

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА ИРКУТСКА  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №5  
ИНН 3812008055, КПП 381201001, 664043, г. Иркутска, б-р Рябикова, 47 а, тел. 303140  
[school5irk@mail.ru](mailto:school5irk@mail.ru)

РАССМОТРЕНО на  
заседании методического  
совета  
28.08.2023г.

СОГЛАСОВАНО  
на педагогическом  
совете  
Протокол №1  
30.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы  
Е.В. Манузина  
Приказ № 01-11-103/4  
31.08.2023г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 895027)

**учебного предмета «Физическая культура»**  
для начального общего образования (1 – 4 класс)

Составитель:

Томилова Наталья Геннадьевна

Иркутск, 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закалывающих 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 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

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

### *Способы самостоятельной деятельности*

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

#### Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

#### Лёгкая атлетика

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

#### Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

Развитие основных физических качеств, средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## 2 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

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

### *Способы самостоятельной деятельности*

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

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

#### Гимнастика с основами акробатики

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

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

#### Лёгкая атлетика

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

#### Подвижные игры.

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

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

### **3 КЛАСС**

#### ***Знания о физической культуре***

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

#### ***Способы самостоятельной деятельности***

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки 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 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. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

## 4 КЛАСС

### ***Знания о физической культуре***

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

### ***Способы самостоятельной деятельности***

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

### ***Физическое совершенствование***

#### ***Оздоровительная физическая культура***

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



### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Гимнастика с основами акробатики.

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры.

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам

самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во **2 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в 4 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

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

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

### **2 КЛАСС**

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

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

### **3 КЛАСС**

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

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

## 4 КЛАСС

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

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



характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, спортивных игр;

- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1	0	1	
1.2	Осанка человека	1	0	1	
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	14	
2.2	Легкая атлетика	16	0	16	
2.3	Подвижные и спортивные игры	18	0	18	
Итого по разделу		48			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению	12	0	12	

	нормативных требований комплекса ГТО				
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	Учебник
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	2	0	2	Учебник
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	Учебник
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	1	Учебник
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	0	10	Учебник
2.2	Легкая атлетика	14	2	12	Учебник
2.3	Подвижные игры	12	0	12	Учебник

2.4	Спортивные игры	14	2	12	Учебник
Итого по разделу		50	4	46	
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12	1	11	Учебник <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
Итого по разделу		12	1	11	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	63	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	Учебник
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	1	Учебник
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	Учебник
2.3	Физическая нагрузка	1	0	1	Учебник
Итого по разделу		3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание	1	0	1	Учебник

	организма				
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	Учебник
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	0	10	Учебник
2.2	Легкая атлетика	14	3	11	Учебник
2.3	Лыжная подготовка	0	0	0	-
2.4	Плавательная подготовка	0	0	0	-
2.5	Подвижные и спортивные игры	25	2	23	Учебник
Итого по разделу		49	5	44	
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12	1	11	Учебник <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
Итого по разделу		12	1	11	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

## 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2	0	2	
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	2	
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	
1.2	Закаливание организма	1	0	1	
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	1	13	
2.2	Легкая атлетика	14	4	10	

2.3	Лыжная подготовка	0	0	0	
2.4	Плавательная подготовка	0	0	0	
2.5	Подвижные и спортивные игры	18	0	18	
Итого по разделу		46	5	41	
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14	0	14	
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	63	

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Что такое физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры	1
2	Современные физические упражнения	1
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Игра «Охотники и утки»	1
5	Осанка человека. Упражнения для осанки.	1
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника.	1
7	Исходные положения в физических упражнениях. Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики	1
8	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Игра «Пройти бесшумно».	1
9	Основная стойка. Построение в круг. Игра «Космонавты».	1
10	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Игра «Совушка».	1
11	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые руки в сторону. Игра «Космонавты».	1
12	Ходьба по скамейке, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, Игра «Совушка».	1
13	Размыкание на вытянутые руки в сторону. Повороты направо, налево. Стойка на носках на одной ноге на скамейке.	1
14	Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами	1
15	Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Игра «Охотники и утки».	1
16	Группировка. Подъём туловища из положения лёжа на спине и животе. Игра «Совушка».	1
17	ОРУ со скакалкой. Перекаты из положения лежа по одному и в парах.	1
18	ОРУ с обручем. Перекаты из положения лежа по одному и в парах. Подвижная игра «Хитрая лиса».	1
19	Развитие гибкости и координационных способностей в гимнастических упражнениях. Кувырок вперед. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	1
20	ОРУ с обручем. Кувырок вперед. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1



