

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Санкт-Петербурга

**ГБОУ ФМЛ №366 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
ГБОУ ЛИЦЕЙ №366**

РАССМОТРЕНО

Педагогический совет ФМЛ
№366

ГБОУ ФМЛ №366

Протокол № 1
от «30» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Председатель МО учителей
физической культуры и ОБиЗР

Шумов А.А.

Протокол № 1
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ ФМЛ №366

Цветкова Т.К.

Приказ №
От «30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 4549539)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

г. Санкт-Петербург, 2024г.

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 – 336 часов: в 1 классе – 66 часов, (2 часа в неделю), и 1-дополнительный класс- 66ч (2 часа в неделю), 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. Упражнения в танце «Летка-енка».

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.

Игры на основе пионербола, баскетбола, футбола.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

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. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Пионербол: расстановка учащихся на площадке, подача, приём и передача мяча в движении, передача мяча одной рукой из-за головы. 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. Передача эстафетной палочки, полоса препятствий, Бег 30, 60 метров.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Пионербол: учебная игра по правилам, передачи мяча(внутри команды, через сетку, передачи с места и после двух шагов в прыжке). Нападающий бросок(техника выполнения нападающего броска, нападающие броски с разных зон)Блокирование (ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока) Комбинированные упражнения (подача-прием, подача-передача). 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.

Планируемые результаты освоения программы подготовительного класса.

- владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание, пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия);
- самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры;
- знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих

- процедур;
- аккуратно одеваться и раздеваться;
 - соблюдает порядок в своем шкафу;
 - проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики;
 - выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений, ритмической гимнастики под музыку.
 - соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия;
 - владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности;
 - знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре;
 - умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры.

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, 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), пионербол (приём мяча, передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты в их показателях.

4 КЛАСС

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика, кроссовая подготовка	33			
2.2	Гимнастика с основами акробатики	14			
2.3	Подвижные и спортивные игры	18			
Итого по разделу		66			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	9	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 1 КЛАССА

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контроль ные работы	практическ иеработы		
1	Вводный урок по разделу Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Техника ходьбы и бега. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
2	Техника ходьбы и бега с ускорением. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
3	Техника бега с ускорением. Бег (30 м, 60 м). Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
4	Техника ходьбы. Понятие «короткая дистанция». Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
5	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (60 м). Развитие скоростных качеств	1	0	1		Практическая работа
6	Техника выполнения прыжков на одной и двух ногах. ОРУ. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
7	Техника прыжков на месте и с продвижением вперед. Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1		Практическая работа
8	Техника прыжков на месте и с продвижением вперед. Подвижные игры	1	0	1		Практическая работа

9	Техника Метания малого мяча из положения стоя. Подвижные игры	1	0	1		Практическая работа
10	Техника метания малого мяча. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		Практическая работа
11	Техника метания малого мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		Практическая работа
12	Понятие «скорость бега». Равномерный бег (3 мин). Подвижные игры на развитие выносливости.	1	0	1		Практическая работа
13	Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Подвижные игры на развитие выносливости.	1	0	1		Практическая работа
14	Равномерный бег (5 мин). Эстафеты с предметами. Развитие выносливости.	1	0	1		Практическая работа
15	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Подвижные игры	1	0	1		Практическая работа
16	Равномерный бег (7 мин). Эстафеты. Развитие выносливости.	1	0	1		Практическая работа
17	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Подвижные игры на развитие выносливости.	1	0	1		Практическая работа

