

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Санкт-Петербурга

Правительство Санкт-Петербурга

ГБОУ средняя школа №305

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

Зориков Б.Н.
Протокол №5 от «24» 06 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

**Директор ГБОУ средняя школа
№305 Фрунзенского района
Санкт-Петербурга**

Директор ГБОУ средняя школа №305 Казанцева Е.А.

Казанцева Е.А.
Приказ №414 от «24» 06 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1083043)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

Санкт-Петербург 2025

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, из них 1 час в бассейне), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (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 поочерёдно 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, 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.

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, перекатыванию;
- 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, 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;
- 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 приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Физическая культура: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. ГТО	1	0	1	https://infourok.ru/
1.2	Строевые команды, виды построения, расчёта	2	0	2	https://infourok.ru/
1.3	Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции	1	0	1	https://infourok.ru/
1.4	Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет	1	0	1	https://infourok.ru/
1.5	Распорядок дня. Личная гигиена.	1	0	1	https://infourok.ru/

	Основные правила личной гигиены. Закаливание.				
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	1	0	1	https://infourok.ru/
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	1	0	1	https://infourok.ru/
2.3	Самоконтроль. Строевые команды и построения	2	0	2	https://infourok.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Освоение упражнений основной гимнастики: — для формирования и развития опорно-двигательного аппарата;— для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений. Контроль величины нагрузки и дыхания	34	0	34	https://infourok.ru/
1.2	Игры и игровые задания	20	0	20	https://infourok.ru/
1.3	Организовующие команды и приемы	2	0	2	https://infourok.ru/
Итого по разделу		56			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Освоение физических упражнений	33	0	33	https://infourok.ru/
Итого по разделу		33			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
1.1	Гимнастика с основами акробатики	11	0	11	https://infourok.ru/
1.2	Легкая атлетика	20	0	20	https://infourok.ru/
1.3	Волейбол	15	0	15	https://infourok.ru/
1.4	Баскетбол	12	0	12	https://infourok.ru/
1.5	Общая физическая подготовка	10	0	10	https://infourok.ru/
Итого по разделу		68			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
1.1	Гимнастика с основами акробатики	11	0	11	https://infourok.ru/
1.2	Легкая атлетика	19	0	19	https://infourok.ru/
1.3	Волейбол	15	0	15	https://infourok.ru/
1.4	Баскетбол	13	0	13	https://infourok.ru/
1.5	Общая физическая подготовка	10	0	10	https://infourok.ru/
Итого		68			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
1.1	Гимнастика с основами акробатики	11	0	11	https://infourok.ru/
1.2	Легкая атлетика	20	0	20	https://infourok.ru/
1.3	Волейбол	15	0	15	https://infourok.ru/
1.4	Баскетбол	12	0	12	https://infourok.ru/
1.5	Общая физическая подготовка	10	0	10	https://infourok.ru/
Итого по разделу		68			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Урок физической культуры в школе	1	0	1
2	Правила поведения на уроке физической культуры	1	0	1
3	Инструктаж по технике безопасности в воде. Упражнения по освоению с водой.	1	0	1
4	Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями.	1	0	1
5	Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет	1	0	1
6	Личная гигиена перед занятиями в бассейне. Вход в воду. Упр-я в воде с сопротивлением. толчки воды руками. приседания. выпрыгивания.	1	0	1
7	Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись»	1	0	1
8	Организующие команды: «Стройся»,	1	0	1

	«Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись»			
9	Упр-я в воде с сопротивлением. Толчки воды руками, ногами, приседания, выпрыгивания.	1	0	1
10	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания	1	0	1
11	Упражнения общей разминки: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг)	1	0	1
12	Упр-я на погружения в воду с головой. Задержка дыхания. Ходьба по дну, разгребая воду руками.	1	0	1
13	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»)	1	0	1
14	Отработка навыков выполнения шагов с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»)	1	0	1
15	Отработка навыков выполнения шагов с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»)	1	0	1
16	Отработка навыков выполнения шагов с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в	1	0	1