21	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Разновидности ходьбы. Подвижная игра «Удочка».	1
22	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Бег с ускорением. Игра «Два мороза».	1
23	Ходьба под счет. Ходьба на носках. Понятие короткая дистанция. Бег 30м. Игра «Вызов номера».	1
24	Ходьба под счет. Бег с ускорением - 30м. Игра «Зайцы в огороде».	1
25	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью.	1
26	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Игра «Пятнашки».	1
27	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Игра «Горелки».	1
28	Разучивание фазы приземления из прыжка и одновременного отталкивания двумя ногами. Подвижная игра «Третий лишний»	1
29	Обучение прыжку в длину с места в полной координации Игра «Зайцы в огороде».	1
30	Закрепление прыжка в длину с места. Прыжки с продвижением вперед. Игра «Зайцы в огороде».	1
31	Прыжки через скакалку. Прыжки через набивные мячи. Подвижная игра «Третий лишний».	1
32	Челночный бег 3х10 метров. Развитие выносливости, скоростных качеств и координационных способностей в беговых упражнениях. Подвижная игра «Пятнашки»	1
33	ОРУ без предметов. Метание малого мяча (150 г) с места в горизонтальную и вертикальную (1,5х1,5 м) цели. Подвижные игры «Метко в цель».	1
34	ОРУ без предметов. Метание малого мяча (150 г) с места на дальность. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1
35	ОРУ без предметов. Бег из различных исходных положений. Подвижная игра «К своим флажкам».	1
36	ОРУ без предметов Бег с изменением направления движения. Подвижная игра «К своим флажкам».	1
37	ОРУ без предметов. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр.	1
38	Считалки для подвижных игр.	1
39	ОРУ с обручем. Эстафеты.	1
40	ОРУ в движении. Игра «Бездомный заяц».	1
41	ОРУ. Игра «Ниточка и иголочка».	1
42	ОРУ Игра «Ниточка и иголочка». Эстафеты.	1
43	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки».	1
44	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты.	1

45	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1
46	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Не попади в болото»	1
47	ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка». Эстафеты. «Не оступись»	1
48	ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка». «Не оступись»	1
49	ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка»	1
50	ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка». «Не оступись»	1
51	ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка». «Не оступись» «Брось-поймай»	1
52	ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка». «Брось-поймай»	1
53	ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка». «Брось-поймай»	1
54	ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка».	1
55	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО.	1
56	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа Подвижные игры	1
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1
61	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Подвижные игры	1
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м	1
65	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжок с места толчком двумя ногами.	1
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66

## КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 2 класс

№ п/п	Содержание	Количес тво часов
1	Техника безопасности на занятиях в спортивном зале и на улице (инструктаж). Подвижная игра «Кто быстрее».	1
2	Что такое физическая культура. Когда и как зародилась физическая культура.	1
3	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам.	1
4	Ходьба с преодолением препятствий. Игра «Пятнашки».	1
5	Беговые и прыжковые упражнения: бег с захлестом голени, бег с высоким подниманием бедра.	1
6	Основы знаний: понятия: короткая дистанция, бег на скорость.	1
7	Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра.	1
8	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Подвижная игра.	1
9	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4–5 м.	1
10	Физическое развитие. Дневник наблюдений.	1
11	Физические качества: сила, быстрота, гибкость, выносливость, координация.	1
12	Правила выполнения спортивных нормативов 1 ступени. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО.	1
13	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Игра «Салки на марше».	1
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты.	1
15	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1
16	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1
17	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1
18	Основы знаний: техника безопасности на уроках гимнастики (инструктаж); Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	1
19	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед. Подвижная игра.	1
20	Прыжки на двух ногах с поворотом на 180 <sup>0</sup> , 360 <sup>0</sup> . Эстафета.	1
21	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев	1
22	Лазание по наклонной скамейке (упор присев, упор стоя на коленях, лежа на животе). Упражнения в равновесии.	1
23	Подтягивание руками по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног.	1
24	Ходьба по гимнастической скамейке. Эстафета с бегом и прыжками.	1
25	Разучивание танцевального хороводного шага в совместном передвижении.	1
26	Опорный прыжок. Наскок на гимнастический мостик с опорой на гимнастического козла.	1
27	Опорный прыжок. Наскок на гимнастический козел и соскок.	1
28	Техника безопасности на уроках спортигр. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Подвижная игра «Горелки».	1
29	Ведение мяча правой и левой рукой в низкой стойке. Ведение мяча в движении по прямой. Подвижная игра.	1
30	Броски и ловля мяча двумя руками от груди; из-за головы. Подъем туловища из положения лежа за 30 сек. Контрольный зачет по итогам второй четверти.	1

