

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Республики Башкортостан  
**Средний специальный музыкальный колледж**

Сагитов  
Ришат  
Рафкатович

Подписано цифровой  
подписью: Сагитов  
Ришат Рафкатович  
Дата: 2023.11.03  
16:36:13 +05'00'

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 1-4 классов

Уфа – 2023 год

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Организация разработчик: ГБПОУ РБ Средний специальный музыкальный колледж

Разработчик:

**Клысова Дильбар Галимовна** – преподаватель физической культуры ГБПОУ РБ Средний специальный музыкальный колледж.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	4
2. Содержание учебного предмета, курса.....	7
3. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.....	12
4. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.....	17
5. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.....	39

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение

обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава.

Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

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

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 1 КЛАСС

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

***Способы самостоятельной деятельности.*** Режим дня и правила его составления и соблюдения.

***Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура.*** Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультурминуток и утренней зарядки.

***Спортивно-оздоровительная физическая культура.*** Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

#### **Гимнастика с основами акробатики.**

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

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

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

#### **Лыжная подготовка.**

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

#### **Лёгкая атлетика.**

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

#### **Подвижные и спортивные игры.**

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

#### ***Прикладно-ориентированная физическая культура.***

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. 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 над двух ногами 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.

### **Лыжная подготовка.**

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

### **Лёгкая атлетика.**

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

Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

### **Подвижные игры.**

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

### **Прикладно-ориентированная физическая культура.**

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

## 3 КЛАСС



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

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

**Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура.** Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

**Гимнастика с основами акробатики.**

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

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

**Лёгкая атлетика.**

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

**Лыжная подготовка.**

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

**Подвижные и спортивные игры.**

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

#### ***Прикладно-ориентированная физическая культура.***

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

### **4 КЛАСС**

***Знания о физической культуре.*** Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

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

#### ***Физическое совершенствование.***

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

***Спортивно-оздоровительная физическая культура.***

#### **Гимнастика с основами акробатики.**

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

#### **Лёгкая атлетика.**

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

#### **Лыжная подготовка.**

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

#### **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.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### 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);

- 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, игровой подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;



- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения, сидя и стоя;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

#### 4 класс

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой;
- 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**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем программы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>		
1	Что понимается под физической культурой	<i>в процессе урока</i>
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>		
2.1	Режим дня школьника	<i>в процессе урока</i>
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>		
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>		
1.1	Личная гигиена и гигиенические процедуры	<i>в процессе урока</i>
1.2	Осанка человека	<i>в процессе урока</i>
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	<i>в процессе урока</i>
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>		
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12
2.2	Лыжная подготовка	14
2.3	Легкая атлетика	22
2.4	Подвижные и спортивные игры	11
<i>Итого по разделу</i>		59
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>		
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	7
<i>Итого по разделу</i>		7
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		66

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>		
1.1	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований	<i>в процессе урока</i>
1.2	Зарождение Олимпийских игр древности	<i>в процессе урока</i>
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>		
2.1	Физическое развитие и его измерения	<i>в процессе урока</i>
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>		
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>		
1.1	Занятия по укреплению здоровья	<i>в процессе урока</i>
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	<i>в процессе урока</i>
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>		
2.1	Гимнастика с основами акробатики	9
2.2	Лыжная подготовка	14
2.3	Легкая атлетика	26
2.4	Подвижные и спортивные игры	12
<i>Итого по разделу</i>		<i>61</i>
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>		
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	7
<i>Итого по разделу</i>		<i>7</i>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>		
1.1	Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России.	<i>в процессе урока</i>
1.2	История появления современного спорта.	<i>в процессе урока</i>
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>		
2.1	Физическое развитие и его измерения	<i>в процессе урока</i>
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>		
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>		
1.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	<i>в процессе урока</i>
1.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	<i>в процессе урока</i>
1.3	Физическая нагрузка	<i>в процессе урока</i>
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>		
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10
2.2	Лыжная подготовка	15
2.3	Легкая атлетика	25
2.4	Подвижные и спортивные игры	11
<i>Итого по разделу</i>		<i>61</i>
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>		
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	7
<i>Итого по разделу</i>		<i>7</i>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>