	полуприседе («жираф»)			
17	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»)	1	0	1
18	Прыжки по дну с погружением. Открывание глаз под водой.	1	0	1
19	Закрепление выполнения упражнений общей разминки	1	0	1
20	Основные танцевальные позиции у опоры	1	0	1
21	Упр-я на всплытие и лежание на воде.	1	0	1
22	Обобщающий урок по итогам обучения в 1 четверти	1	0	1
23	Музыкально-сценическая игра "Веселю свою игрушку": Способы передвижения	1	0	1
24	Лежание на груди, на спине, держась за неподвижную опору.	1	0	1
25	Партерная разминка: упражнения для формирования и укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов ("лягушонок")	1	0	1
26	Отработка навыков выполнения упражнения для формирования и укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов ("лягушонок")	1	0	1
27	Упр-я на всплытие и лежание на воде (с опорой , без опоры).	1	0	1

28	Отработка навыков выполнения упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»);	1	0	1
29	Партерная разминка:упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»)	1	0	1
30	Выдохи в воду в приседе. Тоже с поворотом головы.Повторение упр-й на лежание на воде.	1	0	1
31	Закрепление выполнения партерной разминки	1	0	1
32	Музыкально-сценическая игра "Танцуем сказку". Способы передвижения	1	0	1
33	Техника дыхания на воде. Кипение воды.	1	0	1
34	Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка»)	1	0	1
35	Отработка навыков выполнения упражнений для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка»)	1	0	1
36	Лежание на груди, на спине, держась за неподвижную опору. Упр-я на всплывание и лежание на воде.	1	0	1

37	Отработка навыков выполнения упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»)	1	0	1
38	Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа	1	0	1
39	Выполнение скольжений на груди , на спине с подводной опорой.	1	0	1
40	Группировка, кувырок в сторону	1	0	1
41	Отработка навыков выполнения группировки, кувырка в сторону	1	0	1
42	Скольжение с опорой, без опоры	1	0	1
43	Отработка навыков выполнения упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»)	1	0	1
44	Закрепление техники выполнения подводящих упражнений	1	0	1
45	Игры на воде.	1	0	1
46	Музыкально-сценическая игра "Маленькие мышки прячутся от кошки: правила организации и проведения	1	0	1
47	Обобщающий урок по итогам 2 четверти	1	0	1
48	Игры на воде. "Водолазы" "Поднырни в обруч" "Туннель" "Насос".	1	0	1
49	Основные правила личной гигиены	1	0	1
50	Комплекс упражнений утренней гимнастики	1	0	1
51	Игры с лежанием и всплыванием.	1	0	1

	"Крокодил" "Поплавок" "Медуза".			
52	Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней гимнастики	1	0	1
53	Комплекс упражнений для с предметами. Упражнения со скакалкой: вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочерёдно в лицевой, боковой плоскостях.	1	0	1
54	Игры со скольжением. Скользящие стрелы. Торпеда. Торпеда на спине.	1	0	1
55	Подскоки через скакалку вперёд, назад	1	0	1
56	Отработка навыков выполнения подскоков через скакалку вперёд, назад	1	0	1
57	Игры на дыхание в воде.	1	0	1
58	Отработка навыков выполнения прыжков через скакалку вперёд, назад.	1	0	1
59	Самостоятельное выполнение упражнений со скакалкой	1	0	1
60	Изучение движения ногами кролем на суше. В воде работа ногами кролем у неподвижной опоры.	1	0	1
61	Музыкально-сценическая игра "Танцуем вместе". Способы передвижения	1	0	1
62	Музыкально-сценическая игра "Танцуем вместе". Правила организации и проведения	1	0	1
63	Работа ногами кролем с опорой. Без	1	0	1

