

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Ханты -Мансийского автономного округа

Администрация Нефтеюганского района Департамент образования

НРМОБУ "Сентябрьская СОШ"

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

Валиуллина Л.Х.
Протокол №1 от «30» 082023г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Тиховская С.В.
протокол №1 от «30»08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Сидорова Т.А.
Приказ №377-о от «31»082023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3228481)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

п. Сентябрьский 2023

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 для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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 всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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 закалывающими 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.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 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.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			
1.2	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			
2.2	Лыжная подготовка	18			
2.3	Легкая атлетика	10			
2.4	Подвижные и спортивные игры	16			
Итого по разделу		62			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**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	На уроке			
Итого по разделу					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					

1.1	Занятия по укреплению здоровья	На уроке			
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	На уроке			
Итого по разделу					
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			
2.2	Лыжная подготовка	18			
2.3	Легкая атлетика	14			
2.4	Подвижные игры	16			
Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

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	На уроке			
Итого по разделу					
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Измерение пульса на уроках физической культуры	На уроке			
Итого по разделу					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Дыхательная и зрительная гимнастика	На уроке			
Итого по разделу					
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			

2.2	Легкая атлетика	12			
2.3	Лыжная подготовка	18			
2.4	Подвижные и спортивные игры	20			
Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

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	На уроке			
Итого по разделу					
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	На уроке			
Итого по разделу					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	На уроке			
Итого по разделу					
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			
2.2	Легкая атлетика	12			
2.3	Лыжная подготовка	18			
2.4	Подвижные и спортивные игры	24			
Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований	2			

	комплекса ГТО				
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	«Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры». Эстафеты с мячами. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Пингвины с мячом».	1				
2	Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Игра «Слушай сигнал».	1				
3	Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки»	1				
4	Челночный бег. Игра «Ястреб и утка». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	1				
5	Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг». ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1				
6	Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега	1				
7	Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Круговая охота»	1				
8	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	1				
9	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».	1				
10	Броски и ловля мяча в парах. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.	1				
11	Броски мяча через волейбольную сетку. Игра «Кто дальше бросит».	1				
12	Точность бросков мяча через волейбольную сетку. Игра «Метко в цель».	1				

13	Броски мяча волейбольную сетку с дальних дистанций. Игра «Капитаны»	1				
14	Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!»	1				
15	«Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях». Подвижная игра «Иголка и нитка»	1				
16	«Кувырок вперед в упор присев». Подвижная игра «Тройка».	1				
17	Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Раки».	1				
18	Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей».	1				
19	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Подвижная игра «Пройди бесшумно».	1				
20	Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Конники-спортсмены».	1				
21	Урок – соревнование «Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке». Подвижная игра «Отгадай, чей голос».	1				
22	Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек».	1				
23	Урок – соревнование «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Подвижная игра «Посадка картофеля».	1				
24	Акробатические комбинации. Игра «Парашютисты»	1				
25	ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Охотники и утки».	1				
26	Основная стойка. Построение в шеренгу и колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Медвежата за медом». Развитие координационных способностей.	1				
27	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание	1				

	лежа на животе по гимнастической скамейке.					
28	Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Кузнечики». Развитие силовых качеств	1				
29	Гимнастика с основами акробатики: «У медведя во бору», «Бой петухов».	1				
30	Гимнастика с основами акробатики: «Салки-догонялки», «Змейка»	1				
31	Гимнастика с основами акробатики: «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей».	1				
32	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.	1				
33	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками	1				
34	Разучивание скользящего шага.	1				
35	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.	1				
36	Передвижение скользящим шагом.	1				
37	Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше».	1				
38	Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше»	1				
39	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	1				
40	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	1				
41	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».	1				
42	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».	1				
43	Попеременно двухшажный ход. Игра «Два дома».	1				
44	Попеременно двухшажный ход. Игра «По местам».	1				
45	Попеременно двухшажный ход. Игра «День и ночь».	1				
46	Попеременно двухшажный ход.	1				
47	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дальше прокатится».	1				