18	Равномерный бег (9 мин). Эстафеты. Развитие выносливости. Понятие «здоровье»	1	0	1		Практическая работа
19	Вводный урок по разделу Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа
20	Строевые команды. Группировка. Перекаты. Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа
21	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты.	1	0	1		Практическая работа
22	Строевые команды. Группировка, перекаты из различных и. п. Подвижные игры на развитие координационных способностей	1	0	1		Практическая работа
23	Строевые упражнения. ОРУ с обручами Ходьба по гимнастической скамейке. Развитие гибкости в упражнениях на гимнастических матах.	1	0	1		Практическая работа
24	Строевые упражнения. ОРУ с обручами. Перешагивание через мячи. Подвижные игры на развитие координационных способностей	1	0	1		Практическая работа
25	Повороты направо, налево. Развитие координационных способностей. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
26	Повороты направо, налево. Выполнение строевых команд. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через мячи.	1	0	1		Практическая работа

	Подвижные игры.					
27	Выполнение строевых команд. ОРУ. Развитие координационных способностей. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
28	Выполнение строевых команд. Эстафеты на развитие координационных способностей	1	0	1		Практическая работа
29	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении Развитие гибкости в упражнениях на гимнастических матах.	1	0	1		Практическая работа
30	Лазание по канату. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей	1	0	1		Практическая работа
31	Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ в движении. Подвижные игры на развитие силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа
32	Подтягивания лежа на животе на гимнастической скамейке. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей	1	0	1		Практическая работа
33	Вводный урок по разделу Подвижные игры. Инструктаж по ТБ. Техника броска мяча на месте. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
34	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей	1	0	1		Практическая работа

35	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами.	1	0	1		Практическая работа
36	Бросок и передачи мяча. Ведение мяча на месте. ОРУ. Развитие координационных способностей	1	0	1		Практическая работа
37	Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	1	0	1		Практическая работа
38	Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	1	0	1		Практическая работа
39	Ловля и передача мяча. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами.	1	0	1		Практическая работа
40	Ловля и передача мяча. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей	1	0	1		Практическая работа
41	Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа
42	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		Практическая работа
43	ОРУ. Подвижные игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		Практическая работа

44	ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		Практическая работа
45	ОРУ. Эстафеты с предметами. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		Практическая работа
46	ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		Практическая работа
47	ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		Практическая работа
48	ОРУ. Эстафеты с предметами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа
49	ОРУ в движении. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа
50	ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		Практическая работа
51	Вводный урок по разделу Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Подвижные игры на развитие выносливости.	1	0	1		Практическая работа
52	Равномерный бег (5 мин). Подвижные игры на развитие выносливости.	1	0	1		Практическая работа
53	Равномерный бег (6 мин). ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «здоровье»	1	0	1		Практическая работа
54	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м).	1	0	1		Практическая работа

	Подвижные игры					
55	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Подвижные игры. ОРУ.	1	0	1		Практическая работа
56	Равномерный бег (9 мин). Подвижные игры на развитие выносливости. Понятие «здоровье»	1	0	1		Практическая работа
57	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). ОРУ. Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа
58	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). ОРУ.	1	0	1		Практическая работа
59	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
60	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ	1	0	1		Практическая работа
61	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ.	1	0	1		Практическая работа
62	Метание малого мяча в цель (2 х 2) с 3-4 метров. ОРУ. Развитие скоростно-силовых	1	0	1		Практическая работа

	качеств					
63	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1		Практическая работа
64	Метание малого мяча в цель (2 х 2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1		Практическая работа
65	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы, бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Подвижные игры. ОРУ.	1	0	1		Практическая работа
66	Равномерный бег (5мин). Чередование ходьбы, бега (бег - 60 м, ходьба - 100 м). Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости	1	0	1		Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66		

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Физическое развитие	0,25		0,25	
2.2.	Физические качества	0,5		0,5	
2.3.	Дневник наблюдений по физической культуре	0,25		0,25	
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Закаливание организма	1		1	
3.2.	Утренняя зарядка	1		1	
3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1		1	
Итого по разделу		3			
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами		1	1	