## 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>		
1.1	Из истории развития физической культуры в России.	<i>в процессе урока</i>
1.2	Развитие национальных видов спорта в России.	<i>в процессе урока</i>
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>		
2.1	Физическое развитие и его измерения	<i>в процессе урока</i>
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>		
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>		
1.1	Самостоятельная физическая подготовка	<i>в процессе урока</i>
1.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	<i>в процессе урока</i>
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>		
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10
2.2	Льжная подготовка	15
2.3	Легкая атлетика	24
2.4	Подвижные и спортивные игры	12
<i>Итого по разделу</i>		<i>61</i>
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>		
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	7
<i>Итого по разделу</i>		<i>7</i>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>

### 3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отведенных на освоение каждой темы

#### 1 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
<b>Легкая атлетика (14 ч)</b>		
1	Что понимается под физической культурой. Режим дня школьника. Ходьба и медленный бег.	1
2	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Чем отличается ходьба от бега. Строевые упражнения. Игра «Вызов номеров».	1
3	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой. Игра «Смена сторон».	1
4	Понятия: короткая дистанция, бег на короткие дистанции, бег на скорость, бег на выносливость. Строевые упражнения.	1
5	Равномерный бег в колонне по одному с невысокой скоростью.	1
6	Правила выполнения прыжка в длину с места. Высокий старт. Бег с ускорением от 10 до 15 м.	1
7	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами. Упражнения в передвижении с изменением скорости.	1
8	Совершенствование техники бега на 30 метров. Способствовать развитию физических качеств в игре.	1
9	Закрепление техники прыжка в длину с места. Бег с изменяющимся направлением движения.	1
10	Режим дня и правила его составления и соблюдения.	1
11	Обучение технике метания мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	1
12	Обучение технике выполнения прыжка в высоту с прямого разбега.	1
13	Разучивание фазы приземления из прыжка.	1
14	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке.	1
<b>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (2 ч)</b>		
15	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1

16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры.	1
<b>Гимнастика с основами акробатики ( 12 ч)</b>		
17	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений.	1
18	Обучение технике строевых упражнений – основная стойка, построение и перестроения в одну и две шеренги.	1
19	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. ОРУ с гимнастическими скакалками.	1
20	Закрепление техники строевых упражнений. ОРУ с мячом.	1
21	Способы построения и повороты стоя на месте. Передвижение в колене по одному с равномерной скоростью.	1
22	Исходные положения в физических упражнениях. Игра «Класс, смирно!».	1
23	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Исходные положения в физических упражнениях.	1
24	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. Осанка человека. Упражнения для осанки.	1
25	Акробатические упражнения, основные техники. Подъем туловища из положения лежа на спине и животе.	1
26	Подъем ног из положения лежа на животе.	1
27	Сгибание рук в положении упор лежа.	1
28	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами.	1
<b>Подвижные и спортивные игры ( 3 ч)</b>		
29	Инструктаж по ТБ на уроках подвижные игры. Считалки для подвижных игр.	1
30	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Игра «Охотники и утки».	1
31	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Игра «Брось-поймай», «Пингвины с мячом».	1
<b>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (2 ч)</b>		
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры.	1
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Челночный бег 3 по 10м. Подвижные игры.	1



<b>Лыжная подготовка (14 ч)</b>		
34	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Строевые упражнения с лыжами в руках.	1
35	Переноска и надевание лыж. Обучение технике ступающего шага без палок. Прохождение дистанции до 1 км.	1
36	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах. Прохождение дистанции до 1 км.	1
37	Совершенствование техники ступающего шага с палками . Прохождение дистанции до 1 км.	1
38	Обучение техники скользящего шаг без палок Прохождение дистанции до 1,5 км.	1
39	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом. Прохождение дистанции до 1,5 км.	1
40	Совершенствование техники скользящего шага с палками . Прохождение дистанции до 1,5 км.	1
41	Совершенствование техники ступающего и скользящего шаг без палок и с палками. Прохождение дистанции до 1,5 км.	1
42	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации.	1
43	Обучение технике поворотам переступанием. Прохождение дистанции до 2 км.	1
44	Совершенствование техники поворотам переступанием. Прохождение дистанции до 2 км.	1
45	Закрепление техники поворотам переступанием. Прохождение дистанции до 2 км.	1
46	Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 2 км.	1
47	Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 2 км.	1
<b>Подвижные и спортивные игры (8 ч)</b>		
48	Инструктаж по ТБ на уроках подвижные игры. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр.	1
49	Обучение способам организации игровых площадок.	1
50	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника.	1
51	Обучение технике броска мяча в цель. Игра «Попади в обруч».	1