48	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дальше прокатится».	1				
49	Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой. Прохождение дистанции 1 км. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	1				
50	Подвижные игры с элементами баскетбола и волейбола Инструктаж по технике безопасности на уроке подвижных и спортивных игр. Обучить броску мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай и поймай».	1				
51	Обучение ловле мяча на месте. Закрепить бросок мяча снизу на месте. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей.	1				
52	Разучить передачу мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».	1				
53	Обучение технике выполнения броска мяча снизу в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Передал- садись».	1				
54	Обучение технике выполнения передачи мяча с отскоком об пол. Бросок мяча в щит. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей.	1				
55	Передачи волейбольного мяча в парах. Ловля мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей.	1				
56	Передачи волейбольного мяча в парах. Ловля мяча. Подбрасывание мяча и подача мяча. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	1				
57	Передачи волейбольного мяча в парах. Ловля мяча. Подбрасывание мяча и подача мяча. Игра «Мяч ловцу». Развитие координационных способностей.	1				
58	Передачи волейбольного мяча в парах. Ловля мяча. Подбрасывание мяча и подача мяча. Развитие координационных способностей.	1				
59	Прием и подача мяча в волейболе. Передачи волейбольного мяча в парах. Ловля мяча. Подбрасывание мяча и подача мяча. Развитие координационных способностей.	1				
60	Инструктаж по технике безопасности на уроке легкой	1				

	атлетики. Обучение технике сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30м. П/и «Воробьи- вороны». Развитие скоростных способностей.					
61	Обучение технике выполнения бега в чередовании с ходьбой. Бег 60м. П/и «День и ночь». Развитие скоростных способностей. Итоговый контроль: бег 30м.	1				
62	Обучение технике челночного бега 3х10м. П/и «Пустое место». Развитие координационных способностей. Итоговый контроль: прыжок в длину с места.	1				
63	Обучение прыжку через неподвижную скакалку высотой (30-40см) Прыжок в длину с места. П/и «Парашютисты». Развитие скоростно-силовых способностей.	1				
64	Обучение технике выполнения прыжка через качающуюся скакалку (высотой 30-40см). П/и «Кузнечики». Развитие скоростно-силовых способностей. Итоговый контроль: челночный бег 3х10м.	1				
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Техника безопасности на уроках физической культуры, на спортивной площадке. ОФП	1				
2	Правила соревнований по легкой атлетике. Комплекс ОРУ.	1				

3	Тестирование. Состояние физической подготовленности.	1				
4	Тестирование. Скоростные качества, выносливость.	1				
5	Высокий старт с опорой на одну руку. Игра «День и ночь» (о)	1				
6	Высокий старт с опорой на одну руку. Игра «Перемена мест». (о)	1				
7	Метание малого мяча на дальность и в цель. (о) Прыжки в высоту с/р.(о)	1				
8	ТБ при занятиях подвижными играми. Стойка баскетболиста и перемещение в стойке (о). «Гонка мячей по кругу»	1				
9	Ведение мяча на месте (о). Комплекс ОРУ с баскетбольными мячами. «Мяч ловцу».	1				
10	Передача мяча двумя руками от груди (о). Техника ведения мяча (с). «Мяч капитану»	1				
11	Передача мяча двумя руками от груди (о). Техника ведения мяча (с). «Мяч капитану»	1				
12	ТБ при занятиях волейболом. Стойка игрока и перемещение в стойке(о). Комплекс ОРУ. (о)	1				
13	Стойка игрока и перемещение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками (о.) «Перебежки под обстрелом»	1				
14	Прием мяча снизу (о). Развитие координационных способностей. «Пионербол»	1				
15	Прием мяча снизу (о). Передача мяча сверху (с). «Пионербол»	1				
16	ТБ при занятиях гимнастикой. Кувырок вперед (с). Развитие координационных способностей.	1				
17	Шаг полки(о). Кувырок назад в группировке (о).	1				
18	Стойка на лопатках (с). Развитие координационных способностей.	1				
19	Стойка на голове и руках (ноги согнуты) (м). «Мост» из положения лежа с помощью (д). (о)	1				
20	Кувырок назад (с). Строевые упражнения.	1				
21	Висы на гимнастических снарядах. (о) Упоры на гимнастических снарядах (о).	1				
22	Стойка на голове и руках (ноги согнуты) (м). «Мост» из положения лежа с помощью (д). (с)	1				
23	Висы и упоры на гимнастических снарядах (о).	1				