	опоры.			
64	Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку	1	0	1
65	Отработка навыков удержания гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку	1	0	1
66	Игры с погружением и открыванием глаз.	1	0	1
67	Отработка навыков одиночной отбива мяча от пола, переброски мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно	1	0	1
68	Перекат мяча по полу, по рукам	1	0	1
69	Игры со скольжением на груди и на спине.	1	0	1
70	Бросок и ловля мяча	1	0	1
71	Отработка навыков броска и ловли мяча	1	0	1
72	Ходьба по дну разгребая воду руками.Прыжки в воде. Подвижные игры.	1	0	1
73	Игровые задания с мячом	1	0	1
74	Обобщающий урок по итогам 3 четверти	1	0	1
75	Умывание. Прыжки по дну с погружением. Открывание глаз под водой.	1	0	1
76	Музыкально-сценическая игра "Музыкальный паровозик": правила организации и проведения	1	0	1
77	Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Равновесие («эшапе») — колени вперед попеременно каждой ногой.	1	0	1

78	Игры на открывание глаз под водой. Прыжки с продвижением по дну.	1	0	1
79	Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой.	1	0	1
80	Отработка навыков выполнения упражнения на равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой.	1	0	1
81	"Поплавок" "Медуза". Всплывание.	1	0	1
82	Отработка навыков выполнения поворотов в обе стороны на 45°	1	0	1
83	Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1	0	1
84	Упр-я на всплытие и лежание на воде.	1	0	1
85	Танцевальные шаги: «полечка»	1	0	1
86	Отработка навыков выполнения танцевальных шагов «полечка»	1	0	1
87	Лежание на воде с опорой, работа ногами кролем. Скольжения с опорой.	1	0	1
88	Отработка навыков выполнения танцевальных шагов «ковырялочка»	1	0	1
89	Танцевальные шаги: «верёвочка»	1	0	1
90	Техника работы рук при плавании кролем на спине.	1	0	1
91	Закрепление техники выполнения танцевальных шагов	1	0	1
92	Музыкально-сценическая игра "Весёлый	1	0	1

	круг". Способы передвижения			
93	Согласование работы рук , ног, дыхания при плавании кролем на спине.	1	0	1
94	Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («стрекоза»)	1	0	1
95	Закрепление навыков выполнения упражнений для развития координации	1	0	1
96	Согласование работы рук , ног, дыхания при плавании кролем на спине.	1	0	1
97	Музыкально-сценические и подвижные игры: "Бабочка". Способы передвижения	1	0	1
98	Согласование работы рук , ног, дыхания при плавании кролем на спине.	1	0	1
99	Обобщающий урок по итогам 1 класса. Контрольные задания	1	0	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Беговые и прыжковые упр-я.	1	0	1
2	Беговая разминка. Бег 500 м. ОФП. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры.	1	0	1
3	ОРУ. Беговые и прыжковые упр-я. Бег 30 м. Пробегание дистанции 60 м.	1	0	1
4	Бег 500 м . Групповые упр-я. Беговая разминка . Бег 30 м.	1	0	1
5	Бег на короткие дистанции с высокого старта. ОРУ. Низкий старт. подвижные игры.	1	0	1
6	Бег 750 м. Беговая разминка. ОРУ в парах. Подвижные игры.	1	0	1
7	Равномерный бег 3 мин. Развитие выносливости. ОФП.	1	0	1
8	Бег 750 м. ОРУ на месте и в движении. Подвижные игры.	1	0	1
9	ОФП. Эстафеты на развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1
10	ОРУ с волейбольными мячами. Упр-я с мячами \индивид. Броски и ловля мяча на месте.	1	0	1

11	ОРУ с мячами. Броски и ловля на месте и в движении. Игра "Выбивало".	1	0	1
12	Упр-я с мячами в парах. Различные виды бросков и ловли от партнера. Изучение верхней передачи над собой.	1	0	1
13	Упр-я с мячами в парах через сетку. Изучение верхней передачи над собой.	1	0	1
14	Соверш-е бросков и ловли мяча. Верхние передачи. Подвижные игры.	1	0	1
15	Соверш-е бросков одной рукой.. Изучение подач. Правила игры в "пионербол".	1	0	1
16	Эстафеты с мячами. Подачи. Прывила игры "Пионербол".	1	0	1
17	Подвижные игры с мячами. Пионербол.	1	0	1
18	Соверш-е бросков и ловли мяча. Броски во встречных колоннах. Пионербол.	1	0	1
19	ОРУ с мячами. Броски на скорость во встречных колоннах . Пионербол.	1	0	1
20	Соверш-е подач. Броски мяча в кругу. Пионербол.	1	0	1
21	ОРУ на месте и в движении. Учебная игра в Пионербол. Оценка игровых действий.	1	0	1
22	ОРУ с мячами на скамейке. Броски и ловля мяча в движении.	1	0	1