	<i>акробатики".</i> Строевые упражнения и команды					
4.2	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики					
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Гимнастическая разминка			2		
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Упражнения с гимнастической скакалкой		1	1		
4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Упражнения с гимнастическим мячом			2		
4.6.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Танцевальные движения.			2		
4.7.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <i>Наклоны из положения сидя, стоя.</i>					
Итого		16ч				
5.1	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой			1		
5.2	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Броски мяча в неподвижную мишень		1	3		
5.3	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Сложно координированные прыжковые упражнения		1	3		
5.4	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Прыжок в высоту с прямого разбега		1	3		
5.5	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке			2		

5.6	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения		1	1	
Итого		27			
6.1.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	20	8	16	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

Календарно-тематической планирование 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	Дата проведения	практическиеработы	
1.	Вводный урок по теме Лёгкая атлетика. История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр.	1		1	
2.	Т.Б. на уроках физической культуры. Ходьба и медленный бег. ОРУ.	1		1	
3.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		1	
4.	Физическое развитие. Физические качества Дневник наблюдений по физической культуре	1		1	

5.	Совершенствование техники бега на 30 метров. Способствовать развитию физических качеств в игре.	1			тестирование
6.	Обучение технике прыжков в длину с места. Обучение технике подтягивания.	1		1	
7.	Закаливание организма	1		1	
8.	Совершенствование техники прыжков в длину с места. Способствовать развитию физических качеств в игре.	1			тестирование
9.	Подвижные игры. ОРУ. Эстафеты.	1		1	
10.	ОРУ. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты	1		1	
11.	ОРУ. Подвижные игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты	1			зачет
12.	ОРУ. Подвижные игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов»	1		1	
13.	ОРУ. Подвижные игры «Два мороза», Метко в цель»	1		1	
14.	ОРУ. Подвижные игры «Два мороза», «Пятнашки»	1			зачет
15.	ОРУ. Подвижные игры «Пятнашки», «К своим флажкам»	1		1	
16.	ОРУ. Подвижные игры «Волк во рву», «Белые медведи»	1		1	
17.	ОРУ. Подвижные игры «Волк во рву», «Белые медведи», Два мороза»	1			зачет

18.	ОРУ. Подвижные игры «Волк во рву», «Белые медведи», Два мороза»	1		1	
Итого		18ч			
19.	Вводный урок по теме "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики.	1		1	
20.	Совершенствование техники группировки, развитие скоростно-силовых качеств.	1		1	
21.	Совершенствование техники группировки. Обучение технике выполнения акробатических упражнений.	1	1		зачет
22.	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, развитие скоростно-силовых качеств.	1		1	
23.	Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении	1			зачет
24.	Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.	1		1	
25.	Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте.	1			зачет
26.	Упражнения в равновесии, развитие силы.	1		1	
27.	Обучение технике лазания по наклонной гимнастической скамье.	1		1	

28.	Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье. Развитие силы.	1		1	
29.	Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье, обучение технике лазания по канату.	1			зачет
30.	Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекуты и наклоны с мячом в руках.	1		1	
31.	Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекуты и наклоны с мячом в руках.	1		1	
32.	Наклон вперед из положения стоя.	1			зачет
33.	Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.	1		1	
34.	Танцевальный хороводный шаг, танец галоп	1		1	
Итого:		16ч			
35.	Вводный урок по теме Подвижные игры. Техника безопасности на уроках с подвижными играми.	1		1	
36.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай»	1			зачет
37.	ОРУ. Игра «Бросай и поймай»	1		1	
38.	Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах.	1		1	
39.	Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах.	1		1	
40.	Бросок мяча, передача в парах. Ловля мяча на месте.	1		1	

