

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КОМИ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

«СОСНОГОРСК»

МБОУ «СОШ№3 с УИОП» г.Сосногорска

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО
учителей прикладного
направления

Уляшева Л.А.

Протокол № 5
от «06» июня 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом

Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Григорьев А.Г.

Приказ № 193
от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 385323)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

Сосногорск 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 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 – 338 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 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, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;

- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты 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 простоты 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		1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1		1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1		1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10		10	Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	12		12	Поле для свободного ввода

2.3	Легкая атлетика	12		12	Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	23		23	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		57			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6	6	6	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	6	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	1		1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	1		1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1		1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10		10	Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	12		12	Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	12		12	Поле для свободного ввода

2.4	Подвижные игры	25		25	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6	6	6	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	68	

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	1		1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1		1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1		1	Поле для свободного ввода
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1		1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2		2	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1		1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1		1	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	26			Поле для свободного ввода

2.3	Лыжная подготовка	21			Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	1			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	34			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		98			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	102	

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	1		1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1		1	Поле для свободного ввода
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1		1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2		2	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		1	Поле для свободного ввода
1.2	Закаливание организма	1		1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	2	16	Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	25	5	25	Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	21	2	21	Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	1		1	Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	34	1	34	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		97		97	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	102	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Раздел	Тема урока	Количество часов		
			Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Знания о физической культуре	Что такое физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры	1		1
2	Способы самостоятельной деятельности	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Личная гигиена и гигиенические процедуры.	1		1
3	Оздоровительная физическая культура	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1		1
4	Спортивно – оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		1
5		Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		1
6		Правила выполнения прыжка в длину с места. Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1		1
7		Инструктаж по технике безопасности на занятиях со скакалкой. Упражнения со скакалкой.	1		1
8		Полоса препятствий, прыжки через скакалку	1		1

9		Инструктаж по технике безопасности на занятиях с малым мячом. Упражнения с малым мячом	1		1
10	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10 метров.	1		1
11		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 30 метров.	1		1
12		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места.	1		1
13	Спортивно – оздоровительная физическая культура. Подвижные игры	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	2		2
14		Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	2		2
15		Разучивание подвижной игры «Не оступись»	2		2
16		Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	2		2
17		Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	2		2
18		Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	2		2
19		Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	2		2
20	Спортивно – оздоровительная физическая культура.	Техника безопасности на уроке физической культуры Учимся гимнастическим упражнениям	1		1

	Гимнастика с основами акробатики				
21		Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1		1
22		Акробатические упражнения, основные техники	1		1
23		Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		1
24		Способы построения и повороты стоя на месте	1		1
25		Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1		1
26		Гимнастические упражнения с мячом	1		1
27		Гимнастические упражнения со скакалкой	1		1
28		Гимнастические упражнения в прыжках	1		1
29		Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1		1
30	Спортивно – оздоровительная физическая культура. Лыжная подготовка	Строевые упражнения с лыжами в руках	1		1
31		Упражнения в передвижении на лыжах	1		1
32		Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		1
33		Техника ступающего шага во время передвижения	1		1
34		Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		1

35		Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		1
36		Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		1
37		Чем отличается ходьба от бега	1		1
38		Передвижение на лыжах скользящим шагом	4		4
39	Спортивно – оздоровительная физическая культура. Подвижные игры	Считалки для подвижных игр	1		1
40		Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	2		2
41		Обучение способам организации игровых площадок	2		2
42		Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	2		2
43		Обучение способам организации игровых площадок	1		1
44		Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		1
45	Спортивно – оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1		1
46		Правила выполнения прыжка в длину с места	1		1
47		Приземление после спрыгивания с горки матов	1		1
48		Метание малого мяча в вертикальную цель	1		1

49		Метание малого мяча на дальность	1		1
50		Метание малого мяча в горизонтальную цель	1		1
51	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1		1
52		ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы.	1		1
53		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1
		ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66	0	66