52	Совершенствование техники броска мяча в цель. Игра «Играй играй, мяч не теряй».	1
53	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. Игра «Брось-поймай».	1
54	Обучение технике прыжки на скакалке. Игра «Охотники и утки».	1
55	Совершенствование техники прыжков на скакалке. «Кто больше соберет яблок».	1
<b>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (3 ч)</b>		
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Метание теннисного мяча в цель.	1
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье.	1
58	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО.	
<b>Легкая атлетика (8 ч)</b>		
59	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. Игра «Вызов номеров».	1
60	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. СБУ. Игра «Смена сторон».	1
61	Совершенствование техники челночного бега 3 по 5 м. Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. СБУ.	1
62	Совершенствование техники челночного бега 3 по 5 м. Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. СБУ.	1
63	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Бег с изменяющимся направлением движения.	1
64	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Бег с изменяющимся направлением движения.	1
65	Совершенствование техники метания малого мяча с места на дальность. Многоскоки.	1
66	Совершенствование техники броска набивного мяча двумя руками от груди (0,5 кг). Равномерный бег 4 минуты.	1

## 2 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
<b>Легкая атлетика (14 ч)</b>		
1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Понятия: короткая дистанция, бег на короткие дистанции, бег на скорость, бег на выносливость.	1
2	Физические качества. Ходьба и медленный бег. Игра «Вызов номеров».	1
3	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперед и стороны, разведением и сведением рук.	1
4	Обучение технике высокого старта. Бег с ускорением от 10 до 20 м. СБУ.	1
5	Совершенствование техники высокого старта. Бег с ускорением от 10 до 20 м. СБУ.	1
6	Бег на результат – 30 м. Бег с поворотами и изменением направлений.	1
7	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Бег с поворотами и изменением направлений.	1
8	Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с места. СБУ. Эстафеты.	1
9	Обучение технике челночного бега 3 по 10 м. Броски мяча в неподвижную мишень.	1
10	Челночный бег 3 по 10 м. Броски мяча в неподвижную мишень.	1
11	Бег на результат – челночный бег 3 по 10 м. Сложно координированные беговые упражнения.	1
12	Дневник наблюдений по физической культуре. Сложно координированные прыжковые упражнения.	1
13	Бег на результат – 1000 м без учета времени. СБУ.	1
14	Сложно координированные прыжковые упражнения.	1
<b>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (2 ч)</b>		
15	Укрепление здоровья через ВФСК ГТО Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Смешанное передвижение по пересеченной местности.	1
<b>Гимнастика с основами акробатики (9 ч)</b>		

17	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Закаливание организма.	1
18	Строевые упражнения и команды. Построение и перестроения в одну шеренгу и колонну по одному.	1
19	Строевые упражнения и команды. Повороты направо и налево, стоя на месте и в движение. ОРУ с мячом.	1
20	Закрепление техники строевых упражнений. Упражнения с гимнастическим мячом.	1
21	Контроль техники выполнения строевых упражнений. Упражнения с гимнастической скакалкой.	1
22	Составление комплекса утренней зарядки. Упражнения с гимнастической скакалкой.	1
23	Наклон вперед из положения стоя. Танцевальные гимнастические движения.	1
24	Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке. Танцевальные гимнастические движения.	1
25	Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке. Упражнения с гимнастическим мячом.	1
<b>Подвижные и спортивные игры (5 ч)</b>		
26	Инструктаж по ТБ на уроках подвижные игры. Зарождение Олимпийских игр древности.	1
27	Подвижные игры с приемами спортивных игр. Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу. Игра «К своим флажкам».	1
28	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок. Игра «Пятнашки».	1
29	Сдача контрольного норматива – поднимание туловища из положения лежа. Игра «Два мороза».	1
30	Прием «волна» в баскетболе. Игра « Точный расчет».	1
<b>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (2 ч)</b>		
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1
<b>Лыжная подготовка (14 ч)</b>		
33	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде и обуви. Требования к температурному режиму.	1

