

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 4»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА**

РАССМОТРЕНО

на заседании методического
объединения учителей
физической культуры, ОБЗР,
технологии, ИЗО, музыки
протокол № 1
от «29» августа 2024 г.
Руководитель МО учителей
физической культуры, ОБЗР,
технологии, ИЗО, музыки
О.В. Шупикова

СОГЛАСОВАНО

на заседании
методического совета
протокол № 1
от «30» августа 2024 г.
Зам. директора по УВР
А.А. Груздева

УТВЕРЖДАЮ

приказ по школе
от «31» августа 2024г. №224

Директор
МБОУ «СОШ №4»
Г.П. Анисимова



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«Физическая культура»
1 - 4 класс**

**Составил: Легошин Николай Николаевич,
учитель физкультуры
I квалификационной категории**

Братск, 2024

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 4"
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА, Анисимова Галина
Павловна, директор школы

03.11.24 12:01 (MSK)

Сертификат 15094992CAC246B898C35BDEA17C1B43

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 – 303 часов: в 1 классе – 99 часов (3 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.

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.

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, волейбол).

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 разнообразным 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.

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.

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;
- 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;
- 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, 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;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

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

- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой;
- 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;
- 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			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	2			Поле для свободного ввода
1.2	Осанка человека	2			Поле для свободного ввода
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		8			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	35			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	27			Поле для свободного ввода
2.3	Подвижные и спортивные игры	27			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		89			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			Поле для свободного ввода
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	25			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	17			Поле для свободного ввода

2.3	Подвижные игры и спортивные игры	20			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		62			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			Поле для свободного ввода
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	11			Поле для свободного ввода

2.2	Легкая атлетика	19			Поле для свободного ввода
2.3	Подвижные игры и спортивные игры	26			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		62			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			Поле для свободного ввода
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	11			Поле для свободного

					ввода
2.2	Легкая атлетика	19			Поле для свободного ввода
2.3	Подвижные игры и спортивные игры	26			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		62			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

	КТП 1 Класс
Ч.п/Ч.ч	Легкая атлетика – 12 часов.
1	Инструктаж по технике безопасности. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств
2	Ходьба и бег. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Совушка, Салки». Развитие скоростных качеств
3	Ходьба и бег. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Общеразвивающие упражнения. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера».
4	Общеразвивающие упражнения. Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Подвижная игра «Гуси-лебеди».
5	Ходьба и бег. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера».
6	Ходьба и бег. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Подвижная игра «Воробьи и вороны».
7	Прыжки. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза».
8	Прыжки. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза».
9	Прыжки. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Лисы и куры».
10	Бросок малого мяча. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам». Развитие скоростно-силовых способностей
11	Бросок малого мяча. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч».
12	Бросок малого мяча. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит».
	Подвижные игры – 12 часов.
13	Подвижные игры. Инструктаж по технике безопасности. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
14	Подвижные игры. ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
15	Подвижные игры. ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
16	Подвижные игры. ОРУ. Общеразвивающие упражнения. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
17	Подвижные игры. ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
18	Подвижные игры. ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
19	Подвижные игры. ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей

20	Подвижные игры. ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
21	Подвижные игры. ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
22	Подвижные игры. Общеразвивающие упражнения в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
23	Подвижные игры. ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
24	Подвижные игры с волейбольным мячом. Общеразвивающие упражнения в движении.
	Гимнастика – 18 часов.
25(1)	Акробатика. Строевые упражнения. Инструктаж по технике безопасности. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.
26(2)	Акробатика. Строевые упражнения. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно».
27(3)	Акробатика. Строевые упражнения. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Развитие координационных способностей
28(4)	Акробатика. Строевые упражнения. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка».
29(5)	Акробатика. Строевые упражнения. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Пройти бесшумно».
30(6)	Акробатика. Строевые упражнения. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Развитие координации
31(7)	Равновесие. Строевые упражнения. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке.
32(8)	Равновесие. Строевые упражнения. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».
33(9)	Равновесие. Строевые упражнения. Повороты направо, налево. ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.
34(10)	Равновесие. Строевые упражнения. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке.
35(11)	Равновесие. Строевые упражнения. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.
36(12)	Равновесие. Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей

37(13)	Лазание по гимнастической стенке. По наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей
38(14)	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей
39(15)	Опорный прыжок. Лазание по гимнастической стенке по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка».
40(16)	Освоение танцевальных упражнений. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Шаг с прискоком приставные шаги, шаг галопа в сторону. Игра «Ниточка и иголочка».
41(17)	Развитие координации. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Шаг с прискоком приставные шаги, шаг галопа в сторону. Игра «Ниточка и иголочка».
42(18)	Освоение танцевальных упражнений. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Шаг с прискоком приставные шаги, шаг галопа в сторону. Игра «Ниточка и иголочка».
	Подвижные игры – 6 часов.
43(19)	Подвижные игры. ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
44(20)	Подвижные игры. ОРУ. Общеразвивающие упражнения. Игры: «Пятнашки», «Мяч по кругу». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
45(21)	Подвижные игры. ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
46(22)	Подвижные игры. Инструктаж по ТБ. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
47(23)	Подвижные игры. ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
48(24)	Подвижные игры. Общеразвивающие упражнения в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
	Спортивно-оздоровительная физкультура 8 часов
49(1)	Режим дня школьника
50(2)	Подбор спортивной одежды по погоде
51(3)	Разучивание физкультминуток стоя
52(4)	Разучивание физкультминуток сидя
53(5)	Разучивание комплекса утренней гимнастики
54(6)	Разучивание комплекса утренней гимнастики
55(7)	Осанка, упражнения на коррекцию
56(8)	Гигиена человека, одежды, помещений
	Гимнастика – 19 часов
57(9)	Опорный прыжок, лазание. Инструктаж по ТБ Лазание по гимнастической стенке. По наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка».

58(10)	Опорный прыжок. Лазание. Лазание по гимнастической стенке. По наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка».
59(11)	Исходные положения сидя, стоя, лежа
60(12)	Исходные положения упоры, висы
61(13)	Подтягивание на перекладине, висы различными хватами
62(14)	Разучивание прыжков на скакалке
63(15)	Разучивание прыжков на скакалке
64(16)	Подвижные игры со скакалкой
65(17)	Разучивание исходных положений с гимнастической палкой
66(18)	Разучивание исходных положений с волейбольным мячом
67(19)	Разучивание спец подготовительных упражнений направленных на развитие силовой выносливости
68(20)	Разучивание спец подготовительных упражнений направленных на развитие координации движений рук и ног
69(21)	Игры с использованием гимнастического инвентаря, игра « Курятник»
70(22)	Разучивание полосы препятствий
71(23)	Прохождение полосы препятствий
72(24)	Прохождение полосы препятствий командой
73(25)	Освоение танцевальных упражнений. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Шаг с прискоком приставные шаги, шаг галопа в сторону.
74(26)	Развитие координационных упражнений. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Шаг с прискоком приставные шаги, шаг галопа в сторону. Игра «Ниточка и иголочка».
75(27)	Подвижные игры с элементами ОФП перестроения в колонну по 2
	Подвижные игры с элементами спортивных игр – 9 часов
76	Подвижные игры на основе баскетбола. Инструктаж по ТБ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Лови-бросай!». Развитие координации.
77	Подвижные игры с элементами баскетбола. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Лови-бросай!».
78	Подвижные игры с элементами футбола. Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача».
79(1)	Подвижные игры с элементами футбола. Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в

	«мини-футбол»
80(2)	Подвижные игры с элементами футбола. Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол»
81(3)	Спортивная игра в «мини-футбол»
82(4)	Спортивная игра в «мини-футбол»
83(5)	Спортивная игра в «мини-футбол»
84(6)	Спортивная игра в «мини-футбол»
	Легкая атлетика – 15 часов
85(7)	Ходьба и бег. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижные игры.
86(8)	Ходьба и бег. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Эстафеты. Развитие скоростных способностей.
87(9)	Ходьба и бег. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Развитие скоростных способностей
88(10)	Прыжки. Прыжок в длину с места. Эстафеты. Подвижная игра «Воробьи и вороны»
89(11)	Прыжки. Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны»
90(12)	Прыжки. Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки»
91(13)	Метание мяча. Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств
92(14)	Метание мяча. Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств
93(15)	Метание мяча. Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств
94(16)	Метание мяча. Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств
95(17)	Кроссовая подготовка. Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.
96(18)	Кроссовая подготовка. Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.
97(19)	Кроссовая подготовка. Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Игра «Третий лишний». Развитие выносливости.
98(20)	Кроссовая подготовка. Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний».