31	Броски и ловля мяча двумя руками от груди; из-за головы. Подвижная игра «Успей занять место». ОФП.	1
32	Броски мяча по кольцу. Броски мяча одной рукой от плеча и ловля мяча двумя руками. Подвижная игра.	1
33	Броски мяча по кольцу. Броски мяча одной рукой от плеча и ловля мяча двумя руками. ОФП. Подвижная игра.	1
34	Вращение мяча вокруг туловища. Ведение мяча в движении правой (левой) рукой с изменением направления.	1
35	Закаливание организма. Обтирание.	1
36	Самостоятельное составление комплекса утренней гимнастики.	1
37	П/игра «Мяч водящему». П/игра «Угадай, чей голосок?».	1
38	П/игра «Зайцы, сторож и Жучка». П/игра «Кто назвал, тот ловит». Игровое упражнение «Фигуры».	1
39	П/игра «Кто дальше бросит». Эстафета с бегом и прыжками.	1
40	П/игра «Два мороза». Игровое упражнение «Класс».	1
41	П/игра «Бегуны и метатели». ОФП.	1
42	П/игра «Подвижная цель». П/игра «Охотники и утки». Игровое упражнение «Светофор».	1
43	П/игра «Перестрелка» (разучивание).	1
44	П/игра «Перестрелка» (совершенствование).	1
45	П/игра «Наседка, коршун и цыплята» (разучивание).	1
46	П/игра «Наседка, коршун и цыплята» (совершенствование).	1
47	П/игра «Метко в цель» (разучивание).	1
48	П/игра «Метко в цель» (совершенствование).	1
49	Техника безопасности на уроках спортигр. Передача мяча над собой двумя руками (волейбольные приемы). Стойка игрока в волейболе.	1
50	Передача мяча двумя руками в парах (верхняя передача мяча). Подвижная игра «У медведя во бору». ОФП.	1
51	Нижняя передача мяча двумя руками. Подвижная игра «Два мороза».	1
52	Стойка игрока в волейболе. Передача мяча в колоннах. Контрольный зачет по итогам третьей четверти.	1
53	Ведение футбольного мяча по квадрату.	1
54	Гонка мячей и слалом с мячом.	1
55	Передача мяча внешней стороной стопы. Подвижная игра «Передай пас».	1
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение.	1
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты.	1
58	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (зачет).	1
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель.	1
62	Основы знаний: техника безопасности на уроках легкой атлетики. Метание мяча с места на дальность. Игра «Веребочка под ногами».	1
63	Челночный бег 3x10 м. Подвижная игра «Путаница».	1
64	Челночный бег 3x10 м. (зачет). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах.	1
65	Прыжок в длину с места. Подъем туловища из положения лежа за 30 сек.	1
66	Прыжок в длину с места. Контрольный зачет по итогам четвертой четверти.	1

67	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Беговые и прыжковые упражнения.	1
68	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**3 класс**