23	Соверш-е бросков и ловли мяча. Учебная игра пионербол.	1	0	1
24	ОРУ. Учебная игра пионербол.	1	0	1
25	ОРУ на месте и в движении. Стойка баскетболиста. Индивидуальные упр-я с мячами.	1	0	1
26	Ведение мяча правой и левой рукой. Упр-я с мячами в парах. Броски мяча.	1	0	1
27	Ведение мяча на месте и в движении. Подвижные игры с мячом.	1	0	1
28	Упр-я с мячами во встречных колоннах. Броски мяча в парах. Изучение игры "5 передач".	1	0	1
29	Ловля и передача мяча в треугольниках. Изучение бросков мяча в щит. Развитие координации.	1	0	1
30	ОРУ. Броски мяча в щит. Ловля и передача мяча в кругу.	1	0	1
31	ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Соверш-е бросков.	1	0	1
32	Ловля и передача мяча в квадратах . Ведение мяча с изменением скорости.	1	0	1
33	ОРУ. Бросок мяча в щит после ведения одной рукой на месте и в движении.	1	0	1
34	ОРУ. Эстафеты с баскетбольными мячами. Игра "5 передач".	1	0	1

35	Соверш-е ведений мяча. Игра ознокомление с правилами игры баскетбол.	1	0	1
36	ОРУ с мячами. Подвижные игры с мячами. Ведение, бросок \зач.	1	0	1
37	ОРУ. Игра "Воробьи вороны". Толчки на мостике. Толчки с разбега.	1	0	1
38	Перестроения. Толчки с разбега. Вскок на коня на колени. Соскоки с коня.	1	0	1
39	ОРУ. ОФП на гимнастической скамейке. Прыжок на коня на колени \зач.	1	0	1
40	Строевые упр-я. Акробатические упр-я на матах.	1	0	1
41	ОРУ со скакалкой. Прыжки на скакалке. Соединение акробатических элементов в комбинацию.	1	0	1
42	Упр-я на развитие силовых качеств. Акробатическая разминка. Акробатическая комбинация \зач.	1	0	1
43	ОФП. Упр-я на бревне. Различные виды ходьбы по бревну.	1	0	1
44	Виды ходьбы по бревну. Развитие силовых качеств. Подтягивания.	1	0	1
45	ОФП. Упр-я на шведской стенке. Подтягивания. Подвижные игры.	1	0	1
46	ОФП. Упр-я на шведской стенке.	1	0	1

	Подтягивания. Подвижные игры.			
47	Упр-я с гимнастическими палками. Упр-я на осанку . Висы на кольцах.	1	0	1
48	Беговые и прыжковые упр-я ОРУ. Равномерный бег 3 мин. Подвижные игры на развитие выносливости.	1	0	1
49	ОРУ. Прыжковая разминка. Изучение техники прыжка в высоту способом "ножницы". Подвижные игры.	1	0	1
50	ОРУ. Прыжки через малые барьеры. Соверш-е прыжка в высоту.	1	0	1
51	Беговая разминка. Бег с ускорениями. Прыжок в высоту \зач.	1	0	1
52	Беговая разминка. ОРУ со скакалкой. Техника прыжка в длину с места.	1	0	1
53	Прыжковые упр-я через скамейку. Бег с ускорениями. Соверш-е прыжка в длину.	1	0	1
54	ОРУ. Беговые и прыжковые упр-я. Прыжок в длину \зач.	1	0	1
55	Подвижные игры на развитие скоростных качеств. Челночный бег 3*10. Групповые упр-я.	1	0	1
56	Многоскоки. ОФП.Прыжки на скакалке.	1	0	1
57	Равномерный бег 500 м. Развитие выносливости. Техника метания мяча.	1	0	1
58	Метание мяча. Развитие	1	0	1