	ОРУ. Эстафеты. С мячом. Игра «Мяч соседу».				
41.	ОРУ. Эстафеты. С мячом.	1			зачет
42.	ОРУ. Эстафеты. С мячом.	1		1	
43.	ОРУ. Эстафеты. С мячом.	1		1	
44.	ОРУ. Эстафеты. С мячом.	1		1	
45.	Утренняя зарядка	1			зачет
46.	Игра в пионербол, ОРУ. Игра «Бросай и поймай»	1		1	
47.	Игра в пионербол. Игра «Бросай и поймай»	1		1	
48.	Обучение ловли и передачи волейбольного мяча	1		1	
49.	Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах. Игра в пионербол	1		1	
50.	Ведение баскетбольного мяча, остановка, передача.	1			Зачет
51.	Ведение баскетбольного мяча, остановка, передача.	1		1	
52.	Броски в кольцо с места.	1		1	
53.	Броски в кольцо с места.	1			тестирование
54.	Броски в кольцо по пяти точкам.	1		1	
55.	Броски в кольцо по пяти точкам.	1		1	тестирование
56.	Игры, эстафеты с баскетбольными мячами.	1			
Итого:		20ч			

57.	Вводный урок по теме Лёгкая атлетика. Т.Б. на уроках легкой атлетики. Совершенствование техники бега на 30 метров высокого старта.	1		1	
58.	Способствовать развитию физических качеств в игре.	1		1	
59.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1		1	
60.	Обучение технике прыжка в длину с разбега, способствовать развитию физических качеств в игре.	1			тестирование
61.	Продолжить обучение технике прыжка в длину с разбега, способствовать развитию физических качеств в игре.	1		1	
62.	Совершенствование техники метания мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	1		1	
63.	Совершенствование техники бега на 30 метров. Способствовать развитию физических качеств в игре.	1			тестирование
64.	Совершенствование техники бега на 30 метров.	1		1	
65.	Совершенствование техники бега с высокого старта, развитие выносливости.	1		1	
66.	Развитие выносливости, способствовать развитию физических качеств в игре.	1			зачет
67.	Развитие выносливости	1		1	

68.	Развитие выносливости	1		1	
Итого					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПОПРОГРАММЕ		68			

3 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		все го	контрол ьные работы	практические работы
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Физическая культура у древних народов	1		
Итого по разделу		1		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Виды физических упражнений	0,5		0,5
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	0,25		0,25
2.3	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	0,25		0,25
Итого по разделу		1		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура				
3.1	Закаливание организма	1		1
3.2	Дыхательная гимнастика	1		1
3.3	Зрительная гимнастика	1		1
Итого по разделу		3		
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
4.1	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения</i>	2		1
4.2	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату</i>	2		1
4.3	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по</i>	2	1	1

.	гимнастической скамейке				
4.4	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	2		2	
4.5	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	2	1	1	
4.6	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	2		2	
4.7	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	2		1	
4.8	Модуль "Лёгкая атлетика".	28	1	5	
4.1 4.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	20	4	8	
Итого по разделу					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

Календарно тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	Дата проведения.	практические работы	
1.	Вводный урок по теме Лёгкая атлетика. Физическая культура у древних народов	1		1	
2.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки. Ходьба и бег.	1		1	
3.	Обучение технике высокого старта.	1		1	
4.	Совершенствование техники высокого старта.	1		1	
5.	Высокий старт. Бег 30 метров – тест.	1			тестирование
6.	Старты из различных исходных положений.	1		1	

7.	Виды физических упражнений Измерение пульса на уроках физической культуры. Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1		1	
8.	Метание мяча в вертикальную цель.	1		1	
9.	Метание мяча с места на дальность.	1			зачет
10.	Метание мяча с разбега.	1		1	
11.	Метание мяча с разбега – на результат.	1		1	
12.	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.	1		1	
13.	Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.	1			зачет
14.	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег	1		1	
15.	Бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м	1		1	
16.	Специально беговые упражнения.	1		1	
17.	Специально беговые упражнения.	1			зачет
18.	6-ти минутный бег без учета времени.	1		1	
19.	Вводный урок по теме Гимнастика. Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1		1	
20.	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1		1	
21.	Акробатические упражнения. Упоры; седы.	1			зачет
22.	Акробатические упражнения в группировке; перекаты	1		1	