34	Обучение техники попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 1 км.	1
35	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Прохождение дистанции до 1,5 км.	1
36	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Прохождение дистанции до 1,5 км.	1
37	Контроль техники передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Прохождение дистанции до 2 км.	1
38	Обучение технике подъёмам и спускам с небольших склонов. Прохождение дистанции до 2 км.	1
39	Совершенствование техники подъёмов и спусков с небольших склонов. Прохождение дистанции до 2 км.	1
40	Закрепление техники подъёмов и спусков. Прохождение дистанции до 2 км.	1
41	Контроль техники выполнения подъёмов и спусков с небольших склонов. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1
42	Обучение технике торможение лыжными палками и падением на бок. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1
43	Совершенствование техники торможение лыжными палками и падением на бок. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1
44	Бег на лыжах 1000 м. без учата времени. Поворотов переступанием. Прохождение дистанции до 3 км.	1
45	Совершенствование техники лыжных ходов, спусков, подъёмов, поворотов, торможений. Прохождение дистанции до 3 км.	1
46	Совершенствование техники лыжных ходов, спусков, подъёмов, поворотов, торможений. Прохождение дистанции до 3 км.	1
<b>Подвижные и спортивные игры (7 ч)</b>		
47	Инструктаж по ТБ на уроках подвижные игры. Игры с приемами футбола: метко в цель.	1
48	Игры с приемами футбола: метко в цель Игра «Школа мячей».	1
49	Гонка мячей и слалом с мячом. Игра «Прыгающие воробушки».	1
50	Гонка мячей и слалом с мячом. Игра «Прыгающие воробушки».	1
51	Футбольный бильярд. Игра «Попади в обруч».	1
52	Бросок ногой. Игра «Мяч в корзину».	1
53	Бросок ногой. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1
<b>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (3 ч)</b>		

54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Метание теннисного мяча в цель.	1
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1
56	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО.	1
<b>Легкая атлетика (12 ч)</b>		
57	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. Игра «Вызов номеров».	1
58	Совершенствование техники высокого старта. Бег с ускорением от 10 до 20 м. СБУ.	1
59	Бег на результат – 30 м. Бег с поворотами и изменением направлений.	1
60	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Сложно координированные прыжковые упражнения	1
61	Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с места. Сложно координированные прыжковые упражнения	1
62	Совершенствование техники челночного бега 3 по 10 м Сложно координированные беговые упражнения.	1
63	Бег на результат – челночный бег 3 по 10 м. Сложно координированные беговые упражнения.	1
64	Совершенствование техники броска малого мяча в неподвижную мишень из различных и.п. Бег с изменяющимся направлением движения.	1
65	Совершенствование техники броска малого мяча в неподвижную мишень из различных и.п. Равномерный бег 2 минуты.	1
66	Круговая тренировка. Равномерный бег 3 минуты.	1
67	Бег на результат – 1000 м без учета времени. СБУ.	1
68	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий.	1

