

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и молодёжной политики Свердловской  
области**

**Тугулымский городской округ**

**МБОУ Юшалинская СОШ №25**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании педагогического  
совета

МБОУ Юшалинская СОШ №25.

Протокол №14 от «28» 08 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Зам.директора по УВР

\_\_\_\_\_  
Новопашина Е.Е..

Приказ №88 от «01» 09 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы

\_\_\_\_\_  
Федорова Т.Н.

Приказ №88 от «01» 09 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Учебного предмета**

**« Физическая культура»**

**для 1-4 классов**

**п. Юшала 2023-2024**

## **Рабочая программа по физической культуре на уровень начального общего образования (для 1–4-х классов)**

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре на уровень начального общего образования для обучающихся 1–4-х классов МБОУ Юшалинская СОШ №25 разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура», утвержденной решением Коллегии Минпросвещения от 24.12.2018;
- учебного плана начального общего образования, утвержденного приказом МБОУ Юшалинская СОШ № 25 от 29.05.2023 г № 10 «Об утверждении основной образовательной программы начального общего образования»;
- рабочей программы воспитания МБОУ Юшалинская СОШ № 25;

Цель изучения учебного предмета «Физическая культура» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Освоение программы обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и достижение других предметных результатов ФГОС НОО, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в рабочей программе воспитания МБОУ Юшалинская СОШ № 25.

На изучение предмета «Физическая культура» в каждом классе начальной школы учебным планом отводится по 2 часа в неделю. Курс рассчитан на 270 часов: в 1-м классе — 66 ч ( 33 учебные недели), во 2–4-х классах — 68 ч ( 34 учебные недели в каждом классе).

Для реализации программы используются пособия из УМК для педагога и обучающихся:

Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Ляха. В. И. Лях. Физическая культура. 1—4 классы. Издательство «Просвещение»

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы интернета

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 1-Й КЛАСС

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лежа, сидя, у опоры.

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчет.

### Физические упражнения

#### Упражнения по видам разминки

**Общая разминка.** Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперед на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперед на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперед на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперед, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

**Партерная разминка.** Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»); упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»); упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («веревочка»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»); упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лежа.

#### Подводящие упражнения

Группировка, кувырок в сторону; освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

### **Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом**

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, перед собой, сложенной вдвое — поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперед, назад. Прыжки через скакалку вперед, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

### **Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений**

Равновесие — колено вперед попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на 45 и 90 градусов. Прыжки толчком с двух ног вперед, назад, с поворотом на 45 и 90 градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «веревочка».

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

### **Игры и игровые задания, спортивные эстафеты**

Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства.

### **Организующие команды и приемы**

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

## **2-Й КЛАСС**

Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка. Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования.

### **Упражнения по видам разминки**

**Общая разминка.** Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперед, назад; приставные шаги на полной стопе вперед с движениями головой в стороны («индюшонок»); шаги в полном приседе («гусиный

шаг»); небольшие прыжки в полном приседе («мячик»); шаги с наклоном туловища вперед до касания грудью бедра («цапля»); приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»); наклоны туловища вперед, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).

**Партерная разминка.** Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов; упражнения для развития эластичности мышц ног и формирования выворотности стоп; упражнения для укрепления мышц ног, рук; упражнения для увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов.

Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («березка»); упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»); упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»); упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочередно правой и левой ногой; прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»); упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»).

**Разминка у опоры.** Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперед, вместе) — вытянуть колени — подняться на полупальцы — опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперед, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперед) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперед (горизонтально) и мах вперед горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на 45 и 90 градусов (вперед и в сторону).

### **Подводящие упражнения, акробатические упражнения**

Освоение упражнений: кувырок вперед, назад; шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения «мост».

### **Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом**

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вперед через скакалку с двойным махом вперед. Игровые задания со скакалкой.

Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча.

Игровые задания, в том числе с мячом и скакалкой. Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом. Спортивные и туристические физические игры и игровые задания.

## **Комбинации упражнений**

Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации.

### **Пример**

Исходное положение: стоя в VI позиции ног, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперед (локоть прямой) — бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперед) — шаг вперед с поворотом тела на 360 градусов — ловля мяча.

### **Пример**

Исходное положение: сидя в группировке — кувырок вперед – поворот «казак» — подъем — стойка в VI позиции, руки опущены.

Упражнения для развития координации и развития жизненно-важных навыков и умений

## **Плавательная подготовка**

Правила поведения в бассейне. Упражнения ознакомительного плавания: освоение универсальных умений дыхания в воде. Освоение упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «веселый дельфин». Освоение спортивных стилей плавания.

## **Основная гимнастика**

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

Освоение техники поворотов в обе стороны на 180 и 360 градусов на одной ноге (попеременно); техники выполнения серии поворотов – колено вперед, в сторону; поворот «казак», нога вперед горизонтально. Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперед, с поворотом на 90 и 180 градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперед, назад, с поворотом); шаги галопа (в сторону, вперед), а также в сочетании с различными подскоками; элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.

Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

## **Игры и игровые задания, спортивные эстафеты**

Рольевые игры и игровые задания с использованием освоенных упражнений и танцевальных шагов. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры. Туристические игры и задания.

## **Организующие команды и приемы**

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

### **3-Й КЛАСС**

Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с чувствительными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки.

Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений.

Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.

Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе.

Освоение и демонстрация приемов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.

Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования.

Демонстрация умений построения и перестроения, перемещения различными способами передвижения, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги.

### **Организующие команды и приемы**

Выполнение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики, комплексов гимнастических упражнений; подбор и выполнение комплексов физкультминуток, утренней гимнастики.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики на развитие отдельных групп мышц.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики с учетом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные).

Овладение техникой выполнения серии поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками; имитация падения в группировке с кувырками; бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель; прыжки в высоту, в длину; плавание.

Овладение техникой плавания на дистанцию не менее 25 м (при наличии материально-технической базы).

Освоение правил вида спорта (на выбор), освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта.

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.

Овладение техникой выполнения строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Различные групповые выступления, в том числе освоение основных условий участия во флешмобах.

#### **4-Й КЛАСС**

Физическое воспитание и физическое совершенствование. Спорт и гимнастические виды спорта. Принципиальные различия спорта и физической культуры. Ознакомление с видами спорта (на выбор) и правилами проведения соревнований по виду спорта (на выбор).

Освоение методов подбора упражнений для физического совершенствования и эффективного развития физических качеств по индивидуальной образовательной траектории, в том числе для утренней гимнастики, увеличения эффективности развития гибкости, координации. Самостоятельное проведение разминки по ее видам.

Освоение методов организации и проведения спортивных эстафет, игр и игровых заданий, принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор). Туристическая игровая и спортивная игровая деятельность. Обеспечение индивидуального и коллективного творчества по созданию эстафет, игровых заданий, флешмоба.

Овладение техникой выполнения простейших форм борьбы. Игровые задания в рамках освоения упражнений единоборств и самообороны.