	выносливости. Бег 750 м.			
59	Бег 500 м. Групповые упр-я.	1	0	1
60	Развитие двигательных качеств. Эстафеты. Подвижные игры.	1	0	1
61	" Кто быстрее" "Выбивало". Футбол.	1	0	1
62	ОРУ. Подвижные игры на развитие скоростных качеств.	1	0	1
63	Подвижные игры по выбору учащихся.	1	0	1
64	Развитие скоростных и координационных качеств. Челночный бег.	1	0	1
65	Кроссовая подготовка. Бег до 3 мин. Бег 30м.	1	0	1
66	Прыжок в длину с места. Подвижная игра. Прыжки по кочкам.	1	0	1
67	Прыжки через скакалку на правой , левой, обеих ногах. Игра. Пятнашки.	1	0	1
68	Равномерный бег до 4мин. Подвижная игра. Зайцы в огороде.	1	0	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Техника безопасности на стадионе и в зале. Беговые и прыжковые упр.	1	0	1
2	Бег до 500м ОФП развитие скоростных к-в.	1	0	1
3	Бег на короткие дист. высокий старт ОРУ игры.	1	0	1
4	ОРУ, беговые и прыжк. Упражнения, бег 30м.	1	0	1
5	Бег 500м. СБУ, старты, бег 60м.	1	0	1
6	Бег до 750м. ОРУ в парах, подвижные игры.	1	0	1
7	Равномерный бег- развитие выносливости. Спортигры.	1	0	1
8	Бег до 1000м. ОРУ на месте, в движении, игры.	1	0	1
9	Волейбол. Техника безопасности. Прием и передачи мяча в парах.	1	0	1
10	Волейбол. Броски и ловля мяча на месте и в движении.	1	0	1
11	Упражнения с мячом. Броски через сетку, изучение верх. передачи.	1	0	1
12	Упр. с мячом в парах. Верхняя передача- закрепление .	1	0	1

13	Верхняя передача, наброс- отбивание, игра п-бол.	1	0	1
14	Соверш. верхней передачи-упр. в парах.	1	0	1
15	Эстафеты с мячами пионербол.	1	0	1
16	Верхняя передача в парах, подв. игры с мячом.	1	0	1
17	Игры в командах- соревнования по пионерболу.	1	0	1
18	Соверш. бросков и приема мяча.	1	0	1
19	Броски мяча в колоннах. через сетку.	1	0	1
20	Верхняя передача индив. и в парах, игра.	1	0	1
21	Положение рук при выполнении верхней передачи.	1	0	1
22	Игра в парах в в-бол. Пионербол переходы.	1	0	1
23	Броски мяча на дальние расстояния,Игра.	1	0	1
24	Контрольно-учебная игра.ТТД.	1	0	1
25	Баскетбол. Техника безопасности. Стойка, ведение ,передачи.	1	0	1
26	Упр. с мячами в парах, игра 5 передач.	1	0	1
27	Ведение в движении, передачи.	1	0	1
28	Передачи в движении, остановки, броски.	1	0	1

29	Броски в щит, кольцо, игра5 передач.	1	0	1
30	Перемещение по площадке, игра б-бол.	1	0	1
31	Ведение с изменением направления, игра б-бол.	1	0	1
32	ОРУ бросок мяча в щит, кольцо, подбор мяча.	1	0	1
33	Эстафеты с баскетбольным мячом, игра в баскетбол.	1	0	1
34	Передачи в движении, бросок в щит, кольцо.	1	0	1
35	Основы командных действий в игре.	1	0	1
36	Основы командных действий в игре.	1	0	1
37	Двухсторонние игры в командах.	1	0	1
38	Техника безопасности на уроках гимнастики,повторение акробат. упражнений.	1	0	1
39	Опорный прыжок, вскок в упор присед.	1	0	1
40	Опорный прыжок - козел- соскок прогнувшись.	1	0	1
41	Опорный прыжок,техника действий.	1	0	1
42	Акроб. связки из перекатов,стоек,	1	0	1
43	Акробатическая композиция в целом.	1	0	1
44	Скакалка- прыжки различными видами.	1	0	1
45	Скакалка прыжки на скорость разл.	1	0	1