	ОРУ. Развитие выносливости.
99(21)	Кроссовая подготовка. Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости

	КТП 2 Класс
Ч.п/Ч.ч	Легкая атлетика – 9 часов
1	Инструктаж по технике безопасности. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств
2	Ходьба и бег. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Общеразвивающие упражнения. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера».
3	Общеразвивающие упражнения. Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Подвижная игра «Гуси-лебеди».
4	Ходьба и бег. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера».
5	Ходьба и бег. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Подвижная игра «Воробьи и вороны».
6	Прыжки. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза».
7	Прыжки. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Лисы и куры».
8	Бросок малого мяча. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам». Развитие скоростно-силовых способностей
9	Бросок малого мяча. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч».
	Подвижные игры – 7 часов
10	Подвижные игры. Инструктаж по технике безопасности. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
11	Подвижные игры. ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
12	Подвижные игры. ОРУ. Общеразвивающие упражнения. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
13	Подвижные игры. ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
14	Подвижные игры. Общеразвивающие упражнения в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
15	Подвижные игры. ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
16	Подвижные игры с волейбольным мячом. Общеразвивающие упражнения в движении.
	Гимнастика – 18 часов
17	Акробатика. Строевые упражнения. Инструктаж по технике безопасности. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.
18	Акробатика. Строевые упражнения. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно». Разучивание кувырка через плечо, в стороны и вперед.

19	Акробатика. Строевые упражнения. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе, кувырки: вперед, в сторону, через плече. Развитие координационных способностей
20	Акробатика. Строевые упражнения. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка».
21	Акробатика. Строевые упражнения. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях, мост на плечах, стойка на лопатках ноги согнуты. ОРУ. Игра «Пройти бесшумно».
22	Акробатика. Строевые упражнения. Основная стойка. Построение в колонну по одному по два, три и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Развитие координации. Игра охотники и утки
23	Равновесие. Строевые упражнения. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке.
24	Равновесие. Строевые упражнения. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».
25	Равновесие. Строевые упражнения. Повороты направо, налево. ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.
26	Равновесие. Строевые упражнения. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке.
27	Равновесие. Строевые упражнения. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.
28	Равновесие. Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей
29	Лазание по гимнастической стенке. По наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей
30	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей
31	Опорный прыжок. Лазание по гимнастической стенке по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка».
32	Освоение танцевальных упражнений. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Шаг с прискоком приставные шаги, шаг галопа в сторону. Игра «Ниточка и иголочка».
33	Развитие координации. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Шаг с прискоком приставные шаги, шаг галопа в сторону. Игра «Ниточка и иголочка».
34	Освоение танцевальных упражнений. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Шаг с прискоком приставные шаги, шаг галопа в сторону. Игра «Ниточка и иголочка».

	Подвижные игры – 6 часов.
35	Подвижные игры. ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
36	Подвижные игры. ОРУ. Общеразвивающие упражнения. Игры: «Пятнашки», «Мяч по кругу». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
37	Подвижные игры. ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
38	Подвижные игры. Инструктаж по ТБ. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
39	Подвижные игры. ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
40	Подвижные игры. Общеразвивающие упражнения в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
	Гимнастика – 10 часов
41	Опорный прыжок, лазание. Инструктаж по ТБ Лазание по гимнастической стенке. По наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка».
42	Опорный прыжок. Лазание. Лазание по гимнастической стенке. По наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка».
43	Освоение танцевальных упражнений. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Шаг с прискоком приставные шаги, шаг галопа в сторону.
44	Развитие координационных упражнений. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Шаг с прискоком приставные шаги, шаг галопа в сторону. Игра «Ниточка и иголочка».
45	Подвижные игры с элементами ОФП перестроения в колонну по 2
46	Подвижные игры с элементами ОФП строевые приемы на месте
47	Подвижные игры с элементами ОФП строевые приемы в движении
48	Общеразвивающие упражнения. «Ястреб и утки».
49	Общеразвивающие упражнения. «Один лишний».
50	Общеразвивающие упражнения. «Хищник в море».
	Подвижные игры с элементами спортивных игр – 10 часов
51	Подвижные игры на основе баскетбола. Инструктаж по ТБ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Лови-бросай!». Развитие координации.

52	Подвижные игры с элементами баскетбола. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Лови-бросай!». Развитие координации.
53	Подвижные игры с элементами баскетбола. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Лови-бросай!».
54	Подвижные игры с элементами баскетбола. Учебная игра стритбол.
55	Подвижные игры с элементами футбола. Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками.
56	Подвижные игры с элементами футбола. Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача».
57	Подвижные игры с элементами футбола. Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол»
58	Подвижные игры с элементами футбола. Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол»
59	Подвижные игры с элементами футбола. Игра в «мини-футбол»
60	Подвижные игры с элементами футбола. Игра в «мини-футбол»
	Легкая атлетика – 8 часов
61	Ходьба и бег. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижные игры.
62	Ходьба и бег. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Эстафеты. Развитие скоростных способностей.
63	Ходьба и бег. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Развитие скоростных способностей
64	Прыжки. Прыжок в длину с места. Эстафеты. Подвижная игра «Воробьи и вороны»
65	Прыжки. Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны»
66	Прыжки. Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки»
67	Метание мяча. Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств
68	Метание мяча. Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств

	КТП 3 Класс
Ч.п/Ч.ч	Легкая атлетика – 8 часов
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетике
2	Разновидности ходьбы; беговые упражнения. Бег в равномерном темпе
3	Высокий старт. Бег 20 метров Бег 30 метров. Встречная эстафета
4	Встречная эстафета
5	Метание набивного мяча
6	Прыжок в длину с места. Метание набивного мяча
7	Метание малого мяча на дальность.
8	Челночный бег 3х10 м.
	Спортивные игры: баскетбол – 11 часов
9	Техника безопасности. Ведение мяча на месте и в движении
10	Ведение мяча на месте и в движении
11	Ведение мяча с изменением направления
12	Ловля и передача мяча на месте
13	Подвижные игры. ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
14	Ловля и передача мяча на месте и в движении
15	Передачи мяча на месте и в движении
16	Броски мяча в щит и кольцо.
17	Эстафеты с элементами «Баскетбола»
18	Игра «Стритбол» по упрощенным правилам
19	Игра «Баскетбол» по упрощенным правилам
	Подвижные игры- 8 часов
20	Игра «Метко в цель». Упражнения с теннисными мячом
21	Комбинированные эстафеты
22	Игра «Перестрелка», «Зайцы в поле»
23	Игра «Мяч в воздухе», «Меткий стрелок», «Пять передач»
24	Эстафеты с элементами бега, лазания, прыжков

25	Игра «Перестрелка», «Разновидности салок», «Молекулы»
26	Комбинированные эстафеты
27	Игра «Бездомный заяц», «Знамя»
	Гимнастика-11 часов.
28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Перекаты в группировке.
29	Кувырок вперед. Строевые упражнения
30	Кувырок вперед. Подвижные игры
31	Стойка на лопатках, согнув ноги, перекат в упор присев. Подвижные игры.
32	Мост из положения лежа. Подвижные игры
33	Вис на согнутых руках, лежа. Подвижные игры
34	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и постановкой рук
35	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и постановкой рук
36	Передвижение по гимнастической скамейке.
37	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.
38	Преодоление полосы препятствий
	Волейбол-19 часов
39	Игра «Кто дальше бросит». Упражнения с волейбольным мячом
40	Игра «Попади в мяч». Упражнения с волейбольным мячом
41	Игра «Кто дальше бросит», «Стой». Развитие физических способностей (сила, выносливость)
42	Игра «Метко в цель». Развитие физических способностей (прыгучесть, гибкость).
43	Игра «Метко в цель», «Передача мячей»
44	Эстафеты с мячом. Упражнения с волейбольным мячом
45	Эстафеты с мячом. Упражнения с волейбольным мячом
46	Передачи мяча и ловля в парах.
47	Игра «Перестрелка»
48	Передачи мяча в парах. Поддача мяча.
49	Передачи мяча и ловля в парах.
50	Передачи мяча в парах. Поддача мяча.
51	Передачи мяча через сетку.
52	Передачи мяча через сетку.
53	Передача мяча через сетку на различные расстояния

54	Передача мяча через сетку на различные расстояния
55	Бросок мяча из-за головы по диагонали
56	Бросок мяча из-за головы по диагонали
57	Игра «Перестрелка»
	Легкая атлетика-11 часов.
58	Прыжок в высоту с разбега
59	Прыжок в высоту с разбега
60	Передача эстафетной палочки
61	Передача эстафетной палочки
62	Бег 30 м
63	Бег 60 м
64	Метание малого мяча на дальность
65	Метание малого мяча на дальность
66	Преодоление полосы препятствий
67	Подвижные игры с элементами л/а
68	Легкоатлетическая «Русская лапта с городками»

