, тройках и по кругу. Игра «Мяч ловцу».	1
54	Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок. Игра «Борьба за мяч».	1
55	Тактика игры. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.	1
Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью		
56	Измерение сердечного пульса. Мониторинг физической подготовленности. Оценка состояния дыхательной системы.	1
Легкая атлетика		
57	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Ходьба, бег, прыжки.	1
58	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания».	
59	Упражнения на технику прыжка в высоту и метания мяча.	1
60	Оценка техники выполнения прыжка в высоту с разбега.	1
61	Спринтерский бег. Стартовый разгон. Бег 30 м.	1

62	Эстафетный бег с передачей по этапам.	1
63	Бег 1000 м на результат.	1
64	Промежуточная аттестация. Мониторинг индивидуальных достижений (сдача нормативов)	1
65	Метание: на дальность с разбега. Игры и эстафеты на свежем воздухе. Подведение итогов за год.	1
<i>Знания о физической культуре</i>		
66	История физической культуры России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.	1
67	Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.	1
68	Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы олимпийских игр.	1

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Физическая культура. 1 класс. Поурочные разработки к УМК В.И. Ляха "Школа России". ФГОС
2. Физическая культура. 2 класс. Поурочные разработки к УМК В.И. Ляха "Школа России". ФГОС
3. Физическая культура. 3 класс. Поурочные разработки к УМК В.И. Ляха "Школа России". ФГОС

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

Я иду на урок физкультуры <https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220020>