	видами.			
46	Скакалка- виды прыжков техника.	1	0	1
47	Скакалка прыжки за 1 минуту, стойка на руках, колесо.	1	0	1
48	Стойка на руках- техника выполнения.	1	0	1
49	Лазание по гимнастической стенке.	1	0	1
50	Упр. с набивными мячами, игры.	1	0	1
51	Ознакомл. с силовыми нормат. ОФП.	1	0	1
52	Беговая подготовка, прыжок в длину с места.	1	0	1
53	Бег 5мин. развитие гибкости, тест на гибкость.	1	0	1
54	Отклонение туловища, за 1 мин. Игры.	1	0	1
55	Сгибание рук в упоре лежа.	1	0	1
56	Подтягивание на перекладине, спортигры.	1	0	1
57	Беговая подготовка, спортигры, ОФП.	1	0	1
58	Беговая подг. старты, игры.	1	0	1
59	Бегов. упр. Старты челночный бег 3 по 10м.	1	0	1
60	Бег до 7мин. эстафеты в командах.	1	0	1
61	Бег до 7мин. игры на скорость, внимание.	1	0	1
62	ОРУ. Бег 60м.	1	0	1
63	Досдача нормативов по силовой подготовке.	1	0	1

64	ОРУ, бег 1000м. Спортигры.	1	0	1
65	Легкая атлетика. Эстафеты, спортигры.	1	0	1
66	Спортивные и подвижные игры.	1	0	1
67	Равномерный бег до 5мин. Прыжки через скакалку на правой , левой, на обеих ногах. Подвижная игра . Перестрелка.	1	0	1
68	Бег до 5мин. ОРУ. Спортивная игра. Футбол.	1	0	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Т.Б. на занятиях по л.атлетике беговые и прыжковые упр.	1	0	1
2	Беговые упр.,бег до 500м. ОФП, разв. скоростных качеств.	1	0	1
3	Высокий и низкий старты финиширование игра	1	0	1
4	ОРУ, беговые упр. ускорения бег 60м - тренировка.	1	0	1
5	Групповые упр. Старты бег 60м - зачет.	1	0	1
6	Развитие выносливости- бег750-1000м, игры.	1	0	1
7	Развитие выносливости. ОФП, игра футбол.	1	0	1
8	Эстафеты на развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1
9	Волейбол. Техника безопасности. ОРУ с волейбольными мячами броски и ловля.	1	0	1
10	ОРУ броски и прием мяча на месте и в движении	1	0	1
11	Упр. с мячами в парах :верхняя передача, игра.	1	0	1

12	Верхняя передача, игра от сетки.	1	0	1
13	Броски и ловля верхняя передача- техника игра.	1	0	1
14	Подача в п-боле, ловля мяча игра.	1	0	1
15	Эстафеты с мячами, верхняя передача в парах.	1	0	1
16	Игры с мячом ,верхняя передача . Пионербол.	1	0	1
17	Броски мяча во встречных колоннах игра.	1	0	1
18	ОРУ, нижняя передача инд. игра.	1	0	1
19	Нижняя передача- техника. Броски мяча на скорость.	1	0	1
20	Броски и ловля мяча в движении.	1	0	1
21	ОРУ в движении. Учебно- контрольная игра в командах.	1	0	1
22	Учебно-контрольные игры. Оценка ТТД.	1	0	1
23	Учебная игра оценка ТТД.	1	0	1
24	Баскетбол ТБ. стойка ведение передачи мяча.	1	0	1
25	Ведение 2 руками,броски, передачи в движении.	1	0	1
26	Баскетбол. Ведение мяча, передачи в прыжке , игры.	1	0	1
27	Ведение с изменением направления развитие координации.	1	0	1