№ п/п	Содержание	Количество часов
1	Техника безопасности на занятиях в спортивном зале и на улице (инструктаж). Физическая культура у древних народов.	1
2	История появления современного спорта.	1
3	Бег с изменением скорости и направления.	1
4	Беговые и прыжковые упражнения: бег с захлестом голени, бег с высоким подниманием бедра.	1
5	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Подвижная игра.	1
6	Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра.	1
7	Челночный бег 3 X10 м. (повторение).	1
8	Тестирование техники челночного бега 3 X10 м. (зачет).	1
9	Метание малого мяча на дальность.	1
10	Измерение пульса на занятиях физической культурой.	1
11	Дозировка физических нагрузок.	1
12	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м.	1
13	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин). Игра «Салки на марше».	1
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60м. Эстафеты.	1
15	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Контрольный зачет по итогам первой четверти.	1
16	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1
17	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1
18	Основы знаний: техника безопасности на уроках гимнастики (инструктаж); Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	1
19	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Прыжки через скакалку.	1
20	Танцевальные упражнения из танца «галоп».	1
21	Танцевальные упражнения из танца «полька».	1
22	Лазание по наклонной скамейке (упор присев, упор стоя на коленях, лежа на животе). Упражнения в равновесии.	1
23	Подтягивание руками по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног.	1
24	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание, перепрыгивание через набивные мячи.	1
25	Ритмическая гимнастика. «Мост» из положения лежа на спине.	1
26	Опорный прыжок. Наскок на гимнастический мостик с опорой на гимнастического козла.	1
27	Опорный прыжок. Наскок на гимнастический козел и соскок.	1
28	Техника безопасности на уроках спортигр. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Подвижная игра «Горелки».	1
29	Ведение мяча правой и левой рукой в низкой стойке. Ведение мяча в движении по прямой. Подвижная игра.	1
30	Броски и ловля мяча двумя руками от груди; из-за головы. Подъем туловища из положения лежа за 30 сек. Контрольный зачет по	1

	итогах второй четверти.	
31	Броски и ловля мяча двумя руками от груди; из-за головы. Подвижная игра «Успей занять место». ОФП.	1
32	Броски мяча по кольцу. Броски мяча одной рукой от плеча и ловля мяча двумя руками. Подвижная игра.	1
33	Броски мяча по кольцу. Броски мяча одной рукой от плеча и ловля мяча двумя руками. ОФП. Подвижная игра.	1
34	Вращение мяча вокруг туловища. Ведение мяча в движении правой (левой) рукой с изменением направления.	1
35	Закаливание организма. Обливание.	1
36	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств.	1
37	Дыхательная и зрительная гимнастика.	1
38	П/ игра «Пустое место». Эстафеты.	1
39	П/игра «Охотники и утки». Игра «Светофор».	1
40	П/игра «Кто дальше бросит». Эстафета с бегом и прыжками.	1
41	П/игра «Два мороза». Игровое упражнение «Класс».	1
42	П/игра «Бегуны и метатели». ОФП.	1
43	П/игра «Подвижная цель». Игровое упражнение «Светофор».	1
44	П/игра «Волки во рву», «Змейка» (повторение).	1
45	П/игра «Салки «ноги на весу»». (повторение).	1
46	П/игра «Мышеловка» (разучивание).	1
47	П/игра «Наседка, коршун и цыплята» (повторение).	1
48	П/игра «Метко в цель» (повторение).	1
49	П/игра «Мяч на полу» (повторение).	1
50	Техника безопасности на уроках спортигр. Передача мяча над собой двумя руками (волейбольные приемы). Стойка игрока в волейболе.	1
51	Передача мяча двумя руками в парах (верхняя передача мяча). Подвижная игра. ОФП.	1
52	Нижняя передача мяча двумя руками. П/игра «Забросай противника мячами».	1
53	Стойка игрока в волейболе. Передача мяча в колоннах. Контрольный зачет по итогам третьей четверти.	1
54	Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места.	1
55	Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г.	1
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты.	1
58	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Бег на 60м.	1
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м.	1
62	Основы знаний: техника безопасности на уроках легкой атлетики. Метание мяча с места на дальность.	1
63	Челночный бег 3x10 м. Подвижная игра «Мышеловка».	1
64	Челночный бег 3x10 м. (зачет).	1
65	Прыжок в длину с места. Подъем туловища из положения лежа за 30 сек.	1
66	Прыжок в длину с места (зачет).	1
67	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1
68	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Из истории развития физической культуры в России	1		1
2	Из истории развития национальных видов спорта.	1		1
3	Самостоятельная физическая подготовка	1		1
4	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1		1
5	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Тестирование челночного бега 3×10 м.	1	1	
6	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1		1
7	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		1
8	Закаливание организма. Тестирование бега (250 м) с высокого старта	1	1	
9	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Инструктаж	1		1
10	Прыжок в длину с места - совершенствование. Беговые упражнения с ускорением, с изменяющимся направлением движения.	1		1
11	Тестирование прыжка в длину места (см)	1	1	
12	Беговые упражнения на развитие выносливости до 6 мин. Метание мяча в цель с места. Игра «Горячая картошка» Метание малого мяча в вертикальную цель. Игра «Снайперы».	1		1
13	Беговые упражнения на развитие выносливости до 6 мин. Многоскоки. Игра «Горячая картошка».	1		1
14	Беговые упражнения с координационной сложностью. Игра «Горячая картошка».	1		1
15	Контрольный зачет по итогам 1 четверти. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	1	1
16	Беговые упражнения с координационной сложностью. Игра «Пустое место»	1		1
17	Метание малого мяча в вертикальную цель. Игра «Снайперы»	1		1
18	Обучение прыжков в высоту с разбега способом «перешагивания».	1		1
19	Совершенствование прыжков в высоту с разбега способом «перешагивания».	1		1