	КТП 4 Класс
Ч.п/Ч.ч	Легкая атлетика – 8 часов
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетике
2	Разновидности ходьбы; беговые упражнения. Бег в равномерном темпе
3	Высокий старт. Бег 20 метров Бег 30 метров. Встречная эстафета
4	Встречная эстафета
5	Метание набивного мяча
6	Прыжок в длину с места. Метание набивного мяча
7	Метание малого мяча на дальность.
8	Челночный бег 3х10 м.
	Спортивные игры: баскетбол – 11 часов
9	Техника безопасности. Ведение мяча на месте и в движении
10	Ведение мяча на месте и в движении
11	Ведение мяча с изменением направления
12	Ловля и передача мяча на месте
13	Подвижные игры. ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
14	Ловля и передача мяча на месте и в движении
15	Передачи мяча на месте и в движении
16	Броски мяча в щит и кольцо.
17	Эстафеты с элементами «Баскетбола»
18	Игра «Стритбол» по упрощенным правилам
19	Игра «Баскетбол» по упрощенным правилам
	Подвижные игры- 8 часов
20	Игра «Метко в цель». Упражнения с теннисными мячом
21	Комбинированные эстафеты
22	Игра «Перестрелка», «Зайцы в поле»
23	Игра «Мяч в воздухе», «Меткий стрелок», «Пять передач»
24	Эстафеты с элементами бега, лазания, прыжков

25	Игра «Перестрелка», «Разновидности салок», «Молекулы»
26	Комбинированные эстафеты
27	Игра «Бездомный заяц», «Знамя»
	Гимнастика-11 часов.
28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Перекаты в группировке.
29	Кувырок вперед. Строевые упражнения
30	Кувырок вперед. Подвижные игры
31	Стойка на лопатках, согнув ноги, перекат в упор присев. Подвижные игры.
32	Мост из положения лежа. Подвижные игры
33	Вис на согнутых руках, лежа. Подвижные игры
34	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и постановкой рук
35	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и постановкой рук
36	Передвижение по гимнастической скамейке.
37	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.
38	Преодоление полосы препятствий
	Волейбол-19 часов
39	Игра «Кто дальше бросит». Упражнения с волейбольным мячом
40	Игра «Попади в мяч». Упражнения с волейбольным мячом
41	Игра «Кто дальше бросит», «Стой». Развитие физических способностей (сила, выносливость)
42	Игра «Метко в цель». Развитие физических способностей (прыгучесть, гибкость).
43	Игра «Метко в цель», «Передача мячей»
44	Эстафеты с мячом. Упражнения с волейбольным мячом
45	Эстафеты с мячом. Упражнения с волейбольным мячом
46	Передачи мяча и ловля в парах.
47	Игра «Перестрелка»
48	Передачи мяча в парах. Подача мяча.
49	Передачи мяча и ловля в парах.
50	Передачи мяча в парах. Подача мяча.
51	Передачи мяча через сетку.
52	Передачи мяча через сетку.
53	Передача мяча через сетку на различные расстояния

54	Передача мяча через сетку на различные расстояния
55	Бросок мяча из-за головы по диагонали
56	Бросок мяча из-за головы по диагонали
57	Игра «Перестрелка»
	Легкая атлетика-11 часов.
58	Прыжок в высоту с разбега
59	Прыжок в высоту с разбега
60	Передача эстафетной палочки
61	Передача эстафетной палочки
62	Бег 30 м
63	Бег 60 м
64	Метание малого мяча на дальность
65	Метание малого мяча на дальность
66	Преодоление полосы препятствий
67	Подвижные игры с элементами л/а
68	Легкоатлетическая «Русская лапта с городками»

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Подвижные игры Яковлев В. Г., Ратников В. П

Подвижные игры для детей Лепёшкин В. А.

Детские подвижные игры Гришков В. И.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. 1-4 классы Лях В. И.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1 КЛАССА

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 2 КЛАССА

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 3 КЛАССА

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 4 КЛАССА

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ Инфошкола

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

2 перекладины, 6 шведских стенок, 7 гимнастических скамеек, 1 волейбольная сетка, 2 баскетбольных кольца на щите, разметка волейбольная, разметка баскетбольная, разметка теннисная, канат для подтягивания, 2 стойки и планка для прыжков в высоту, 3 набора петель для подтягивания.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

30 Конусов, 2 координационные дорожки, канат, 60 теннисных мячей, 35 скакалок, 2 свистка, 10 эстафетных палочек, 35 медицинболов весом 2 кг, 35 волейбольных мячей, 35 баскетбольных мячей 5-6 lbs, Секундомер, 30 желтых флажков 1 белый 1 красный, 3 веревки цветные по 20 метров, 20 гимнастических матов, 2 полотна 4х4 метра, 10 мячей для dodgeball, 1 кг мела, 35 коврик туристический. 5х5 метров ветоши, 1 большая спортивная сумка с отделами, Шёлковые ленты 50 сантиметров 30 штук, 30 гимнастических палок, 5 жилетов оранжевого, 5 зеленого цвета.

2.3	Подвижные игры и спортивные игры	20			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		62			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	