### 3 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
<b>Легкая атлетика (15 ч)</b>		
1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Физическая культура у древних народов. Дозировка физических нагрузок.	1
2	Команды – «старт», «финиш», влияние бега на состояние здоровья. Игра «Вызов номеров».	1
3	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. СБУ. Игра «Смена сторон»	1
4	Обучение технике высокого старта. Бег с ускорением от 20 до 30 м. СБУ.	1
5	Совершенствование техники высокого старта. Бег с ускорением от 20 до 30 м. СБУ.	1
6	Бег на результат – 30 м. Бег с изменяющимся направлением движения.	1
7	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Беговые упражнения с координационной сложностью.	1
8	Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с места. Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств.	1
9	Прыжок в длину с разбега. Челночного бега 3 по 10 м.	1
10	Бег на результат – челночный бег 3 по 10 м. Беговые упражнения с координационной сложностью.	1
11	Бег на результат – 1000 м без учета времени. Прыжок в длину с разбега. Равномерный бег 2 минуты.	1
12	Сдача контрольного норматива- прыжок в длину с разбега. Равномерный бег 3 минуты.	1
13	Обучение технике броска набивного мяча двумя руками из-за головы (1 кг). Равномерный бег 4 минуты.	1
14	Совершенствование техники броска набивного мяча двумя руками из-за головы (1кг). Равномерный бег 5 минуты.	1
15	Сдача контрольного норматива - бросок набивного мяча (1 кг). Равномерный бег 5 минуты	1
<b>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (2 ч)</b>		

16	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО.	1
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Бег на 1000м. Кросс на 2 км.	1
<b>Гимнастика с основами акробатики (10 ч)</b>		
18	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Закаливание организма под душем.	1
19	Строевые команды и упражнения – перестроения из колонны по одному в колонну по три на месте и в движение.	1
20	Строевые команды и упражнения – перестроения из колонны по одному в колонну по три на месте и в движение. ОРУ с гимнастическими палками.	1
21	Контроль техники выполнения строевых упражнений. ОРУ.	1
22	Обучение технике акробатических упражнений – перекаты в группировке, 2-3 кувырка вперед, стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине.	1
23	Совершенствование техники акробатических упражнений. Лазанье по наклонной скамейке.	1
24	Закрепление техники акробатических упражнений. Лазанье по наклонной скамейке.	1
25	Контроль техники выполнения акробатических комбинаций. Ритмическая гимнастика.	1
26	Сдача контрольного норматива – наклон вперед из положения стоя. Дыхательная и зрительная гимнастика.	1
27	Ритмическая гимнастика. Танцевальные упражнения из танца галоп.	1
<b>Подвижные и спортивные игры (4 ч)</b>		
28	Инструктаж по ТБ на уроках подвижные игры. Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки.	1
29	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками. Игра «Мяч ловцу».	1
30	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Игра «Подвижная цель».	1
31	Подвижные игры с приемами баскетбола.	1
<b>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (2 ч)</b>		
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в	1



	упоре лежа на полу. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см.	
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1
<b>Лыжная подготовка (15 ч)</b>		
34	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде и обуви. Требования к температурному режиму.	1
35	Переноска и надевание лыж. Одновременно двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.	1
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Прохождение дистанции до 2 км.	1
37	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Прохождение дистанции до 2 км.	1
38	Контроль техники ОДХ. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1
39	Обучение технике подъемам «лесенкой» и спускам высокой и низкой стойках. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1
40	Совершенствование техники подъемов и спусков. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1
41	Закрепление техники подъемов и спусков. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1
42	Контроль техники подъемов и спусков. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1
43	Обучение технике поворотам переступанием, торможения «плугом». Прохождение дистанции до 3 км.	1
44	Бег на лыжах 1000 м. без учета времени. Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 3 км.	1
45	Закрепление техники поворотам переступанием, торможения «плугом». Прохождение дистанции до 3 км.	1
46	Контроль техники поворотов переступанием. Прохождение дистанции до 3 км.	1
47	Совершенствование техники лыжных ходов, спусков, подъемов, поворотов на лыжах. Прохождение дистанции до 3 км.	1
48	Совершенствование техники лыжных ходов, спусков, подъемов, поворотов на лыжах. Прохождение дистанции до 2 км.	1
<b>Подвижные и спортивные игры (7 ч)</b>		