Освоение навыков туристической деятельности, включая сбор базового снаряжения для туристического похода, составление маршрута на карте с использованием компаса.

Освоение принципов определения максимально допустимой для себя нагрузки (амплитуды движения) при выполнении физического упражнения.

Способы демонстрации результатов освоения программы.



## **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Овладение техникой выполнения комбинаций упражнений основной гимнастики с элементами акробатики и танцевальных шагов.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для развития силы мышц рук (для удержания собственного веса).

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для сбалансированности веса и роста; эстетических движений.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины, мышц груди: «уголок» (усложненный вариант), упражнение для рук; упражнение «волна» вперед, назад; упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища.

Освоение акробатических упражнений: мост из положения стоя и поднятие из моста; шпагаты: поперечный или продольный; стойка на руках; колесо.

Овладение техникой выполнения гимнастической, строевой и туристической ходьбы и равномерного бега на 60 и 100 м.

Освоение прыжков в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с разбега (при наличии специального спортивного легкоатлетического оборудования).

Овладение одним или более из спортивных стилей плавания на время и дистанцию (на выбор) (при наличии материально-технического обеспечения).

Освоение правил вида спорта (на выбор) и освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта в соответствии со стандартами спортивной подготовки.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками; имитация падения в группировке с кувырками; перемещение на лыжах; бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель; прыжки в высоту, в длину; плавание.

Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх.

Освоение строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений.

Демонстрация результатов освоения программы.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты**

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

### **Патриотическое воспитание:**

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

### **Гражданское воспитание:**

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать свое поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

### **Ценности научного познания:**

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

### **Формирование культуры здоровья:**

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

### **Экологическое воспитание:**

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

### **Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

**1. Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определенным классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;
- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности ее использования для решения конкретных учебных задач.

**2. Коммуникативные универсальные учебные действия**, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной формах:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики – уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
- проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

**3. Регулятивные универсальные учебные действия**, отражающие способность обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
- контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

## **Предметные результаты**

### **1-Й КЛАСС**

К концу обучения в **1-м классе** обучающийся научится:

#### **1. Знания о физической культуре:**

- различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);

- формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни;
- знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);
- знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;
- знать основные виды разминки.

## **2. Способы физкультурной деятельности**

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:

- выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе; упражнения для развития гибкости и координации;
- составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, упражнений гимнастики; измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

- участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов; выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; выполнять команды и строевые упражнения.

## **3. Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;
- осваивать упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развитие силы, основанной на удержании собственного веса;

- осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);
- осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки; повороты в обе стороны; равновесие на каждой ноге попеременно; прыжки толчком с двух ног вперед, назад, с поворотом в обе стороны);
- осваивать способы игровой деятельности.

## **2-Й КЛАСС**

К концу обучения во 2-м классе обучающийся научится:

### **1. Знания о физической культуре:**

- описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки; отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;
- кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта; излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов; описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека; понимать и раскрывать правила поведения на воде; формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн; гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием; характеризовать умение плавать.

### **2. Способы физкультурной деятельности**

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:

- выбирать и уметь составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определенных задач, включая формирование свода стопы, укрепление определенных групп мышц, увеличение подвижности суставов;
- уметь использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе; характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;
- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; оценивать правила безопасности в процессе игры;
- знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных

упражнений гимнастики; измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей; измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;

- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определенным классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:

- участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

### **3. Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;
- осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом; мягким бегом вперед, назад; прыжками; подскоками, галопом;
- осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов; работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;
- демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно; прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);
- осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения).

## **3-Й КЛАСС**

К концу обучения в **3-м классе** обучающийся научится:

### **1. Знания о физической культуре:**

- представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране; формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;
- выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования; находить и представлять материал по заданной теме; объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;
- представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;



- описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;
- формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;
- находить информацию о возрастных периодах, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота, сила, выносливость;
- различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;
- различать упражнения на развитие моторики;
- объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде;
- формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);
- выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

## **2. Способы физкультурной деятельности**

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:

- самостоятельно проводить разминку по ее видам: общую, партерную, разминку у опоры; характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;
- организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движений) при выполнении физического упражнения; оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;
- проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

- составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;
- выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом/без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

## **3. Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;

- осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): брасс, кроль на спине, кроль;
- осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;
- осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка; перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и т. д.;
- проявлять физические качества: гибкость, координацию; демонстрировать динамику их развития;
- осваивать универсальные умения самостоятельно выполнять упражнения в оздоровительных формах занятий;
- осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определенное расстояние;
- осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);
- осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, сохранения равновесия, включая: серию поворотов и прыжков на 90 и 180 градусов; прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега; прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;
- осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;
- осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

## 4-Й КЛАСС

К концу обучения в 4-м классе обучающийся научится:

### 1. Знания о физической культуре:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру, ее роль в общей культуре человека; пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма; понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;
- понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;

- формулировать основные задачи физической культуры; объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;
- характеризовать туристическую деятельность, ее место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;
- давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;
- знать строевые команды;
- знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;
- определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;
- определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;
- различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

## **2. Способы физкультурной деятельности:**

- составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая свое состояние после закаливающих процедур;
- измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы (гибкость, координационно-скоростные способности);
- объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);
- общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;
- моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и т. д.;
- составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

## **3. Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать универсальные умения самостоятельно выполнять упражнения в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);
- моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;

- осваивать универсальные умения контролировать величину физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;
- осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры — в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лежа, сидя, стоя);
- принимать на себя ответственность за результаты развития собственных физических качеств.

#### Спортивно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;
- осваивать технику выполнения спортивных упражнений;
- осваивать универсальные умения взаимодействовать в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;
- проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;
- выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;
- различать, выполнять и озвучивать строевые команды;
- осваивать универсальные умения взаимодействовать в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;
- осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость;
- описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);
- соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
- демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;
- демонстрировать технику соблюдения равновесия, выполнения поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;
- осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);
- осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;
- моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);
- осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;
- осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- осваивать технические действия из спортивных игр.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1-Й КЛАСС

№ п/п	Тема/раздел	Количество академических часов, отводимых на освоение темы	Количество оценочных процедур	ЭОР и ЦОР	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре ( 2 часа)</b>					
	Физическая культура. Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. ГТО				
	Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции				
	Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет				
	Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание				
	Стрелковые команды, виды построения, расчета				
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности ( 21 час)</b>					
	Самостоятельные занятия общеразвивающими и				

	здоровьеформирующими физическими упражнениями				
	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения				
	Самоконтроль. Строевые команды и построения				
<b>Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность ( 31 час)</b>					
	Освоение упражнений основной гимнастики: — для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; — для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений. Контроль величины нагрузки и дыхания				
	Игры и игровые задания				
	Организуемые команды и приемы				
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность (12 часов)</b>					
	Освоение физических упражнений				
<b>Итого:</b>		<b>66</b>			