24	Техника акробатических элементов (с).	1				
25	Лазанье по канату в три приема обучения (о).	1				
26	Техника висов и упоров (с). Развитие силы мышц рук.	1				
27	Техника акробатических упражнений (с). Лазание по канату (о).	1				
28	Прыжки через короткую скакалку (о). Лазание по канату (с).	1				
29	Опорный прыжок через гимнастического козла (о).	1				
30	Опорный прыжок (с). Развитие двигательных качеств (к).	1				
31	Опорный прыжок (с). Висы и упоры (с).	1				
32	Акробатические элементы. (с)	1				
33	Двигательные навыки (с). Опорный прыжок (к).	1				
34	ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Поворот переступанием. (о)	1				
35	Попеременный двушажный ход, поворот переступанием в движении (о)	1				
36	Торможение "плугом" при спусках; спуски в нижней стойке(о).	1				
37	Подъем "полу ёлочкой" и "лесенкой, спуски в высокой и нижней стойке(о).	1				
38	Спуски со склонов во всех 3-х стойках(о).	1				
39	Попеременный двушажный ход, торможение, повороты(о).	1				
40	Подъем на склоны (к). Правильное дыхание при различных способах ходов(о).	1				
41	Попеременный двушажный ход, торможение "плугом", повороты (о).	1				
42	Правильное дыхание(о). Поворот переступанием (с).	1				
43	Попеременный двушажный и одновременный бесшажный способы (о).	1				
44	Торможение плугом(к). Правильное дыхание(о).	1				
45	Попеременный 2х-ный и одновременный бесшажный ходы(о).	1				
46	Попеременный 2х-ный ход (с).	1				
47	Одновременный бесшажный ход, подъем и спуски(с).	1				
48	Торможение плугом (к). Развитие быстроты координации.	1				
49	Свободное катание со склонов. Эстафеты.	1				
50	Спуски со склонов в основной и высокой стойках(с).	1				

51	Подъем на склоны «полу ёлочкой» и «лесенкой» (к).	1				
52	ТБ при занятиях баскетболом. Ведение мяча (п)	1				
53	Ловля, передача мяча от груди двумя руками передвижения, остановки, броски мяча в кольцо(с).	1				
54	Игра в мини-б/б. Правила игры. Ловля и передача мяча от груди двумя руками, броски мяча в кольцо(с).	1				
55	Игра в мини-б/б. Правила игры. Броски мяча в кольцо(с).	1				
56	ТБ при занятиях волейболом. Верхняя передача мяча. Нижняя прямая подача (с). Развитие силы кисти рук.	1				
57	Выполнение верхней передачи мяча(к). Нижняя передача мяча, расстановка игроков по зонам(с)	1				
58	Нижняя прямая подача, верхняя передача мяча с перемещением на летящий мяч(с). Развитие "чувство мяча".	1				
59	Нижняя передача мяча двумя руками и нижняя боковая подача(к).	1				
60	ТБ на занятиях л/а. Высокий старт (с). Игра «Охота на волка»	1				
61	Бег на короткие дистанции (с). Игра «Охота на волка»	1				
62	Тестирование: челночный бег 3*10. Прыжок в длину с места.	1				
63	Тестирование: бег 30 м. Подтягивание(м), отжимание (д).	1				
64	Тестирование: 6мин. бег. Развитие выносливости.	1				
65	Тестирование: упр. На гибкость из положения сидя.	1				
66	Игра «Лапта» (с). Развитие двигательных качеств.	1				
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике	1				

	безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Двигательный режим школьника.					
2	Комплекс ОРУ. СУ. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 3- - 40 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/ игра – «Вороны и воробьи».	1				
3	Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 3- - 40 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/ игра – «Вороны и воробьи».	1				
4	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег со старта в гору 2 -3 х до 20 метров. П/игра «Перемена мест».	1				
5	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег со старта в гору 2 -3 х до 20 метров. П/игра «Перемена мест».	1				
6	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Бег до 60 метров. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 30 – 40 метров.	1				
7	Подвижные игры с элементами Пионербола и волейбола. Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Обучение ловли и передачам мяча в парах. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей	1				
8	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в парах различными способами. Подвижные игры и эстафеты с мячом.	1				
9	ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча через сетку. Игра «Перестрелка».	1				
10	ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча через сетку. Игра «Перестрелка» (с 4 мячами). Развитие координационных способностей.	1				
11	ОРУ с мячом. Обучение подаче мяча через сетку. Игра «Перестрелка»	1				
12	Подвижные игры с элементами баскетбола. Инструктаж Т.Б. по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые	1				

	упражнения. Стойка игрока; остановка в два шага во время бега (без мяча и с ведением мяча); Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол.					
13	Стойки и передвижения, повороты, остановки. П/и «Мяч – ловцу».	1				
14	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	1				
15	Ловля и передача мяча. П/и «Мяч – ловцу».	1				
16	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах на месте. Подвижная игра «Борьба за мяч».	1				
17	ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	1				
18	ОРУ. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 1,5 кг. П/и.	1				
19	ОРУ Смешанные упоры на, скамейке, у гимнастической стенки. П/и.	1				
20	ОРУ на осанку. СУ. Метание набивного мяча. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. – на результат. П/И	1				
21	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	1				
22	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. П/и.	1				
23	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 3 минут. Лазание по наклонной гимнастической скамейке подтягиванием. Лазание по гимнастической стенке с выполнением задания и в различных И. П.	1				
24	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. П/и.	1				
25	Упражнения на равновесие	1				
26	Упражнения на равновесие. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке.	1				