23.	Стойка на лопатках.	1			зачет
24.	Стойка на лопатках. Кувырки вперед и назад.	1		1	
25.	Перекаты, Акробатическая комбинация	1			зачет
26.	Перекаты, акробатическая комбинация	1		1	
27.	Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.	1		1	
28.	Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.	1			зачет
29.	Кувырки вперед и назад. Гимнастический мост.	1		1	
30.	Кувырки вперед и назад. Гимнастический мост.	1		1	
31.	Обучение акробатической комбинации: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.	1			зачет
32.	Совершенствование акробатической комбинации: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.	1		1	
33.	Акробатическая комбинация: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев – на результат.	1		1	
34.	Акробатическая комбинация: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с	1		1	

	опорой на руки в упор присев – на результат.				
35.	Вводный урок по теме Подвижные игры. Техника безопасности на уроках подвижных игр. Стойки, передвижения, повороты.	1		1	
36.	Стойки, передвижения, повороты, остановки.	1			зачет
37.	Ловля и передача мяча на месте.	1		1	
38.	Закаливание организма.	1		1	
39.	Ловля и передача мяча на месте и с шагом.	1		1	
40.	Ловля и передача мяча со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте – на результат.	1			зачет
41.	Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	1		1	
42.	Ведение мяча на месте правой и левой рукой с заданиями.	1		1	
43.	Ведение мяча в движении.	1		1	
44.	Ведение мяча в движении с заданиями. Ведение мяча – на результат.	1		1	
45.	Бросок мяча с места.	1			зачет
46.	Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии.	1		1	
47.	Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии – на результат.	1		1	
48.	Эстафеты.	1		1	
49.	Эстафеты.	1		1	
50.	Эстафеты.	1			Зачет
51.	Зрительная гимнастика	1		1	

52.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай»	1		1	
53.	Продолжить обучение ловли мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай»	1		1	
54.	Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах.	1		1	
55.	Вводный урок по теме Лёгкая атлетика. Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1			тестирование
56.	Эстафеты. С мячом. Игра «Мяч соседу». СБУ	1		1	
57.	Бег 30 метров – тест.	1			тестирование
58.	Старты из различных исходных положений.	1		1	
59.	Стартовый разгон. СБУ	1		1	
60.	Челночный бег 3x10 м – тест.	1		1	
61.	Эстафеты.	1			тестирование
62.	Бег 60 метров – учет.	1		1	
63.	Метание мяча в вертикальную цель.	1		1	
64.	Метание мяча с места на дальность.	1		1	
65.	Метание мяча с разбега.	1		1	
66.	Метание мяча с разбега – на результат.	1			зачет
67.	Полоса препятствий	1		1	
68.	Прыжок в длину с места	1		1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПОПРОГРАММЕ		68			

4 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контрол ьные работы	практич еские работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Из истории развития физической культуры в России	0,5			
1.2	Из истории развития национальных видов спорта	0,5			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	0,25		0,25	
2.2	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	0,25		0,25	
2.3	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	0,25		0,25	
2.4	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	0,25		0,25	
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки	2		2	
3.2	Закаливание организма	1		1	
Итого по разделу		3			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1		1	

4.2	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	2	1	1	
4.3	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорный прыжок	4	1	3	
4.4	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине	2		2	
4.5	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	2		2	
4.6	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1		1	
4.7	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	27	1	3	
5.1	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1		1	
5.1	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	7	3	8	
5.1	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры	4	1	3	
5.1	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры	4	1	3	
5.1	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры	4	1	3	
5.1	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры	4	1	3	
5.1	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры	4	1	3	
5.1	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры	4	1	3	
Итого по разделу		20			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