## 2-Й КЛАСС

№ п/п	Тема/раздел	Количество академических часов, отводимых на освоение темы	Количество оценочных процедур	ЭОР и ЦОР	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре (2 часа)</b>					
	Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка				
	Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние				

	Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта				
	Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования				
	Эстетическое развитие. Упражнения по видам разминки. Танцевальные шаги. Музыкально-сценические игры				
	Плавание				
<b>Раздел 2. Способы физической деятельности (21 час)</b>					
	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями				
	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчеты и упражнения				
<b>Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность (33 часа)</b>					
	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики. Гимнастические упражнения по видам разминки. Общая разминка. Партерная разминка. Разминка у опоры				
	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики. Основная гимнастика. Подводящие упражнения, акробатические упражнения				

	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики. Основная гимнастика. Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом				
	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики. Основная гимнастика. Комбинации упражнений				
	Игры и игровые задания				
	Организуемые команды и приемы				
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность (12 часов)</b>					
	Освоение упражнений для развития координации и развития жизненно-важных навыков и умений				
<b>Итого:</b>		68			

### 3-Й КЛАСС

№ п/п	Тема/раздел	Количество академических часов, отводимых на освоение темы	Количество оценочных процедур	ЭОР и ЦОР	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре (2 часа)</b>					
	Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений с постепенным увеличением нагрузки на человека				
	Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в				



	соответствии с возрастными периодами развития				
	Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет				
	Плавание. Правила дыхания в воде при плавании, техника выполнения согласования двигательных действий при плавании				
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности ( 20 часов)</b>					
	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями				
	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения				
<b>Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность (20 часов)</b>					
	Освоение специальных упражнений основной гимнастики				
	Игры и игровые задания				
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность (28 часов)</b>					
	Комбинации упражнений основной гимнастики				
	Спортивные упражнения				
	Туристические физические упражнения				
	Подготовка к демонстрации полученных результатов				
<b>Итого:</b>		<b>68</b>			

#### 4-Й КЛАСС

№ п/п	Тема/раздел	Количество академических часов, отводимых на освоение темы	Количество оценочных процедур	ЭОР и ЦОР	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре (2 часа)</b>					
	Характеристика физической культуры, ее роль в общей культуре человека. Спорт, задачи и результаты спортивной подготовки. Важные навыки жизнедеятельности человека				
	Туристическая деятельность. Разновидности туристической деятельности. Туристические упражнения и роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях				
	Строевые команды. Строевые упражнения. Правила предупреждения травматизма на уроке «Физическая культура»				
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности (20 часов)</b>					
	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями				
	Методы проектной деятельности для гармоничного физического, интеллектуального, эстетического развития на основе исследований данных дневника наблюдений за своим физическим развитием				

Показатели развития физических качеств и способностей и методики определения динамики их развития				
Моделирование комплексов упражнений				
Туристический поход, составление маршрута, ориентирование на местности				

### Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность (20 часов)

Овладение техникой выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики: — для укрепления отдельных мышечных групп; — учитывающих особенности режима работы мышц; — для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, эластичности мышц ног и координационно-скоростных способностей				
Универсальные умения самостоятельно выполнять упражнения в оздоровительных формах занятий и выполнять перемещение различными способами передвижения				
Игры и игровые задания				

### Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность (28 часов)

Универсальные умения выполнять физические упражнения при взаимодействии в группах				
Универсальные умения плавать спортивными стилями				

<p>Универсальные умения удерживать гимнастические предметы (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах</p>				
<p>Универсальные умения удерживать равновесие, выполнять прыжки, повороты, танцевальные шаги индивидуально и в группах, выполнять акробатические упражнения</p>				
<p>Организация и проведение подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО</p>				
<p>Игры и игровые задания, спортивные эстафеты, воспитательная, эстетическая их составляющие:  — воспитание патриотизма, любви к природе, интереса к окружающему миру, ответственности, формирование воли, выдержки, взаимопомощи, решительности, смекалки, командной работы и т. д.;  — воспитание культуры движения, понимание эстетической привлекательности, музыкальности, творчества и т. д.</p>				
<p>Подготовка к демонстрации полученных результатов</p>				
<p><b>Итого:</b></p>	<p><b>68</b></p>			

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс – 66 часов (2 ч/неделю)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата проведения	Содержание занятия
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Освоение навыков ходьбы. Т.Б. на уроках легкой атлетики.	1		1		Правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетики. Ходьба с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий; спортивная ходьба.
2	Челночный бег. Освоение навыков бега	1		1		Челночный бег и беговые эстафеты
3	Эстафетный бег.	1		1		Смешанные передвижения.
4	Освоение навыков бега. Бег на 30 метров.	1		1		Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции
5	Освоение навыков бега. Бег на 60 метров	1		1		Кросс по слабопересечённой местности
6	Бег на 1000 метров. Освоение навыков бега	1		1		Чередование бега и ходьбы
7	Эстафеты. Подтягивание.	1		1		Бег с ускорением.
8	Подвижные игры беговой направленности	1		1		Игры: «Два мороза»; «Пятнашки»
9	Овладение навыками метания	1		1		Метание малого мяча на точность, дальность и заданное расстояние
10	Овладение навыками метания	1		1		Броски набивного мяча
11	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей	1		1		Правила ТБ на занятиях по подвижным играм «К своим флажкам»; «Два мороза»
12	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей	1		1		Правила ТБ на занятиях по подвижным играм «Пятнашки»; «Зайцы в огороде»
13	Подвижные игры	1		1		Правила ТБ на занятиях по

	на развитие скоростно-силовых способностей					подвижным играм «Воробушки»
14	Освоение навыков техники перемещения баскетболиста	1		1		Основные стойки баскетболиста (высокая;средняя;низкая;) Перемещения приставными шагами.
15	Освоение навыков техники перемещения баскетболиста	1		1		Основные стойки баскетболиста (высокая;средняя;низкая;) Перемещения приставными шагами.
16	Ведение мяча на месте. Ведение мяча на месте по кругу. Ведение правой , левой рукой на месте.	1		1		Ведение мяча на месте. Ведение мяча правой и левой рукой.
17	Ведение мяча на месте. Ведение мяча на месте по кругу. Ведение правой , левой рукой на месте.	1		1		Ведение мяча на месте. Ведение мяча правой и левой рукой.
18	Ведение мяча на месте. Ведение мяча на месте по кругу. Ведение правой , левой рукой на месте.	1		1		Ведение мяча на месте. Ведение мяча правой и левой рукой.
19	Передачи мяча двумя снизу, от груди. Передачи с отскоком от пола.	1		1		Передачи мяча двумя руками; ударом об пол одной рукой
20	Передачи мяча двумя снизу, от груди. Передачи с отскоком от пола.	1		1		Передачи мяча двумя руками; ударом об пол одной рукой
21	Броски мяча в щит. Броски мяча снизу в кольцо.	1		1		Бросок мяча снизу на месте ;в щит; в цель.
22	Броски мяча в щит. Броски мяча снизу в кольцо.	1		1		Бросок мяча снизу на месте ;в щит; в цель.