2 КЛАСС

№ п/п	Раздел	Тема урока	Количество часов		
			Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Знания о физической культуре	Знания о физической культуре и спорте. Техника безопасности на уроке. История подвижных игр и соревнований у древних народов	1		1
2	Способы самостоятельной деятельности	Физическое развитие и его измерение. Быстрота как физическое качество. Выносливость как физическое качество	1		1
3	Оздоровительная физическая культура	Занятия по укреплению здоровья. Утренняя зарядка. Закаливание организма. Составление комплекса утренней зарядки	1		1
4	Спортивно – оздоровительная физическая культура Лёгкая атлетика	Техника безопасности на уроке физической культуры. Скоростно - силовые упражнения. Спец. силовые упражнения	1		1
5		Беговые упражнения. Ускорение до 30 метров	1		1
6		Бег с изменяющимся направлением движения. Ускорения до 30 метров	1		1
7		Т.Б. при занятиях с малым мячом. Метание малого мяча на дальность.	1		1

8		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1		1
9		Прыжки через скакалку	1		1
10	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1	1
		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	1	1
		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1	1
	Спортивно – оздоровительная физическая культура. Подвижные игры. Баскетбол	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1		1
8		Игры с приемами баскетбола	1		1
9		Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	3		3
10		Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	2		2
11		Прием «волна» в баскетболе	1		1
12		Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча	1		1

13		Подбрасывание мяча вверх и ловля его. Удары мяча о пол и ловля его	2		2
14		Ведение – остановка - передача мяча. Подвижные игры и эстафеты на материале баскетбола	2		2
15	Спортивно – оздоровительная физическая культура. Подвижные игры. Футбол	Техника безопасности на уроках футбола. Ведение мяча носком стопы по прямой	1		1
16		Игры с приемами футбола: метко в цель	1		1
17		Ведение мяча «змейкой»	1		1
18		Ведение мяча внутренней частью подъёма по прямой	1		1
19	Спортивно – оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики	Техника безопасности на уроках гимнастики и акробатики	1		1
20		Строевые упражнения и команды	1		1
21		Прыжковые упражнения	1		1
22		Гимнастическая разминка	1		1
23		Ходьба на гимнастической скамейке	1		1
24		Упражнения с гимнастической скакалкой	2		2
25		Упражнения с гимнастическим мячом	3		3
26	Спортивно – оздоровительная физическая культура.	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой	1		1

	Лыжная подготовка				
27		Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		1
28		Спуск с горы в основной стойке	2		2
29		Подъем лесенкой	2		2
30		Спуски и подъёмы на лыжах	2		2
31		Торможение лыжными палками	2		2
32		Торможение падением на бок	2		2
33	Спортивно – оздоровительная физическая культура. Баскетбол	Стойка баскетболиста, перемещение в стойке, ведение мяча на месте	1		1
34		Подвижные игры и эстафеты на материале баскетбола	1		1
35		Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча	1		1
36		Подбрасывание мяча вверх и ловля его. Удары мяча о пол и ловля его	1		1
37		Подвижные игры и эстафеты на материале баскетбола	1		1
38		Броски мяча в цель, спец. силовые упражнения	1		1
39		Ведение – остановка - передача мяча	2		1
40	Спортивно – оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Броски мяча в неподвижную мишень	1		1
41		Сложно координированные прыжковые упражнения	1		1

42		Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1
43		Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		1
44		Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1		1
45		Бег с поворотами и изменением направлений. Сложно координированные беговые упражнения	1		1
46	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	1	1
47		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1	1
48		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	1	1
		ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	6	68

3 класс

№ п/п	Раздел	Тема урока	Количество часов		
			Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Знания о физической культуре	Знания о физической культуре и спорте. Техника безопасности на уроке. История зарождения физического воспитания, связь первых физических упражнений и спортивного инвентаря с земледелием, охотой и военной деятельностью	1		1
2	Способы самостоятельной деятельности	Виды физических упражнений,используемых на уроках	1		1
3		Измерение пульса на уроке физической культуры	1		1
4	Оздоровительная физическая культура	Занятия по укреплению здоровья. Утренняя зарядка. Закаливание организма. Составление комплекса утренней зарядки	1		1
5	Лёгкая атлетика	Умеренный бег до 800 метров. Спец. силовые упражнения	1		1
6		Умеренный бег до 400-500 метров. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.	1		1
7		Упражнения со скакалкой. Прыжки через скакалку	1		1
8		Контроль: бег 30 метров.	1	1	1