49	Инструктаж по ТБ на уроках подвижные игры. Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления. Игра «Быстро и точно».	1
50	Совершенствование техники ведения мяча в движение. Игра «Школа мячей».	1
51	Контроль техники выполнения ведения мяча в движение. Игра « Белые медведи».	1
52	Обучение технике подачи мяча. Игра «Овладей мячом»	1
53	Совершенствование техники подачи мяча. Игра «Овладей мячом». Прыжки на скакалке.	1
54	Контроль технике выполнения подачи мяча. Игра «Снайперы». Прыжки на скакалке.	1
55	Сдача контрольного норматива – прыжки на скакалке за 30 сек. Игра «Космонавты».	1
<b>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (3 ч)</b>		
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г.	1
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1
58	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени ГТО.	1
<b>Легкая атлетика (10 ч)</b>		
59	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Совершенствование техники высокого старта. Бег с ускорением от 20 до 30 м. СБУ.	1
60	Совершенствование техники высокого старта. Бег с ускорением от 20 до 30 м. СБУ.	1
61	Бег на результат – 30 м. Бег с изменяющимся направлением движения.	1
62	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Беговые упражнения с координационной сложностью.	1
63	Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с места. СБУ. Эстафеты.	1
64	Совершенствование технике метания тененного мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Челночного бега 3 * 10 м.	1
65	Бег на результат – челночный бег 3 * 10 м. Бег с изменяющимся направлением движения.	1
66	Бег на результат – 1000 м без учета времени. Совершенствование технике метания тененного мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1

67	Закрепление техники метания малого мяча с места на дальность.	1
68	Сдача контрольного норматива – метание малого мяча на дальность.	1

#### 4 класса

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
<b>Легкая атлетика (15 ч)</b>		
1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой.	1
2	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. Бег с изменяющимся направлением движения. Игра «Вызов номеров»	1
3	Низкого старт. Стартовое ускорение. Бег с ускорением от 40 до 60 м. СБУ.	1
4	Низкого старт. Финиширование. Бег с ускорением от 40 до 60 м. СБУ.	1
5	Бег на результат – 30 м. Совершенствование техники высокого старта. Бег с ускорением от 40 до 60 м. СБУ.	1
6	Бег на результат – 1000 м без учета времени. Бег в коридоре 30-40 см из различных и.п с максимальной скоростью до 60 м.	1
7	Метание теннисного мяча на дальность с места. Челночный бег 3 по 10 м. Равномерный бег 3 минуты.	1
8	Бег на результат – челночный бег 3 по 10 м. Бег с изменяющимся направлением движения.	1
9	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. Метание теннисного мяча на дальность с места.	1
10	Контроль техники метания мяча. Упражнения в прыжках в высоту с разбега.	1
11	Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с места. СБУ. Эстафеты.	
12	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. Совершенствование техники броска набивного мяча двумя руками из-за головы (1 кг).	1
13	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. Совершенствование техники броска набивного мяча двумя руками из-за головы (1 кг).	1
14	Сдача контрольного норматива - бросок набивного мяча (1 кг). Равномерный бег 5 минуты.	1
15	Круговая тренировка.	1
<b>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (2 ч)</b>		
16	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время.	1
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Бег на 1000м.	1

<b>Гимнастика с основами акробатики (10 ч)</b>		
18	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Предупреждение травм на занятиях гимнастикой.	1
19	Обучение технике строевых упражнений –повороты, перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. ОРУ с гимнастическими палками.	1
20	Совершенствование техники строевых упражнений. ОРУ с гимнастическими палками.	1
21	Контроль техники выполнения строевых упражнений. Комплекс ОРУ на 32 счета.	1
22	Обучение технике акробатических упражнений – кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно.	1
23	Совершенствование техники акробатических упражнений. Лазанье по наклонной скамейке.	1
24	Контроль техники выполнения кувырка вперед; кувырка назад и перекатом стойка на лопатках.	1
25	Обучение, технике виса прогнувшись на гимнастической стенке, подтягивание в вися. Лазанье и ходьба по гимнастической скамейке. Комплекс ОРУ на 32 счета.	1
26	Контроль техники выполнения «мостика». Лазанье и ходьба по гимнастической скамейке. Комплекс ОРУ на 32 счета.	1
27	Сдача контрольного норматива – наклон вперед из положения стоя. Закрепление техники вис прогнувшись на гимнастической стенке, подтягивание в вися. Комплекс ОРУ на 32 счета.	1
<b>Подвижные и спортивные игры (5 ч)</b>		
28	Инструктаж по ТБ на уроках подвижные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.	1
29	Обучение технике ловли и передачи мяча на месте и в движение в треугольниках. Игра «Мяч ловцу».	1
30	Совершенствование техники ловли и передачи мяча на месте и в движение в треугольниках. Игра «Подвижная цель».	1
31	Обучение технике ведения мяча с изменением направления. Игра «Запрещенное движение».	1
32	Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления. Игра «Снайперы».	1