23	Организационные командные приёмы. Построения и перестроения.	1		1		Правила техники безопасности на занятиях гимнастики. Основная стойка. Построение в шеренгу по одному и в круг. Размыкания на вытянутые в сторону руки.
24	Организационные командные приёмы. Построения и перестроения.	1		1		
25	Повороты. Организационные команды и приёмы.	1		1		Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд .Повороты на право на лево; Выполнение команды Класс, шагом марш! Класс смирно! Класс стой!
26	Построения на заданные точки. Организационные команды и приёмы.	1		1		Строевые действия в шеренге. Перестроения по звеньям по заранее установленным местам.
27	Акробатические упражнения. Группировки.	1		1		Группировка; Перекаты в группировке лёжа на животе и из упора сидя на коленях.
28	Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастической скамье.	1		1		Стойка на носках на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке.
29	Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической стенке.	1		1		Лазанье по гимнастической стенке и канату.
30	Акробатические упражнения. Обучение кувырку вперед.	1		1		Стойка на лопатках; кувырки вперед ; равновесие; гимнастический мост
31	Акробатические упражнения. Прыжки со скакалкой.	1		1		Лазанье по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях .Перелезания через коня .Прыжки со скакалкой.
32	Акробатические упражнения. Прыжки со скакалкой.	1		1		Лазанье по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях .Перелезания через коня .Прыжки со скакалкой.
33	Изучение	1		1		ТБ на уроках по лыжной

	инвентаря лыжника. Подбор инвентаря.					подготовке. Изучение инвентаря лыжника
34	Ступающий шаг без палок.	1		1		Подбор лыжного инвентаря(Лыжи; палки; ботинки ;одежда)
35	Ступающий шаг без палок.	1		1		Подбор лыжного инвентаря(Лыжи; палки; ботинки ;одежда)
36	Безопасное падение на лыжах. Ступающий шаг.	1		1		Техника посадки лыжника; безопасное падение на лыжах.
37	Подводящие упражнения для ведения мяча на месте и в движении. Ведение по сигналу.	1		1		Принятие исходного положения для ведения мяча; Имитационные движения без мяча и с мячом; бегом по прямой , по кругу.
38	Подводящие упражнения для ведения мяча на месте и в движении. Ведение по сигналу.	1		1		Принятие исходного положения для ведения мяча; Имитационные движения без мяча и с мячом; бегом по прямой , по кругу.
39	Передачи мяча с отскоком в пол. Передачи мяча от груди.. передачи левой, правой рукой.	1		1		Передачи мяча от груди ;с отскоком об пол ;правой рукой ;левой рукой; Снизу сверху; с разворота;
40	Передачи мяча с отскоком в пол. Передачи мяча от груди.. передачи левой, правой рукой.	1		1		Передачи мяча от груди ;с отскоком об пол ;правой рукой ;левой рукой; Снизу сверху; с разворота;
41	Передачи мяча с отскоком в пол. Передачи мяча от груди.. передачи левой, правой рукой.	1		1		Передачи мяча от груди ;с отскоком об пол ;правой рукой ;левой рукой; Снизу сверху; с разворота;
42	Ведение мяча в движении по кругу. Ведение по ориентиру.	1		1		Ведение мяча на месте и в движении поочерёдно
43	Передачи мяча от	1		1		Ведение мяча на месте и в



	груди ;с отскоком об пол ;правой рукой ;левой рукой; Снизу сверху; с разворота;					движении поочередно
44	Броски мяча из-за головы. Броски двумя снизу.	1		1		Броски мяча правой ;левой рукой; двумя руками снизу и сверху ;из- за головы ;в прыжке; с разбега.
45	Броски мяча из-за головы. Броски двумя снизу.	1		1		Броски мяча правой ;левой рукой; двумя руками снизу и сверху ;из- за головы ;в прыжке; с разбега.
46	Броски мяча из-за головы. Броски двумя снизу.	1		1		Броски мяча правой ;левой рукой; двумя руками снизу и сверху ;из- за головы ;в прыжке; с разбега.
47	Подвижные эстафеты с мячами. Эстафеты по кругу.	1		1		Подвижные эстафеты с мячами
48	Подвижные эстафеты с мячами. Эстафеты по кругу.	1		1		Подвижные эстафеты с мячами
49	Подвижные игры на развитие координации	1		1		«Падающая палка»
50	Подвижные игры на развитие координации	1		1		«Мотоциклисты»
51	Подвижные игры на развитие координации	1		1		«Охотники и звери»
52	Подвижные игры на развитие координации	1		1		«Передача мячей в колоннах»
53	Вводный	1	1			Инструктаж по ТБ. Виды плавания .Имитация движения
54	Вводный	1	1	1		ТБ футбол; Удары по мячу внутренней стороной стопы; внешне стороной.
55	Удары по мячу	1	1	1		Удары по воротам на точность. Ведение мяча во круг стоек.
56	Ходьба и бег	1		1		Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением

						направления ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30м;60 м
57	Ходьба и бег	1		1		Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30м;60 м
58	Ходьба и бег	1		1		Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30м;60 м
59	Прыжки	1		1		Прыжок в длину с места; с разбега ;с отталкиванием одной и приземлением на две ноги .Прыжковые эстафеты
60	Прыжки	1		1		Прыжок в длину с места; с разбега ;с отталкиванием одной и приземлением на две ноги .Прыжковые эстафеты
61	Бег по пересечённой местности	1		1		Бег по пересечённой местности(4;5;6)минут.
62	Бег по пересечённой местности	1		1		Бег по пересечённой местности(4;5;6)минут.
63	Метание мяча в горизонтальную цель. Метание на дальность	1		1		Метание малого мяча в цель. Метание набивного мяча с различных положений .Метание мяча на дальность.
64	Метание мяча в горизонтальную цель. Метание на дальность	1		1		Метание малого мяча в цель. Метание набивного мяча с различных положений .Метание мяча на дальность.
65	Бег 30 метров.	1		1		
66	Бег 60 метров	1		1		
	Итого за год	66		64		

**2 класс – 68 часов (2 ч/неделю)**

№	Тема урока	Количество часов			Дата проведения	Элементы содержания
		всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Освоение навыков ходьбы. Теоретические знания. История	1				Правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетики. Ходьба с изменением длины и частоты

	олимпийских игр.					шага; с преодолением препятствий; спортивная ходьба.
2	Освоение навыков бега. Беговые эстафеты	1		1		Челночный бег и беговые эстафеты
3	Освоение навыков бега. Челночный бег	1		1		Смешанные передвижения.
4	Освоение навыков бега. бег 300 метров. (конт.)	1		1		Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции
5	Освоение навыков бега. Бег через препятствия	1		1		Кросс по слабопересечённой местности
6	Освоение навыков бега. Бег 1000 метров Теоретические знания. Олимпийская символика.	1		1		Чередование бега и спортивной ходьбы
7	Освоение навыков бега. Бег 30 метров. (контр.)	1		1		Бег с ускорением. Бег 30 метров
8	Подвижные игры беговой направленности	1		1		Игры: «Два мороза»; «Пятнашки»
9	Овладение навыками метания. Метание в заданную цель..	1		1		Метание малого мяча на точность, дальность и заданное расстояние
10	Овладение навыками метания. Метание на дальность	1		1		Броски набивного мяча
11	Организационные команды и приёмы. Теоретические знания. Зарождение гимнастики как вида спорта.	1		1		Правила техники безопасности на занятиях гимнастики. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении.
12	Организационные команды и приёмы.	1		1		Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении.