9		Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.	1		1
10		Т.Б. при занятиях с малым мячом. Метание малого мяча на дальность.	1		1
11		Упражнения с малым мячом. Умеренный бег до 400 метров.	1		1
12		Упражнения с малым мячом. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики	1		1
13		Контроль: метание малого мяча на дальность	1		1
14		Прыжок в длину с места, с разбега	1		1
15		Челночный бег 3*10. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики	1		1
16		Контроль на результат прыжок в длину с места	1		1
17		Прыжки через скакалку. «Челночный бег 3*10»	1		1
18		Подвижные игры на материале лёгкой атлетики	1		1
19		Контроль на результат «Челночный бег 3*10».	1		1
20		Контроль на результат: прыжки через скакалку. Беговые упражнения	1	1	1
21	Баскетбол	Техника безопасности на уроке баскетбола. Характеристика физического состояния работы сердца и дыхания во время выполнения физических упражнений	1		1
22		Стойка баскетболиста, специальные передвижения в стойке, ведение мяча	1		1
23		Ведение мяча в движении. Подвижные игры и эстафеты на материале баскетбола	1		1

24		Специальные передвижения без мяча. Передачи мяча в парах.	1		1
25		Подбрасывание мяча вверх и ловля его. Удары мяча о пол и ловля его	1		1
26		Подвижные игры и эстафеты на материале баскетбола	1		1
27		Броски мяча в цель (щит), спец. силовые упражнения	1		1
28		Ловля и передача мяча в движении. Ведение – остановка - передача мяча	1		1
29		Подвижные игры и эстафеты на материале баскетбола	1		1
30		Контроль на результат: ведение мяча в движении	1		1
31		Ловля мяча в движении. Броски мяча двумя руками стоя на месте	1		1
32		Подвижные игры и эстафеты на материале баскетбола	1		1
33		Контроль: перебрасывание мяча друг другу. Ведение мяча, поворот	1		1
34		Контроль на результат наклон вперед из положения, сидя на полу. Ведение – остановка - передача мяча.	1		1
35		Ведение – остановка - передача. Подвижные игры и эстафеты на материале баскетбола	1		1
36		Контроль: ловля и передача мяча руками от груди, стоя на места. Бросок мяча двумя руками от груди с места	1		1
37	Футбол	Техника безопасности на уроках футбола. Удар ногой по неподвижному мячу	1		1
38		Остановка катящего мяча, Ведение мяча	1		1

		«змейкой»			
39		Подвижные игры и эстафеты на материале футбола	1		1
40		Контроль: поднимание туловища за 30 секунд. Ведение мяча «змейкой»	1		1
41		Ведение мяча между предметами	1		1
42		Ведение мяча между предметами. Подвижные игры на материале футбола	1		1
43	Гимнастика с основами акробатики	Техника безопасности на уроках гимнастики. Обучение правильной осанки, способы её контроля и специальные физические упражнения для её формирования	1		1
44		Упражнения на развитие гибкости. Группировка, перекаты			1
45		Прыжки через скакалку. Подвижные игры и эстафеты на материале гимнастики	1		1
46		Акробатические комбинации. Упражнения на развитие гибкости	1		1
47		Акробатические комбинации. Упражнения на развитие гибкости	1		1
48		Прыжки через скакалку. Подвижные игры и эстафеты на материале гимнастики	1		1
49		Контроль прыжков через скакалку. Акробатические упражнения	1	1	1
50		Контроль акробатических упражнений. Подтягивание в висячем положении и висячем положении лёжа.	1		1
51		Лазание по канату. Подвижные игры и эстафеты на материале гимнастики	1		1
52		Контроль лазание по канату. Упражнения на равновесие	1		1

53		Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезание поочерёдно перемахом правой и левой ногой, переползание	1		1
54		Хождение по наклонной гимнастической скамейке. Подвижные игры и эстафеты на материале гимнастики	1		1
55		Контроль на результат: упражнения на равновесие на возвышенной опоре, вис на согнутых руках	1	1	1
56		Контроль подтягивания висе и висе лёжа. Упражнения на формирования осанки, вис на согнутых руках	1		1
57		Упражнения на формирование осанки. Подвижные игры и эстафеты на материале гимнастики	1		1
58		Контроль вис на согнутых руках	1		1
59		Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Основы обучения физическим упражнениям и двигательным действиям, связь обучения с развитием внимания, памяти и мышления	1		1
60	Лыжная подготовка	Подбор лыж и палок. Укладка и переноска лыж. Попеременный двухшажный ход до 500 метров	1		1
61		Попеременный двухшажный ход до 500 метров. Подвижные игры и эстафеты на материале лыжной подготовке	1		1
62		Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 500 метров	1		1
63		Попеременный двухшажный ход. Спуск в основной стойке	1		1