<b>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (2 ч)</b>		
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1
<b>Лыжная подготовка (15 ч)</b>		
35	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой.	1
36	Переноска и надевание лыж. Одновременно одношажный ход.. Прохождение дистанции до 2 км.	1
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Прохождение дистанции до 2 км.	1
38	Закрепление техники ООХ. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1
39	Контроль техники ООХ. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1
40	Обучение технике подъёмам «лесенкой» и «ёлочкой». Прохождение дистанции до 2,5 км.	1
41	Совершенствование техники подъёмам «лесенкой» и «ёлочкой». Прохождение дистанции до 3 км.	1
42	Закрепление техники подъёмам «лесенкой» и «ёлочкой». Прохождение дистанции до 2км.	1
43	Контроль техники подъёмам «лесенкой» и «ёлочкой». Прохождение дистанции до 3 км.	1
44	Обучение технике поворотам переступанием в движение. Прохождение дистанции до 3 км.	1
45	Совершенствование техники поворотам переступанием. Прохождение дистанции до 3 км.	
46	Закрепление техники поворотам переступанием в движение. Прохождение дистанции до 3,5 км.	1
47	Контроль техники поворотов переступанием в движение. Прохождение дистанции до 3,5 км.	1
48	Совершенствование техники спусков в высокой и средней стойке с пологих склонов. Прохождение дистанции до 3,5 км.	1
49	Сдача контрольного норматива – бег на лыжах 1000 м. без учета времени. Совершенствование техники спусков	1

	в высокой и средней стойке с пологих склонов. Прохождение дистанции до 3,5 км.	
<b>Подвижные и спортивные игры (7 ч)</b>		
50	Инструктаж по ТБ на уроках подвижные игры. Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1
51	Обучение технике верхней передачи мяча в парах. Игра «Овладей мячом».	1
52	Совершенствование техники верхней передачи мяча в парах. Игра «Подвижная цель».	1
53	Контроль техники выполнения верхней передачи мяча. Обучение технике подачи мяча через сетку. Игра «Овладей мячом».	1
54	Совершенствование техники подачи мяча через сетку. Игра «Гонка мечей в кругу».	1
55	Контроль техники подачи мяча через сетку. Совершенствование техники прыжков на скакалке .	1
56	Сдача контрольного норматива – прыжки на скакалке за 30 сек. Эстафета с элементами волейбола.	1
<b>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (3 ч)</b>		
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г.	1
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1
59	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени ГТО.	1
<b>Легкая атлетика (9 ч)</b>		
60	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Совершенствование техники высокого и низкого старта. Бег с ускорением от 40 до 60 м. СБУ.	1
61	Бег на результат – 30 м. Бег с изменяющимся направлением движения.	1
62	Бег в коридоре 30-40 см из различных и.п с максимальной скоростью до 60 м. Равномерный бег 3 минуты.	1
63	Бег на результат – челночный бег 3 по 10 м. Бег с изменяющимся направлением движения.	1
64	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.	1
65	Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с места. СБУ. Эстафеты.	1

66	Бег на результат – 1000 м без учета времени. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1
67	Сдача контрольного норматива – Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.	1
68	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы. Игра «Салки на марше».	1

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### ***ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА***

- 1) Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
- 2) <https://www.gto.ru>

### ***МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ***

- 1) Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
- 2) Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;
- 3) Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
- 4) Методические рекомендации | ВФСК ГТО ([gto.ru](https://www.gto.ru))

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

- 1) <https://www.gto.ru>
- 2) Российская электронная школа ([resh.edu.ru](https://resh.edu.ru))