27	Лазание и перелезание.	1				
28	Лазание и перелезание. Полоса препятствий с включением лазанье.	1				
29	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Учебная игра: «Снайпер»	1				
30	Развитие координационных способностей.	1				
31	Развитие координационных способностей. Эстафеты	1				
32	Развитие ловкости. Лазание по наклонной гимнастической скамейке подтягиванием. Лазание по гимнастической стенке с выполнением задания и в различных И. П.	1				
33	Т.Б. по лыжной подготовки. Учение остановке маховой ноги в скользящем шаге.	1				
34	Обучение остановке маховой ноги в скользящем шаге.	1				
35	Обучение переносу массы телана маховую ногу в скользящем шаге.	1				
36	совершенствование согласованности движения рук и ног в переменном двухшажном ходе.	1				
37	Обучение спуску в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении Учет техники выполнения скользящего шага.	1				
38	Обучение спуску в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении. Учёт техники выполнения скользящего шага.	1				
39	Ознакомление с одновременным бесшажным ходом. Учить подъему «лесенкой» прямо.	1				
40	Ознакомление с одновременным бесшажным ходом. Учить подъему «лесенкой» прямо	1				
41	Одновременный Бесшажный ход	1				
42	Одновременный Бесшажный ход.Подъем «лесенкой» прямо.	1				
43	Постановка палокв одновременном бесшажном ходе	1				
44	Постановка палок в одновременном бесшажном ходе Спуск в основной стойке.	1				
45	Развитие выносливости	1				
46	Развитие выносливости. Подъема «лесенкой» прямо	1				
47	Попеременный двухшажный ход.на Наклон туловища и движение рук	1				
48	Попеременный двухшажный ход на Наклон туловища и движение рук	1				

49	Попеременный двухшажный ход. на Наклон туловища и движение рук	1				
50	Поворот переступанием при спуске. Отталкивание ногой в скользящем шаге.	1				
51	Инструктаж Т.Б. по баскетболу. Подвижные игры с элементами баскетбола. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1				
52	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Развитие координационных способностей.	1				
53	Ловля и передача мяча.	1				
54	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах на месте	1				
55	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах в движении.	1				
56	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры с элементами Пионербола и волейбола. Ловли и передачам мяча в парах	1				
57	Передача мяча в парах. Игра «Перестрелка»	1				
58	Передача и ловля мяча через сетку. Игра «Перестрелка»	1				
59	Передача и ловля мяча через сетку. Игра «Перестрелка»	1				
60	Подаче мяча через сетку. Игра «Перестрелка»	1				
61	Т.Б. на занятиях л\а. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег со старта в гору 2 -3 х до 20 метров. П/игра «Пустое место».	1				
62	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Бег до 60 метров. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 40 – 60 метров.	1				
63	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 30 метров – на результат. П/игра: «Премена мест»	1				
64	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 30 метров – на результат. П/игра: «Премена мест»	1				
65	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег от 200 до 800 м. П/игра «При повторении – беги».	1				
66	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег от 200 до 800 м. П/игра «При повторении – беги».	1				
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3	1				

	ступени				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Техника безопасности на уроках физической культуры, на спортивной площадке. ОФП	1				
2	Правила соревнований по легкой атлетике. Комплекс ОРУ.	1				
3	Тестирование. Состояние физической подготовленности.	1				
4	Тестирование. Скоростные качества, выносливость.	1				
5	Высокий старт с опорой на одну руку. Игра «День и ночь» (о)	1				
6	Высокий старт с опорой на одну руку. Игра «Перемена мест». (о)	1				
7	ТБ при занятиях подвижными играми. Стойка баскетболиста и перемещение в стойке (о). «Гонка мячей по кругу»	1				
8	Ведение мяча в движении (о). Комплекс ОРУ с баскетбольными мячами. «Мяч ловцу».	1				
9	Передача мяча двумя руками от груди (о). Техника ведения мяча (с). «Мяч капитану»	1				
10	Передача мяча двумя руками от груди (о). Техника ведения мяча (с). «Мяч капитану»	1				
11	Бросок мяча после ведения и остановки прыжком (о). Ведение мяча и передача с места(с).	1				
12	Бросок мяча после ведения и остановки прыжком (о). Ведение мяча и передача с места(с). «Охота на волка»	1				
13	ТБ при занятиях волейболом. Стойка игрока и перемещение в стойке(о). Комплекс ОРУ. (о)	1				
14	Стойка игрока и перемещение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками (о.)	1				