20	Эстафеты с предметами	1		1
21	Обучение техника прыжка в длину, с разбега способом согнув ноги.	1		1
22	Закрепление техника прыжка в длину, с разбега способом согнув ноги.	1		1
23	Инструктаж по Т/Б на уроках гимнастики. Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	1		1
24	Размыкание и смыкание в шеренге. Перекат назад, стойка на лопатках, согнув ноги -изучить.	1		1
25	Перестроение по звеньям. Работа по станциям: перекат назад, стойка на лопатках, согнув ноги-совершенствование. Прыжки через скакалку, используя три способа	1		1
26	Перекат назад, стойка на лопатках, согнув ноги выполнение техники на результат. Игра «Космонавты»	1		1
27	Круговая тренировка по станциям (силовая, акробатика, упражнения на развитие прыгучести). Игра «Горячая картошка»	1		1
28	Обучение акробатической комбинации.	1		1
29	Совершенствование акробатической комбинации.	1		1
30	Контрольный зачет по итогам 2 четверти – акробатическая комбинация.	1	1	
31	Обучение Опорному прыжок на горку гимнастических матов.	1		1
32	Обучение опорному прыжку в скоч в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук.	1		1
33	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1		1



34	Круговая тренировка (силовая, акробатика, упражнения на развитие прыгучести).	1		1
35	Танцевальные упражнения «Летка-енка».	1		1
36	Наклоны вперед из положения сидя – упражнение на гибкость. Подвижная игра «Охотники и утки»	1		1
37	Инструктаж по Т/Б на уроке по подвижным и спортивным играм. Спортивная одежда и обувь. Круговая тренировка по станциям.	1		1
38	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1		1
39	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		1
40	Закрепление подвижной игры «Подвижная цель»	1		1
41	Разучивание подвижных игр «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки».	1		1
42	Закрепление подвижных игр Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки».	1		1
43	Разучивание подвижной игры «Медведь в берлоге».	1		1
44	Разучивание подвижной игры «Альпинисты»»	1		1
45	Разучивание подвижных игр «Третий -лишний», «Одиннадцать».	1		1
46	Эстафеты с предметами	1		1
47	Инструктаж по Т/Б на уроках спортивных игр. Овладение стойками волейболиста, перемещением, ходьбой и бегом. Передача и приём мяча сверху двумя руками над собой - изучение. Игра в парах.	1		1
48	Закрепление: прием и передача мяча двумя сверху. Игра в парах. Подвижная игра «Борьба за мяч».	1		1
49	Совершенствование: передача и прием мяча двумя сверху. Овладение нижней прямой подачи -изучение. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1		1
50	Передача и прием мяча сверху двумя руками над собой -совершенствование. Совершенствование нижней прямой подачи.	1		1

51	Совершенствование нижней прямой подачи. Контрольный зачет по итогам 3 четверти.( нижняя подача) Игра мини-волейбол.	1	1	
52	Совершенствование ведения мяча на развитие способностей движений, реакции, ориентированию в пространстве. Игра «Мини - баскетбол»	1		1
53	Совершенствование ведения, ловли, передачи мяча на развитие способностей движений, реакции, ориентированию в пространстве. Игра «Мини - баскетбол»	1		1
54	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках и ведении мяча. Игра «Мини - баскетбол»	1		1
55	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время.	1		1
56	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1		1
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		1
60	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1
65	Освоение правил и техники выполнения	1		1

	норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.			
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62