28	Ведение с изменением высоты отскока , игра 5 передач.	1	0	1
29	Игра в 3-х, броски в кольцо, игра баскетбол.	1	0	1
30	Баскетбол. Игры в командах.	1	0	1
31	ОРУ с мячами. Игра в баскетбол.	1	0	1
32	Передачи в 3х, 2х. броски в кольцо.	1	0	1
33	Игровые эпизоды, отбор мяча, игра.	1	0	1
34	Подбор мяча от щита, с передачи,игра.	1	0	1
35	Игры в командах, взаимодействие игроков.	1	0	1
36	Игры в командах- изучение ТТД.	1	0	1
37	Гимн. Т.Б. на уроках, повторение акробат. элементов.	1	0	1
38	Стойка на лопатках, мостик, кувырок вперед.	1	0	1
39	Акробат. связки перекаты. стойки мостик.	1	0	1
40	Составление акробатической композиции.	1	0	1
41	Акроб. композиция- закрепление, скакалка прыжки.	1	0	1
42	Акробатика- техника, скакалка прыжки.	1	0	1
43	Скакалка виды прыжков, стойка на руках.	1	0	1

44	Скакалка прыжки за 1 мин.	1	0	1
45	Стойка на руках- соверш. колесо.	1	0	1
46	Техника выполнения ст. на руках, переворот боком.	1	0	1
47	Обобщенный урок по теме гимнастика.	1	0	1
48	Ознакомление с силовыми контрольными упражнениями ОФП.	1	0	1
49	ОРУ, офп, прыжок в длину с места.	1	0	1
50	Беговая подготовка ОФП, тест на гибкость.	1	0	1
51	ОФП отклонение туловища за 1 мин. спортигры.	1	0	1
52	Беговая подготовка, сгибание рук в упоре лежа.	1	0	1
53	СБУ, бег 6мин. подтягивание, спортигры.	1	0	1
54	Досдача силовых нормативов, спортигры.	1	0	1
55	Беговая подг. эстафеты на метания, дыхание.	1	0	1
56	Беговая подг. набивные мячи, старты.	1	0	1
57	Старты,разгон, беговые упр. игры.	1	0	1
58	Бег до 1250м,старты, бег 60м.	1	0	1
59	ОРУ бег 500м игры.	1	0	1
60	Беговая подг. бег 1000м. игра.	1	0	1
61	Кросс. подг. спортигры в командах.	1	0	1

62	Л. атл. эстафеты, игры.	1	0	1
63	Подвижные и спортивные игры.	1	0	1
64	Метание теннисного мяча на точность, дальность, стоя боком в направлении метания.	1	0	1
65	Бросок набивного мяча . Подвижная игра. Кто дальше бросит?	1	0	1
66	Прыжок в длину с места. Бег 60м. Бег до 4мин.	1	0	1
67	Равномерный бег до 6-8 мин. Прыжки через скакалку на правой, левой, обеих ногах. Спортивная игра. Футбол.	1	0	1
68	Подведение итогов за год	1	0	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68

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

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Комплексная программа физического воспитания 1-4 классы / Изд.
«Просвещение» Москва 2020 год / авт. В.И. Лях, А.А.Зданевич
2. Физическая культура. 1-4 классы: комплексная программа физического
воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича / авт.-сост. А.Н.Каинов,
Г.И.Курьерова. – Изд. 2-е.- Волгоград: Учитель, 2020г.
3. Физическая культура. 1-4 классы: развернутое тематическое
планирование по комплексной программе под редакцией В.И.Ляха,
Л.Б.Кофмана, Г.Б.Мейксона / авт.-сост. М.И.Васильева (и др.). –Волгоград:
Учитель, 2020г.
4. Поурочные разработки по физической культуре 1-4-3-е изд.-
М.:ВАКО,2018.Патрикеев А.Ю. 5. Типовая сквозная программа «Юный
пловец», А.Никулин, Е.Никулина, 2018 г.
6. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт., 2019г.
7. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев,
С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель», 2019.

8. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы»,
Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО», 2020.
9. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО», 2020.
10. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,
2018.
11. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»
,2015.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://infourok.ru/>