13	Организационные команды и приёмы. перестроения по ориентирам	1		1		Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении.
14	Акробатические упражнения. Группировки и перекаты.	1		1		Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты
15	Акробатические упражнения. Упоры. Висы на перекладине.	1	1			Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты
16	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках.	1		1		Стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; равновесие; гимнастический мост
17	Акробатические упражнения. Кувырок вперед, назад.	1		1		Стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; равновесие; гимнастический мост
18	Акробатические комбинации . равновесия, гимнастический мост.	1		1		Варианты разнообразных акробатических упражнений
19	Акробатические комбинации.	1	1			Варианты разнообразных акробатических упражнений
20	Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки на скакалке. Подтягивание.	1		1		Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.
21	Подвижные игры. Русские народные игры. Теоретические знания. Средства народной культуры.	1		1		Игры, отражающие отношение человека к природе: «Два мороза», «Гуси-лебеди»
22	Подвижные игры. Русские народные игры. Волк во рву.	1		1		Игры, отражающие отношение человека к природе: «Волк во рву», «Вороны и воробьи»,
23	Подвижные игры. Русские народные игры. У медведя во бору.	1		1		Игры, отражающие отношение человека к природе: «Море волнуется», «У медведя во бору»,

24	Подвижные игры. Русские народные игры. Совушка.	1		1		Игры, отражающие отношение человека к природе: «Кошки-мышки», «Совушка»
25	Подвижные игры. Русские народные игры. Невод.	1		1		Игры, отражающие быт русского народа: «Невод», «Охотники и утки»
26	Подвижные игры. Русские народные игры. Рыбаки и рыбки.	1		1		Игры, отражающие быт русского народа: «По кочкам и пенечкам», «Рыбаки и рыбки»
27	Подвижные игры. Русские народные игры. Рыбаки и рыбки.	1		1		
28	Лыжная подготовка. Освоение организующих команд и приёмов на лыжах (с лыжами). Теоретические знания. История развития лыж и лыжного спорта.	1		1		Строевые упражнения, построение и перестроения на месте, повороты на месте и в движении, размыкания в строю
29	Лыжная подготовка. Освоение упражнений на лыжах для развития скоростно-силовых качеств. Ступающий шаг.	1		1		Передвижения ступающим шагом, скользящим шагом.
30	Лыжная подготовка. Освоение упражнений на лыжах для развития координации и выносливости. Скользящий шаг.	1		1		Имитации отдельных фаз и положений лыжника. Передвижения на лыже при изменении направлений движения
31	Лыжная подготовка. Основные элементы техники классических лыжных.	1		1		Передвижение переменным двушажным ходом

	Обучение попеременным ходам					
32	Лыжная подготовка. Основные элементы техники классических лыжных. Двухшажный попеременный ход.	1		1		Передвижение переменным двухшажным ходом
33	Лыжная подготовка. Обучение поворотам на месте и в движении	1		1		Повороты на месте переступанием на лево, на право. Повороты кругом. Повороты переступанием в движении
34	Лыжная подготовка. Освоение упражнений на лыжах для развития выносливости. Бег 1 км. (контр.)	1	1			Прохождение дистанции до 1000 м.
35	Лыжная подготовка. Освоение упражнений на лыжах для развития выносливости. Эстафеты на лыжах с этапом до 100 метров.	1		1		Прохождение дистанции до 1000 м.
36	Лыжная подготовка. Освоение упражнений на лыжах для развития выносливости. Эстафеты на лыжах с этапом до 100 метров.	1		1		Прохождение дистанции до 1000 м
37	Подвижные игры. Русские народные игры. «Удочка».	1		1		Игры, отражающие быт русского народа: «Удочка», «Захват флага»

38	Подвижные игры. Русские народные игры. Захват флага. Обучение.	1		1		Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «Бабки», «Городки»
49	Подвижные игры. Русские народные игры. Захват флага.	1		1		Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «Бабки», «Городки»
40	Подвижные игры. Русские народные игры. «Горелки».	1		1		Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «Горелки», «Двенадцать палочек»
41	Подвижные игры. Русские народные игры. «Пятнашки».	1		1		Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «Кто дальше», «Пятнашки»
42	Подвижные игры. Русские народные игры. Обучение игре защита укрепления.	1		1		Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств): «Вытолкни за круг». «Защита укрепления»
43	Подвижные игры. Русские народные игры. Защита укрепления.	1		1		Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств): «Тяни в круг», «Бой петухов»
44	Подвижные игры. Русские народные игры. «Цепи кованые».	1		1		Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств): «Цепи кованые», «Перетягивание каната»
45	Баскетбол. Основные стойки. Теоретические знания. Зарождение и история баскетбола.	1				Стойки баскетболиста - высокие, средние, низкие
46	Баскетбол. Техника передвижения	1		1		Перемещения приставными шагами; противоходом в средней и низкой стойке. СБУ
47	Баскетбол. Техника передвижения	1		1		Перемещения приставными шагами; противоходом в средней и низкой стойке. СБУ
48	Баскетбол. Ведение баскетбольного	1		1		Ведение мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом.

	мяча					
49	Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча.	1		1		Ведение мяча бегом по прямой, по дуге, с изменением направления
50	Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча.	1	1			Ведение мяча бегом по прямой, по дуге, с изменением направления
51	Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча. Теоретические знания. Эмблемы баскетбольных клубов России.	1		1		Ведение мяча с изменением направления с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости,
52	Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча.	1		1		Ведение мяча при сближении с соперником, с остановками по сигналу
53	Баскетбол. Броски мяча в упрощенных условиях	1		1		Броски одной рукой двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита
54	Баскетбол. Броски мяча в упрощенных условиях	1		1		Броски, ловля мяча, передача партнеру
55	Баскетбол. Передача и ловля мяча.	1	1			Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте.
56	Баскетбол. Передача и ловля	1		1		Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте.
57	Футбол. Удары по мячу. Теоретические знания. Зарождение и история футбола	1				Удары внутренней стороной стопы. Удары внутренней и средней частями подъема)
58	Футбол. Удары по мячу	1		1		Удары внутренней стороной стопы. Удары внутренней и средней частями подъема)
59	Футбол. Остановка мяча	1		1		Остановка внутренней стороной стопы, подошвой
60	Футбол. Выполнение ударов по мячу	1	1			Удары на точность в ворота, партнеру.
61	Закрепление	1		1		Медленный, равномерный,



