

Приложение № 8

ООП НОО

**Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 303 часа в 1 классе – 99 часов (3 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.

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами 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 поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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 в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной

гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка на суше .

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания. Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка на суше.

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

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 назначению: 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;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок), спускаться в низкой стойке и подниматься на склон ступающим шагом.;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;

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;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;

- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- - выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой 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;
- 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;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- 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;
- демонстрировать технику плавания кролем на груди и кролем на спине ;
- 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
Раздел 1. Знания о физической культуре		
1.1	Знания о физической культуре	2
Итого по разделу		2
Раздел 2 Способы самостоятельной деятельности		
2.1	Режим дня школьника	2
Итого по разделу		2
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура		
1.1	Гигиена человека	2
1.2	Осанка человека	1
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	2
Итого по разделу		5
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура		
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18
2.2	Лыжная подготовка	16
2.3	Легкая атлетика	20
2.4	Подвижные и спортивные игры	26
Итого по разделу		80
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура		
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	10
Итого по разделу		10
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
Раздел 1. Знания о физической культуре		
	Знания о физической культуре	2
Итого по разделу		2
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности		
2.1	Физическое развитие и его измерение	2
Итого по разделу		2
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура		
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1
Итого по разделу		2
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура		
2.1	Гимнастика с основами акробатики	11
2.2	Лыжная подготовка	11
2.3	Легкая атлетика	16
2.4	Подвижные игры с элементами спортивных игр	16
Итого по разделу		54
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура		
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8
Итого по разделу		8
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
Раздел 1. Знания о физической культуре		
1.1	Знания о физической культуре	В процессе урока
Итого по разделу		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности		
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1
2.3	Физическая нагрузка	1
Итого по разделу		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура		
1.1	Закаливание организма	1
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1
Итого по разделу		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура		
2.1	Гимнастика с основами акробатики	11
2.2	Легкая атлетика	16
2.3	Лыжная подготовка	10
2.4	Подвижные и спортивные игры	18
Итого по разделу		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура		
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8
Итого по разделу		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		
68		

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
Раздел 1. Знания о физической культуре		
1.1	Знания о физической культуре.	В процессе урока
1.2	Основы плавания (теория)	2
Итого по разделу		2
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности		
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении.	1
Итого по разделу		2
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура		
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1
1.2	Закаливание организма	1
Итого по разделу		2
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура		
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10
2.2	Легкая атлетика	16
2.3	Лыжная подготовка	10
2.4	Спортивные игры	18
Итого по разделу		54
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура		
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5
Итого по разделу		5
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Что такое физическая культура?	1
2	Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями.	1
3	Современные физические упражнения. Игра на внимание	1
4	Режим дня и правила его составления и соблюдения.	1
5	Личная гигиена и гигиенические процедуры.	1
6	Осанка человека. Упражнения для осанки	1
7	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1
8	Правила поведения на уроках физической культуры на стадионе.	1
9	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1
10	Чем отличается ходьба от бега? Бег на короткую дистанцию 10-30 метров.	1
11	Упражнения в передвижении с изменением скорости.	1
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м	1
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м	1
14	Бег в медленном темпе на дистанции 500 метров. Подвижные игры.	1
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение.	
16	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО 6-ти минутный бег	1
18	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1
19	Эстафеты с использованием легкоатлетических упражнений.	1
20	Правила поведения на уроках подвижных и спортивных игр. Считалки для игр. Подвижные игры с бегом.	1
21	Подвижные игры с бегом.	1
22	Разучивание игры "Земля, вода, воздух"	1

23	Подвижные игры с мячом. Упражнения с мячом (броски на меткость). «Вышибалы»	1
24	Подвижные игры разных народов. Повторение и закрепление комплекса упражнений с предметами. Национальные игры.	1
25	Инструктаж по ТБ. на уроках гимнастики. Основная стойка. Общие понятия о видах гимнастики.	1
26	Учимся гимнастическим упражнениям.	1
27	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1
28	Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке для осанки. Перешагивание через мячи.	1
29	Передвижение по гимнастической стенке в вертикальном направлении (вверх, вниз) Висы.	1
30	Основные виды седов.	1
31	Группировка. Перекаты в группировке. Акробатические упражнения.	1
32	Прыжки в группировке толчком двумя ногами.	1
33	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1
34	Вис на гимнастической стенке. Подтягивание из вися лежа.	1
35	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1
36	Полоса препятствий с использованием прикладных физических упражнений.	1
37	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с	1
38	Обучение технике выполнения группировки из положения, лёжа на спине.	1
39	Перекаты из группировки вправо, влево.	1
40	Гимнастические упражнения со скакалкой.	1
41	Гимнастические упражнения в прыжках	1
42	Упражнения для равновесия на гимнастической скамье.	1
43	Упражнения для равновесия на напольном бревне.	1
44	Акробатические упражнения.	1
45	Основные виды упоров.	1