Календарно тематическое планирование 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	Дата проведени я	практические работы	
1.	Вводный урок по теме Лёгкая атлетика.Истории развития физической культуры в России, история развития национальных видов спорта	1		1	
2.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки. Ходьба и бег.	1		1	
3.	Обучение технике высокого старта.	1		1	
4.	Совершенствование техники высокого старта.	1		1	
5.	Высокий старт. Бег 30 метров – тест.	1			тестирование
6.	Старты из различных исходных положений.	1		1	
7.	Самостоятельная физическая подготовка	1		1	
8.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1		1	
9.	Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу.	1			зачет
10.	Метание теннисного мяча в цель	1		1	

11.	Метание теннисного мяча с разбегу	1		1	
12.	Метание теннисного мяча в горизонтальную поверхность	1		1	
13.	Метание теннисного мяча на дальность	1			зачет
14.	Специально беговые упражнения.	1		1	
15.	Полоса препятствий	1		1	
16.	Бег 60м	1		1	
17.	Бег 60м- тестирование	1			зачет
18.	Прыжки на скакалке	1		1	
19.	Вводный урок по теме Гимнастика. Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1		1	
20.	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1		1	
21.	Акробатические упражнения. Упоры; седы.	1			зачет
22.	Акробатические упражнения в группировке; перекаты	1		1	
23.	Стойка на лопатках.	1			зачет
24.	Стойка на лопатках.	1		1	
25.	Стойка на лопатках. Кувырки вперед и назад.	1			зачет

26.	Стойка на лопатках. Кувырки вперед и назад.	1		1	
27.	Кувырки вперед и назад. Гимнастический мост.	1		1	
28.	Кувырки вперед и назад. Гимнастический мост.	1			зачет
29.	Обучение акробатической комбинации: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.	1		1	
30.	Обучение акробатической комбинации: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.	1		1	
31.	Совершенствование акробатической комбинации: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.	1			зачет
32.	Совершенствование акробатической комбинации: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.	1		1	
33.	Акробатическая комбинация: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев – на результат.	1		1	
34.	Акробатическая комбинация: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев – на результат.	1			зачет

35.	Вводный урок по теме Подвижные игры. Техника безопасности на уроках подвижных игр. Стойки, передвижения, повороты.	1		1	
36.	Стойки, передвижения, повороты, остановки.	1		1	
37.	Ловля и передача мяча на месте.	1			зачет
38.	Закаливание организма	1		1	
39.	Ловля и передача мяча на месте и с шагом.	1		1	
40.	Ловля и передача мяча со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте – на результат.	1			зачет
41.	Стойка игрока и перемещения.	1		1	
42.	Передача мяча сверху двумя руками.	1		1	
43.	Передача мяча сверху двумя руками – на результат.	1		1	
44.	Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии.	1		1	
45.	Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии – на результат.	1			зачет
46.	Эстафеты. С мячом. Игра «Мяч соседу».	1		1	
47.	Ведение мяча в движении.	1			зачет
48.	Ведение мяча в движении с заданиями. Ведение мяча – на	1		1	

	результат.				
49.	Бросок мяча с места.	1		1	
50.	Эстафеты.	1			Зачет
51.	Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	1		1	
52.	Ведение мяча на месте правой и левой рукой с заданиями.	1			тестирование
53.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай»	1		1	
54.	Продолжить обучение ловли мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай»	1		1	
55.	Вводный урок по теме Лёгкая атлетика. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Бег 30 метров	1			тестирование
56.	Бег 30 метров – тест.	1		1	
57.	Старты из различных исходных положений.	1			тестирование
58.	Стартовый разгон.	1		1	
59.	Челночный бег 3х10 м	1		1	
60.	Челночный бег 3х10 м – тест.	1		1	тестирование
61.	Передача эстафетной палочки	1			
62.	Эстафеты.	1		1	

63.	Бег 60 метров – учет.	1		1	тестирование
64.	Метание мяча в вертикальную цель.	1		1	
65.	Метание мяча с места на дальность.	1		1	
66.	Метание мяча с разбега.	1			
67.	Метание мяча с разбега – на результат.	1		1	зачет
68.	Эстафеты.	1		1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПОПРОГРАММЕ		68			