	технических навыков бега и развитие выносливости					продолжительный бег на средние дистанции. Кросс по слабопересечённой местности
62	Закрепление технических навыков бега и развитие выносливости. Бег 1000 м.	1		1		Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции. Кросс по слабопересечённой местности
63	Закрепление технических навыков бега и развитие выносливости. Бег 60 м.	1		1		Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции. Кросс по слабопересечённой местности
64	Закрепление технических навыков бега, развитие координационных и скоростных способностей: старты из различных положений	1		1		Челночный бег и беговые эстафеты. Бег с ускорением.
65	Закрепление технических навыков бега, развитие координационных и скоростных способностей: Эстафеты.	1	1			Челночный бег и беговые эстафеты. Бег с ускорением.
66	Закрепление технических навыков бега, развитие координационных и скоростных способностей: челночный бег.	1		1		Челночный бег и беговые эстафеты. Бег с ускорением.
67	Закрепление технических навыков бега, развитие координационных и скоростных способностей: Прыжки с места.	1		1		Челночный бег и беговые эстафеты. Бег с ускорением.

68	Плавание. Выполнение игровых и подводящих упражнений к движениям в воде. Теоретические знания. Простейшие сведения из истории плавания.	1				Видеоурок.
	Итого за год	68	8	56		

### 3 класс – 68 часов (2 ч/неделю)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата проведения	Элементы содержания
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Освоение навыков ходьбы. Теоретические знания. История олимпийских игр.	1				Правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетики. Ходьба с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий; спортивная ходьба.
2	Челночный бег. Освоение навыков бега	1		1		Челночный бег и беговые эстафеты
3	Старты из различных положений. Освоение навыков бега	1		1		Смешанные передвижения.
4	Бег на 1000 метров. Освоение навыков бега.	1	1			Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции
5	Освоение навыков бега	1		1		Кросс по слабопересечённой местности
6	Освоение навыков бега. Теоретические знания. Олимпийская символика.	1		1		Чередование бега и спортивной ходьбы
7	Бег на 30, 60 м. Освоение навыков	1	1			Бег с ускорением. Бег 30 метров

	бега					
8	Подвижные игры беговой направленности	1		1		Игры: «Два мороза»; «Пятнашки»
9	Метание в цель .Овладение навыками метания	1		1		Метание малого мяча на точность, дальность и заданное расстояние
10	Бросок набивного мяча. Овладение навыками метания	1		1		Броски набивного мяча
11	Организационные команды и приёмы. Теоретические знания. Зарождение гимнастики как вида спорта.	1		1		Правила техники безопасности на занятиях гимнастики. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении.
12	Организационные команды и приёмы. Построение перестроения .	1		1		Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении.
13	Перестроения и построения по ориентирам. Организационные команды и приёмы.	1		1		Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении.
14	Седы, перекаты, группировки. Акробатические упражнения	1		1		Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты
15	Упражнения в висах и упорах. Акробатические упражнения	1		1		Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты
16	Слитные кувырки вперед. Акробатические упражнения	1	1			Стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; равновесие; гимнастический мост
17	Акробатические упражнения. Равновесия, стойки на лопатках.	1		1		Стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; равновесие; гимнастический мост
18	Акробатические комбинации	1		1		Варианты разнообразных акробатических упражнений
19	Акробатические комбинации.	1		1		Варианты разнообразных акробатических упражнений

20	Гимнастические упражнения прикладного характера	1		1		Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.
21	Подвижные игры. Русские народные игры. Теоретические знания. Средства народной культуры.	1		1		Игры, отражающие отношение человека к природе: «Два мороза», «Гуси-лебеди»
22	Подвижные игры. Русские народные игры	1		1		Игры, отражающие отношение человека к природе: «Волк во рву», «Вороны и воробьи»,
23	Подвижные игры. Русские народные игры	1		1		Игры, отражающие отношение человека к природе: «Море волнуется», «У медведя во бору»,
24	Подвижные игры. Русские народные игры.	1		1		Игры, отражающие отношение человека к природе: «Кошки-мышки», «Совушка»
25	Подвижные игры. Русские народные игры	1		1		Игры, отражающие быт русского народа: «Невод», «Охотники и утки»
26	Подвижные игры. Русские народные игры	1		1		Игры, отражающие быт русского народа: «По кочкам и пенечкам», «Рыбаки и рыбки»
27	Лыжная подготовка. Освоение организующих команд и приёмов на лыжах (с лыжами). Теоретические знания. История развития лыж и лыжного спорта.	1		1		Строевые упражнения, построение и перестроения на месте, повороты на месте и в движении, размыкания в строю
28	Лыжная подготовка. Освоение упражнений на лыжах для развития скоростно-силовых качеств	1		1		Передвижения ступающим шагом, скользящим шагом.
29	Лыжная подготовка. Освоение упражнений на лыжах для развития координации и	1		1		Имитации отдельных фаз и положений лыжника. Передвижения на лыжне при изменении направлений движения

	выносливости					
30	Лыжная подготовка. Основные элементы техники классических лыжных	1		1		Передвижение переменным двушажным ходом
31	Лыжная подготовка. Основные элементы техники классических лыжных	1		1		Передвижение переменным двушажным ходом
32	Лыжная подготовка. Обучение поворотам на месте и в движении	1	1			Повороты на месте переступанием на лево, на право. Повороты кругом. Повороты переступанием в движении
33	Лыжная подготовка. Освоение упражнений на лыжах для развития выносливости	1		1		Прохождение дистанции до 1000 м.
34	Лыжная подготовка. Освоение упражнений на лыжах для развития выносливости	1	1			Прохождение дистанции до 1000 м.
35	Подвижные игры. Русские народные игры	1		1		Игры, отражающие быт русского народа: «Удочка», «Захват флага»
36	Подвижные игры. Русские народные игры	1		1		Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «Бабки», «Городки»
37	Подвижные игры. Русские народные игры	1		1		Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «Бабки», «Городки»
38	Подвижные игры. Русские народные игры	1		1		Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «Горелки», «Двенадцать палочек»
39	Подвижные игры. Русские народные игры.	1		1		Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «Кто дальше», «Пятнашки»
40	Подвижные игры.	1		1		Игры, отражающие

	Русские народные игры					многовековые традиции боевой культуры (единоборств): «Вытолкни за круг». «Защита укрепления»
41	Баскетбол. Основные стойки. Теоретические знания. Зарождение и история баскетбола.	1		1		Стойки баскетболиста - высокие, средние, низкие
42	Баскетбол. Техника передвижения	1		1		Перемещения приставными шагами; противходом в средней и низкой стойке. СБУ
43	Баскетбол. Техника передвижения	1		1		Перемещения приставными шагами; противходом в средней и низкой стойке. СБУ
44	Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча	1		1		Ведение мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом.
45	Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча.	1	1			Ведение мяча бегом по прямой, по дуге, с изменением направления
46	Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча. Теоретические знания. Эмблемы баскетбольных клубов России.	1		1		Ведение мяча с изменением направления с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости,
47	Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча.	1		1		Ведение мяча при сближении с соперником, с остановками по сигналу
48	Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча.	1		1		Ведение мяча при сближении с соперником, с остановками по сигналу
49	Баскетбол. Броски мяча в упрощенных условиях	1		1		Броски одной рукой двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита
50	Баскетбол. Броски мяча в упрощенных условиях	1		1		Броски, ловля мяча, передача партнеру
51	Баскетбол. Броски мяча в упрощенных условиях	1		1		Броски, ловля мяча, передача партнеру
52	Баскетбол. Передача и ловля мяча.	1	1			Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте.
53	Футбол. Удары по	1		1		Удары внутренней