64		Передвижение попеременным двухшажным ходом до 800 метров. Подвижные игры и эстафеты на материале лыжной подготовке	1		1
65		Прохождение дистанции до 400 метров с ускорением до 30 метров	1		1
66		Попеременный двухшажный ход до 200 метров. Разучивание одновременного бесшажного хода	1		1
67		Одновременный бесшажный ход до 200 метров. Подвижные игры и эстафеты на материале лыжной подготовке	1		1
68		Контроль: попеременного двухшажного хода.	1	1	1
69		Контроль: подъём лесенкой. Контроль Спуск в основной стойке	1	1	1
70		Одновременный бесшажный ход до 300 метров. Подвижные игры и эстафеты на материале лыжной подготовке	1		1
71		Контроль торможение «плугом». Прохождение дистанции одновременным бесшажным ходом до 500 метров	1		1
72		Попеременный двухшажный ход с переходом на одновременный бесшажный ход до 1000 метров	1		1
73		Попеременный двухшажный ход до 400 метров. Подвижные игры и эстафеты на материале лыжной подготовке	1		1
74		Контроль одновременного бесшажного хода, прохождение дистанции до 500 метров	1	1	1
75		Одновременный бесшажный ход. Поворот	1		1

		переступанием на месте. Непрерывное движение до 500 м			
76		Прохождение дистанции до 400 метров. Подвижные игры и эстафеты на материале лыжной подготовке	1		1
77		Спуск в основной стойке. Подъём «лесенкой». Прохождение дистанции до 800 метров	1		1
78		Прохождение дистанции до 600 метров с ускорением до 30 метров	1		1
79		Прохождение дистанции до 400 метров. Подвижные игры и эстафеты на материале лыжной подготовке	1		1
80	Волейбол	Т.Б. на уроке волейбола. Игры народов Коми	1		1
81		Игровые стойки волейболиста. Перемещения и остановки в различных стойках. Перебрасывание мяча через сетку в парах	1		1
82		Нижняя подача. Подвижные игры на материале волейбола	1		1
83		Нижняя подача. Приём мяча снизу двумя руками	1		1
84		Промежуточная аттестация.	1		1
85		Приём мяча снизу двумя руками. Подвижные игры и эстафеты на материале волейбола	1		1
86	Баскетбол	Т.Б. на уроках баскетбола. Специальные передвижения без мяча, ведение мяча	1		1
87		Ведение мяча. Передвижение мяча по кругу	1		1
88		Подвижные игры и эстафеты на материале	1		1

		баскетбола			
89		Контроль: наклон вперёд из положения, лёжа на полу. Ведение - остановка - передача мяча	1		1
90		Контроль: поднимание туловища за 30 сек. Броски мяча в парах	1	1	1
91		Подвижные игры и эстафеты на материале баскетбола	1		1
92	Лёгкая атлетика	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Игры народов Коми	1		1
93		Скоростно - силовые упражнения. Челночный бег 3*10	1		1
94		Подвижные игры на материале лёгкой атлетики Передача эстафетных палочек.	1		1
95		Равномерный бег до 500- 600 метров. Передача эстафетных палочек	1		1
96		Бег 30 метров. Скоростно - силовые упражнения.	1		1
97		Челночный бег 3* 10. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики	1		1
98		Метание малого мяча. Передача эстафетных палочек	1		1
99		Подвижные игры на материале лёгкой атлетики	1		1
100		Контроль на результат: бег 30 метров	1	1	1
101		Контроль: прыжок в длину с места	1	1	1
102	Плавание	Техника безопасности на открытых водоемах и в бассейне	1		1
		ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	10	102

4 класс

№ п/п	Раздел	Тема урока	Количество часов		
			Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Знания о физической культуре	Знания о физической культуре и спорте. Техника безопасности на уроке. История зарождения физического воспитания, связь первых физических упражнений и спортивного инвентаря с земледелием, охотой и военной деятельностью	1		1
2	Способы самостоятельной деятельности	Профилактика оказания травм и оказание первой медицинской помощи	1		1
3		Самостоятельная физическая культура	1		1
4	Оздоровительная физическая культура	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижение массы тела	1		1
5		Закаливание организма	1		1
6	Лёгкая атлетика	Умеренный бег до 600-800 метров. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.	1		1
7		Упражнения со скакалкой. Прыжки через скакалку	1		1
8		Контроль : Бег 30 метров. Умеренный бег	1	1	1