	«Перебежки под обстрелом»					
15	Прием мяча снизу (о). Развитие координационных способностей. «Пионербол»	1				
16	Прием мяча снизу (о). Передача мяча сверху (с). «Пионербол»	1				
17	Нижняя прямая подача мяча (о). Развитие скоростно-силовых способности мышц рук. «Мини-волейбол»	1				
18	Правила игры в волейбол (мини-волейбол). Развитие скоростно-силовых способностей	1				
19	ТБ при занятиях гимнастикой. Кувырок вперед (с). Развитие координационных способностей.	1				
20	Шаг польки(о). Кувырок назад в группировке (о).	1				
21	Стойка на лопатках (с). Развитие координационных способностей.	1				
22	Стойка на голове и руках (ноги согнуты) (м). «Мост» из положения лежа с помощью (д). (о)	1				
23	Кувырок назад (с). Строевые упражнения.	1				
24	Висы на гимнастических снарядах. (о) Упоры на гимнастических снарядах (о).	1				
25	Стойка на голове и руках (ноги согнуты) (м). «Мост» из положения лежа с помощью (д). (с)	1				
26	Висы и упоры на гимнастических снарядах (о).	1				
27	Техника акробатических элементов (с).	1				
28	Лазанье по канату в три приема обучения (о).	1				
29	Техника висов и упоров (с). Развитие силы мышц рук.	1				
30	Техника акробатических упражнений (с). Лазание по канату (о).	1				
31	ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Поворот переступанием. (о)	1				
32	Попеременный двушажный ход, поворот переступанием в движении (о)	1				
33	Торможение "плугом" при спусках; спуски в нижней стойке(о).	1				
34	Подъем "полу ёлочкой" и "лесенкой, спуски в высокой и нижней стойке(о).	1				
35	Спуски со склонов во всех 3-х стойках(о).	1				
36	Попеременный двушажный ход, торможение, повороты(о).	1				

37	Подъем на склоны (к). Правильное дыхание при различных способах ходов(о).	1				
38	Попеременный двушажный ход, торможение "плугом", повороты (о).	1				
39	Правильное дыхание(о). Поворот переступанием (с).	1				
40	Попеременный двушажный и одновременный бесшажный способы (о).	1				
41	Торможение плугом(к). Правильное дыхание(о).	1				
42	Попеременный 2х-ный и одновременный бесшажный ходы(о).	1				
43	Попеременный 2х-ный ход (с).	1				
44	Одновременный бесшажный ход, подъем и спуски(с).	1				
45	Торможение плугом (к). Развитие быстроты координации.	1				
46	Свободное катание со склонов. Эстафеты.	1				
47	Спуски со склонов в основной и высокой стойках(с).	1				
48	Подъем на склоны «полу ёлочкой» и «лесенкой» (к).	1				
49	ТБ при занятиях подвижными играми. Баскетбол. Ведение мяча (п)	1				
50	Броски мяча в кольцо после остановки прыжком. Игра б/б.	1				
51	Ловля, передача мяча от груди двумя руками передвижения, остановки, броски мяча в кольцо(с).	1				
52	Игра в мини-б/б. Правила игры. Ловля и передача мяча от груди двумя руками, броски мяча в кольцо(с).	1				
53	Игра в мини-б/б. Правила игры. Броски мяча в кольцо(с).	1				
54	Броски мяча в кольцо(к). Игра в мини-б/б(к).	1				
55	Ведение, броски, передача мяча (с).	1				
56	ТБ при занятиях волейболом. Верхняя передача мяча. Нижняя прямая подача (с). Развитие силы кисти рук.	1				
57	Выполнение верхней передачи мяча(к). Нижняя передача мяча, расстановка игроков по зонам(с)	1				
58	Нижняя прямая подача, верхняя передача мяча с перемещением на летящий мяч(с). Развитие "чувство мяча".	1				
59	Нижняя передача мяча двумя руками и нижняя боковая подача(к).	1				
60	Элементы техники игры в различных игровых ситуациях(с). Воспитание трудолюбия.	1				
61	ТБ на занятиях л/а. Высокий старт (с). Игра «Охота на волка»	1				

62	Бег на короткие дистанции (с). Игра «Охота на волка»	1				
63	Тестирование: челночный бег 3*10. Прыжок в длину с места.	1				
64	Тестирование: бег 30 м. Подтягивание(м), отжимание (д).	1				
65	Тестирование: 6мин. бег. Развитие выносливости.	1				
66	Тестирование: упр. На гибкость из положения сидя.	1				
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
ПРОЦЕССА**

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