	мячу. Теоретические знания. Зарождение и история футбола					стороной стопы. Удары внутренней и средней частями подъема)
54	Футбол. Удары по мячу	1		1		Удары внутренней стороной стопы. Удары внутренней и средней частями подъема)
55	Футбол. Удары по мячу	1		1		Удары внутренней стороной стопы. Удары внутренней и средней частями подъема)
56	Футбол. Остановка мяча	1		1		Остановка внутренней стороной стопы, подошвой
57	Футбол. Ведение мяча. Теоретические знания. Эмблемы футбольных клубов России.	1	1			Ведение мяча средней и внешней частью подъема
58	Футбол. Выполнение ударов по мячу	1		1		Удары на точность в ворота, партнеру.
59	Лёгкая атлетика. Закрепление технических навыков бега и развитие выносливости	1		1		Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции. Кросс по слабопересечённой местности
60	Закрепление технических навыков бега и развитие выносливости	1		1		Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции. Кросс по слабопересечённой местности
61	<i>Лёгкая атлетика.</i> Закрепление технических навыков бега и развитие выносливости	1		1		Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции. Кросс по слабопересечённой местности
62	<i>Лёгкая атлетика.</i> Закрепление технических навыков бега, развитие координационных и скоростных способностей	1	1			Челночный бег и беговые эстафеты. Бег с ускорением.
63	<i>Лёгкая атлетика.</i> Закрепление технических навыков бега, развитие	1		1		Челночный бег и беговые эстафеты. Бег с ускорением.

	координационных и скоростных способностей:					
64	<b>Лёгкая атлетика.</b> Закрепление технических навыков бега, развитие координационных и скоростных способностей:	1		1		Челночный бег и беговые эстафеты. Бег с ускорением.
65	<b>Лёгкая атлетика.</b> Закрепление технических навыков бега, развитие координационных и скоростных способностей:	1		1		Челночный бег и беговые эстафеты. Бег с ускорением.
66	Лёгкая атлетика. Освоение технических навыков прыжков.	1		1		Прыжки с места и с разбега в высоту; в длину. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения, самостоятельно и в парах.
67	Лёгкая атлетика. Освоение технических навыков прыжков.	1	1			
68	Плавание. Выполнение игровых и подводящих упражнений к движениям в воде. Теоретические знания. Простейшие сведения из истории плавания.	1				Видеоурок.
	Итого за год	68	10	56		

**4 класс – 68 часов (2 ч/неделю)**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов			Дата проведения	Содержание занятия
		Всего	Конт ро льные работы	Прак ти ческие работы		
1	Освоение навыков ходьбы. Т.Б. на уроках легкой атлетики	1		1		Профилактика травматизма. Первая помощь при травмах. Правила техники



						безопасности на занятиях лёгкой атлетики. Ходьба с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий; спортивная ходьба.
2	Освоение навыков бега. Старты из различных положений.	1		1		Челночный бег и беговые эстафеты, бег с ускорением
3	Освоение навыков бега. Бег 30,60 метров.	1		1		Смешанные передвижения. Бег 30 метров зачёт.
4	Беговая подготовка. Бег 1000 метров			1		Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции
5	Кросс до 1500 метров. Освоение навыков бега	1		1		Кросс по слабопересечённой местности
6	Прыжковая подготовка	1		1		Прыжок с высоты. с поворотом в воздухе на 90-120 <sup>0</sup> и с точным приземлением в квадрат. Многократные прыжки (до 10 прыжков).
7	Прыжки в высоту. Прыжковая подготовка	1		1		Прыжок в высоту с прямого и бокового разбега. Упражнения на развитие силовых и координационных способностей. Игра «Салки на марше».
8	Прыжки в длину. Прыжковая подготовка	1	1			Прыжок в длину с места. Игра «Кот и мыши». Упражнения на развитие силовых и координационных способностей
9	Овладение навыками метания. Метание на точность.	1	1			Метание малого мяча на точность, дальность и заданное расстояние
10	Броски набивного мяча. Овладение навыками метания	1		1		Броски набивного мяча на точность зачёт.
11	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.	1		1		«два мороза»; «пятнашки»; салки «не попади в болото»; «пингвины с мячом»;

						«зайцы в огороде»
12	Подвижные игры на отработку навыков метания	1		1		Игры: «Кто дальше бросит»; «Белые медведи»
13	Развитие скоростно-силовых качеств	1		1		«Космонавты» ;»Охотники и утки»; «Пасовка волейболистов»; «Падающая палка» ;»Зоркий глаз».
14	Подвижные игры на отработку навыков метания.	1		1		«Мяч соседу»;»Метко в цель»; «Круговая охота».
15	Режим дня и личная гигиена.	1		1		Режим дня и его составление. Закаливание и его значение для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур. Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток.
16	Из истории физической культуры. История древних Олимпийских игр. Подвижные игры	1		1		Возникновение первых соревнований и миф о Геракле, появление мяча и игр с мячом
17	Организационные командные приёмы	1		1		Движения и передвижения строем. Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые команды. Строевые действия в шеренге. Рапорт учителю. Игра «Что изменилось?»
18	Перестроения на месте и в движении.	1		1		Построение в шеренгу ; колонну ;выполнение различных команд .Перестроений из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении.

19	Перестроения в движении. Подтягивание.	1		1		Движения и передвижения строем. Расчет по порядку. Игра «Точный поворот».
20	Элементы гимнастики на развитие гибкости	1		1		Растяжки; выпады; наклоны
21	Лазание по канату. Акробатические упражнения	1	1			Лазанье по канату в два и три приёма ; передвижения и повороты на гимнастическом бревне(низком)
22	Упражнения на скакалке. Гимнастические упражнения прикладного характера	1		1		Прыжки со скакалкой на месте; в движении на одной и двух ногах; с изменяющимся темпом прыжков; скорости и направления вращения скакалки
23	Прыжки на высоту и соскоки с высоты. Акробатические упражнения	1	1	1		Опорный прыжок через козла в ширину. Высота 80-100 см. Вскок в упор стоя на коленях. Соскок махом руками вперёд.
24	Акробатические упражнения в упорах и висах.	1		1		Упоры-присев ;лёжа; Упор стоя на коленях; упор лёжа на бёдрах; Упор сидя сзади.
25	Седы и перекаты. Кувырки вперед и назад слитно.	1		1		Седы на пятках; на пятках с наклоном ; углом ; группировка в приседе; сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд и назад; кувырок вперёд в группировке.
26	Мост с помощью. Разучивание акробатической комбинации.	1		1		Мост из положения лёжа на спине; из упора присев кувырок вперёд в упор присев перекатом назад стойка на лопатках; из упора присев два кувырка вперёд в группировке в упор присев-перекат назад стойка на лопатках(держать)- перекатом вперёд лечь; перекаат назад с опорой руками за головой- перекатом вперёд в упор присев