		до 800 метров			
9		Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.	1		1
10		Т.Б. при занятиях с малым мячом. Метание малого мяча на дальность.	1		1
11		К-800 метров. Упражнения с малым мячом.	1		1
12		Упражнения с малым мячом. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики	1		1
13		Метание малого мяча на дальность	1		1
14		Прыжок в длину с места, с разбега	1		1
15		Челночный бег 3*10. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики	1		1
16		Контроль: прыжок в длину с места	1	1	1
17		Прыжки через скакалку. «Челночный бег 3*10»	1		1
18		Челночный бег. 3* 10 метров. Подвижные игры на материале лёгкий атлетики	1		1
19		Контроль: «Челночный бег 3*10».	1	1	1
20		Контроль: прыжки через скакалку.	1	1	1

		Беговые упражнения,			
21	Баскетбол	Техника безопасности на уроке баскетбола. Физические качества (сила, быстрота, выносливость), их развитие под влиянием занятий физическими упражнениями	1		1
22		Стойка баскетболиста, специальные передвижения Остановка прыжком, шагом	1		1
23		Ведение мяча в движении. Подвижные игры и эстафеты на материале баскетбола-	1		1
24		Специальные передвижения без мяча. Остановка прыжком. Передачи мяча в парах.	1		1
25		Подбрасывание мяча вверх и ловля его. Удары мяча о пол и его ловля	1		1
26		Ведение мяча в движении. Подвижные игры и эстафеты на материале баскетбола	1		1
27		Ведение мяча в движении. К- остановок прыжком, шагом.	1		1
28		Ловля и передача мяча в движений. Ведение - остановка- передача мяча	1		1
29		Игра в баскетбол по упрощённым	1		1

		правилам			
30		К- ведение мяча в движении. Ловля и передача мяча от груди в парах на месте и в движении	1		1
31		Ловля мяча в движении. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой)	1		1
32		Игра в баскетбол по упрощённым правилам	1		1
33		К- перебрасывание мяча друг другу. Ведение мяча, поворот	1		1
34		Ведение - остановка- передача. Игра в баскетбол по упрощённым правилам	1		1
35		К- ловля и передача мяча руками от груди стоя на месте. Бросок мяча двумя руками от груди с места под углом с отражением от щита	1		1
36	Футбол	Техника безопасности на уроках футбола. Передача мяча в парах.	1		1
37		Удары по мячу с лёту. Ведение мяча «змейкой»	1		1
38		Игра в мини - футбол по упрощённым	1		1

		правилам			
39		Контроль: поднятие туловища за 30 секунд. Ведение мяча «змейкой»	1	1	1
40		Ведение мяча между предметами. Удары пяткой	1		1
41		Ведение мяча между предметами. Игра в мини - футбол по упрощённым правилам	1		1
42	Гимнастика с основами акробатики	Техника безопасности на уроках гимнастики. Обучение правильной осанки, способы её контроля и специальные физические упражнения для её формирования	1		1
43		Прыжки через скакалку. Акробатические упражнения	1		1
44		Прыжки через скакалку. Подвижные игры и эстафеты на материале гимнастики	1		1
45		Акробатические упражнения. Лазание по канату	1		1
46		Акробатические упражнения. Лазание по канату	1		1
47		Прыжки через скакалку. Подвижные игры и эстафеты на материале гимнастики	1		1

48		Прыжки через скакалку. Акробатические упражнения	1		1
49		Контроль: акробатических упражнений. Подтягивание в висе и висе лёжа.	1	1	1
50		Лазание по канату. Подвижные игры и эстафеты на материале гимнастики	1		1
51		Лазание по канату. Упражнения на равновесие на возвышенной опоре	1		1
52		Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезание поочерёдно перемахом правой и левой ногой, переползание	1		1
53		Хождение по наклонной гимнастической скамейке. Подвижные игры и эстафеты на материале гимнастики	1		1
54		Вис на согнутых руках	1		1
55		Контроль:наклон вперёд. Упражнения на формирования осанки, вис на согнутых руках	1	1	1
56		Упражнения на формирование осанки. Подвижные игры и эстафеты на материале гимнастики	1		1
57		Упражнения на равновесии на	1		1

		возвышенной опоре. Прыжки через скакалку.			
58	Лыжная подготовка	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила тестирования физического развития и физической подготовленности	1		1
59		Попеременный двухшажный ход до 500 метров. Подвижные игры и эстафеты на материале лыжной подготовки	1		1
60		Скользкий шаг до 600 метров	1		1
61		Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 500 метров	1		1
62		Попеременный Двухшажный ход.-Спуск в основной стойке ч	1		1
63		Передвижение попеременным двухшажным ходом до 800 метров. Подвижные игры и эстафеты на материале лыжной подготовке	1		1
64		Прохождение дистанции до 400 метров с ускорением до 30 метров	1		1
65		Попеременный двухшажный ход до 200 метров. Разучивание одновременного бесшажного хода	1		1

66		Одновременный бесшажный ход до 200 метров. Подвижные игры и эстафеты на материале лыжной подготовке	1		1
67		Контроль попеременного двухшажного хода.	1	1	1
68		Контроль подъём лесенкой. Контроль Спуск в основной стойке	1	1	1
69		Одновременный бесшажный ход до 300 метров. Подвижные игры и эстафеты на материале лыжной подготовке	1		1
70		Контроль торможение «плугом». Прохождение дистанции одновременным бесшажным ходом до 500 метров	1		1
71		Попеременный двухшажный ход с переходом на одновременный бесшажный ход до 1000 метров	1		1
72		Попеременный двухшажный ход до 400 метров. Подвижные игры и эстафеты на материале лыжной подготовке	1		1
73		Контроль одновременного бесшажного хода, прохождение дистанции до 500 м	1		1
74		Одновременный бесшажный ход. Поворот переступанием на месте. Непрерывное	1		1

		движение до 500 м			
75		Прохождение дистанции до 400 метров. Подвижные игры и эстафеты на материале лыжной подготовке	1		1
76		Спуск в основной стойке. Подъём «лесенкой». Прохождение дистанции до 800 метров	1		1
77		Прохождение дистанции до 600 метров с ускорением до 30 метров	1		1
78		Прохождение дистанции до 400 метров. Подвижные игры и эстафеты на материале лыжной подготовке	1		1
79	Волейбол	Т.Б. на уроке волейбола. Профилактика травматизма, причины возникновения травм и правила оказания первой помощи. Игры народов Коми	1		1
80		Игровые стойки волейболиста. Перемещения и остановки в различных стойках. Перебрасывание мяча через сетку в парах	1		1
81		Нижняя подача. Подвижные игры на материале волейбола	1		1
82		Нижняя подача. Приём мяча снизу двумя	1		1

		руками			
83		Нижняя подача. Приём мяча снизу двумя руками	1		1
84		Приём мяча снизу двумя руками. Подвижные игры и эстафеты на материале волейбола	1		1
85	Баскетбол	Т.Б. на уроках баскетбола. Специальные передвижения без мяча, ведение мяча	1		1
86		Ведение мяча. Передвижение мяча по кругу	1		1
87		Промежуточная аттестация.	1		1
88		Ведение баскетбольного мяча различными способами	1		1
89		Подвижные игры и эстафеты на материале баскетбола	1		1
90		Наклон вперёд из положения, лёжа на полу. Учебная игра	1		1
91		Контроль на результат: поднимание туловища за 30 сек. Броски мяча в парах	1		1
92	Лёгкая атлетика	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Игры народов Коми	1		1

93		Скоростно – силовые упражнения. Челночный бег 3*10	1		1
94		Подвижные игры на материале лёгкой атлетики Передача эстафетных палочек.	1		1
95		Равномерный бег до.500- 600 метров. Передача эстафетных палочек	1		1
96		Бег 30 метров. Скоростно- силовые упражнения. Передача эстафетных палочек	1		1
97		Челночный бег 3* 10. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики	1		1
98		Контроль: челночный бег 3*10 метров	1	1	1
99		Метание малого мяча. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики	1		1
100		Бег 30 метров. Беговые упражнения. Бег 30 метров. Полоса препятствий	1		1
101		Метание малого мяча. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики	1		1
102	Плавание	Техника безопасности на водных объектах	1		1
		ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	10	102

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**