27	Акробатические комбинации.	1	1			Из упора присев кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках-перекатом вперёд лечь и «мост» -опуститься в положение лёжа на спине –сесть ;руки в стороны-опираясь слева поворот в упор присев-кувырок вперёд в упор присев-прыжок вверх прогибаясь и о.с
28	Упражнения на перекладине	1		1		Висы стоя; стоя на согнутых ногах; стоя согнувшись; стоя сзади; присев; присев сзади ; Вис на согнутых руках; Вис углом ; вис прогнувшись
29	Гимнастические упражнения прикладного характера	1		1		Передвижения по гимнастической стенке; лазанье по наклонным скамейкам; лазанье по шесту
30	Игры задания	1		1		Эстафеты; полосы препятствий. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Ходьба большими шагами, на носках по бревну, повороты. Гимнастические комбинации
31	Вводный Т.Б. на уроках лыжной подготовки.	1		1		Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах. Т.Б. по лыжной подготовке. Лыжный инвентарь и его подготовка, лыжные мази Развитие лыжного спорта в России
32	Вкатывание. Прохождение до 1 км.	1		1		Подбор; перенос; и транспортировка палок и лыж. Личная гигиена-одежда и обувь для занятий на лыжах. Оказание первой медицинской помощи при травмах и обморожениях.
33	Спуски и подъёмы.	1		1		Спуски со склонов в высокой; средней; низкой

						стойке Преодоление подъёмов «ёлочкой; полуёлочкой; ступающим ; скользящим; беговым шагом
34	Техника попеременного хода	1		1		Попеременный бесшажный ход. Попеременный двушажный ход
35	Торможение. Техника одношажного хода	1		1		Торможение плугом; упором; поворотом; соскальзыванием; падением.
36	Техника одношажных ходов.	1		1		Одновременный одношажный ход Коньковый ход
37	Движения на лыжах 1 км.	1	1			Дистанция 1000 метров
38	Соревновательные эстафеты	1		1		Круговая эстафета этапами по 150 метров
39	Игры -задания	1		1		Общий старт; переноска палок; Удержание равновесия
40	Преодоление естественных преград на лыжах.	1		1		Прохождение отрезков 100 м, 200 м в быстром темпе. Преодоление естественных препятствий
41	Повороты переступанием и махом .Технические действия на лыжах	1		1		Повороты переступанием в движении. Преодоление дистанции 500 м с ускорением
42	Баскетбол. Основные стойки. Теоретические знания. Зарождение и история баскетбола.	1		1		Стойки баскетболиста - высокие, средние, низкие
43	Баскетбол. Техника передвижения	1		1		Перемещения приставными шагами; противоходом в средней и низкой стойке. СБУ
44	Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча	1		1		Ведение мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом. Ведение мяча с изменением направления с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости

45	Специальные беговые упражнения с мячом	1		1		Бег различными способами ; с изменением темпа; частоты бега ;Приставными шагами
46	Броски и передачи мяча.	1	1			Броски одной ; двумя руками; передачи и ловля мяча во встречных колоннах; с переходом в другую колонну; мяч партнёру.
47	Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста	1		1		Приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперёд; остановка в шаге и прыжком
48	Подвижные игры для закрепления техники выполнения передвижений.	1		1		«Зоркий глаз»; «Падающая палка»; «День и ночь».
49	Правила игры	1		1		Разучивание основных правил игры; Развитие баскетбола
50	Броски	1		1		Броски мяча в кольцо ; в щит; двумя руками из за головы; штрафные броски
51	Мини игра.	1		1		Мини игры в баскетбол 3х3;2х2;в нападении ; в защите.
52	Игры задания	1		1		«Мяч капитану» «Попади в кольцо» «Мяч среднему».
53	Вводный. Т.Б. на уроке футбола	1				ТБ по футболу. История развития футбола в России.
54	Техника передвижений	1		1		Бег обычный ; спиной вперёд; с крестными шагами; Прыжки толчком одной и двумя ногами .Остановка во время бега выпадом и прыжком .Повороты переступанием; прыжком и на опорной ноге
55	Техника владения мячом	1		1		Удары по мячу(правой и левой ногой); удары с поворотом по катящимся и летящим мячам с различной траекторией и направлениям; Пяткой на месте и в движении.

56	Удары по мячу	1		1		Удары по воротам на точность; в ноги партнёру ; в цель.
57	Ведение мяча	1		1		Ведение мяча внешней ;средней; внутренней частями подъёма стопы ; носком.
58	Мини игра в футбол.	1		1		Мини игры 3х3;2х2;4х4
59	Гигиена и правила поведения в бассейне	1				Гигиена в бассейне. Оказание помощи тонущему и способы его транспортировки (видео урок)
60	Бег 60 метров Ходьба и бег.	1	1			Сочетание различных видов ходьбы; Бег на различные короткие дистанции(60и 100 м); многоскоки.
61	Кроссовая подготовка	1		1		Равномерный бег 6 минут.
62	Прыжки с места. Прыжки в высоту с прямого разбега	1		1		Прыжки на одной и двух ногах на месте; с продвижением вперёд или назад; боком ;в длину; в высоту; через препятствия; с разбега.
63	Прыжки с места. Прыжки в высоту с прямого разбега	1		1		
64	Метание в горизонтальную цель. Метание на дальность	1	1			Метание малого мяча с места на точность; дальность; и заданное расстояние Цель(1х1м) с расстояния 6 м. Бросок набивного мяча(1 кг)двумя рука от груди и из за головы .
65	Эстафеты с элементами легкой атлетики	1		1		«пингвины с мячом» ; «кто обгонит»; «Бег по лестнице» ; «Спринт»
66	Подвижные игры на обработку навыков метания	1		1		«Белые медведи» ;»круговая охота»; «Кто дальше бросит»; «Метко в цель».
67	Прыжки в длину с разбега	1		1		Прыжки в длину с разбега (согнув ноги). Прыжки в длину на точность приземления. Упражнения на развитие скоростно-силовых и

						координационных способностей
68	Эстафетный бег.	1		1		Бег с эстафетной палочкой. Эстафеты с прыжками и бегом
	Итого за год	68	8	58		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат      709346372946738420135056007448981155039651512664  
Владелец        Фёдорова Татьяна Николаевна  
Действителен   С 15.06.2023 по 14.06.2024



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 709346372946738420135056007448981155039651512664

Владелец Фёдорова Татьяна Николаевна

Действителен с 15.06.2023 по 14.06.2024