46	Лазание по гимнастической стенке и скамье.	1
47	Преодоление полосы препятствий.	1
48	Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	1
49	Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1
50	Знакомство с посадкой лыжника. Обучение технике ступающего шага. Игра «Поезд».	1
51	Обучение технике подъёма ступающим шагом.	1
52	Ступающий шаг. Обучение технике спуска в основной стойке.	1
53	Обучение технике безопасного падения. Игра «Охотники и олени»	1
54	Скользящий шаг. Безопасное падение. Подвижная игра.	1
55	Передвижение скольльзящим шагом по учебному кругу. Безопасное падение.	1
56	Передвижение скольльзящим шагом по учебному кругу. Безопасное падение.	1
57	Передвижение на лыжах с разной скоростью. Чередование передвижения ступающим и скольльзящим шагом. Игра	1
58	Повороты переступанием на месте. Подвижная игра на лыжах.	1
59	Передвижение скольльзящим шагом под уклон. Подъём ступающим и скольльзящим шагом.	1
60	Повороты переступанием прыжком. Скольльзящий шаг.	1
61	Спуск в основной стойке. Передвижение по учебному кругу.	1
62	Подъём на склон ступающим шагом. Спуск в основной стойке.	1
63	Техника передвижения на лыжах скольльзящим шагом в полной координации	1
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах.	1
65	Правила поведения на уроках спортивных и подвижных игр.	1
66	Подвижные игры с мячом. Упражнения с мячом (броски на меткость). «Вышибалы»	1
67	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1
68	Обучение способам организации игровых площадок.	1
59	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1

70	Броски и ловля мяча на месте.Подвижная игра «Охотники и утки»	1
71	Броски и ловля мяча в парах на месте.	1
72	Броски мяча в стену и ловля после отскока.	1
73	Броски мяча через сетке в парах. Пдвижная игра "Вышибалы.	1
74	Ведение мяча в движении правой , левой рукой.Подвижная игра «Мяч соседу».	1
75	Ведение мяча в движении. Эстафеты с ведением мяча.	1
76	Обучение технике приема и передачи мяча снизу двумя руками. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
77	Обучение технике приема и передачи мяча снизу двумя руками. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
78	Обучение технике приема и передачи мяча от плеча правой и левой рукой. Подвижная игра «Мяч соседу».	1
79	Прием и передача мяча в парах от груди в прыжке.	1
80	Эстафеты с ведением и передачей мяча.	1
81	Обучение броскам мяча в упрощенных условиях - одной рукой.	1
82	Подвижные игры, «гонки баскетбольных мячей», «Брось – поймай», «Кто быстрее»	1
83	Что такое волейбол?. Правила игры. Передвижения в низкой и средней стойке.	1
84	Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока.	1
85	Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы.Игра "Удочка"	1
86	Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы. Подвижная игра «Передай соседу»	1
87	Обучение способам организации игровых площадок.	1
88	Броски и ловля мяча в тройках. Подвижные игры с мячом.	1
89	Броски и ловля мяча в тройках. Подвижные игры с мячом.	1
90	Подвижные игры со скакалкой.	1
91	Прыжки через скакалку. Игра "Удочка.	1
92	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Бег на дистанции 10 метров.	1

93	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча	1
97	Основные правила ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО.	1

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Правила безопасного поведения на уроках физкультуры по легкой атлетике № ИОТ - 037. Содержание и значение уроков физической культуры.	1
2	Зарождение Олимпийских игр. Современные олимпийские игры.	1
3	Физическое развитие. Строевые команды. Бег на короткие дистанции в игровой деятельности.	1
4	Физическое качество-скорость .Бег на дистанцию 30 метров.	1
5	Физическое качество –выносливость. Бег в чередовании с ходьбой 750м. Обучение и закрепление техники бега на длинны отрезки.	1
6	Развитие координации движений. Прыжковые упражнения.	1
7	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов. Прыжок в длину толчком двумя ногами.	1
8	Закаливание организма. Дневник наблюдения .	1
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1
10	Комплекс упражнений с мячом. Броски мяча (1кг) из разных положений. Техника метания мяча П.и. «Дальше бросишь, быстрее прибежишь».	1
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1
12	Правила поведения на уроках подвижных и спортивных игр.	1
13	Техника выполнения бросков и ловли мяча над собой, с хлопком, с поворотом. Подвижная игра «Вышибалы»,	1
14	Техника выполнения бросков и ловли мяча в парах. Подвижная игра «Вышибалы»,	1
15	Броски и ловля мяча в парах, тройках на месте. Подвижная игра с мячом «Передал – садись»	1
16	Броски и ловля мяча в парах в движении. Эстафеты с мячами.	1
17	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1
18	Строевые упражнения и команды	1
19	Передвижение по гимнастической стенке. Перекаты, группировке	1
20	Гимнастическая разминка. Строевые команды. Группировка.	1
21	Ходьба на гимнастической скамейке. Перкаты в группировке. Стойка на лопатках.	1

22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1
23	Упражнения с гимнастической скакалкой	1
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1
25	Упражнения с гимнастическим мячом.	1
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1
28	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.	1
29	Спуск с горы в основной стойке. Правила безопасного падения.	1
30	Спуск с горы в основной стойке	1
31	Подъем лесенкой.	1
32	Подъем лесенкой	1
33	Спуски и подъёмы на лыжах	1
34	Спуски и подъёмы на лыжах	1
35	Торможение лыжными палками	1
36	Торможение лыжными палками	1
37	Торможение падением на бок	1
38	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км.	1
39	Правила поведения на уроках подвижных и спортивных игр. Игры с приемами баскетбола	1
40	Игры с приемами баскетбола. Ведение мяча на месте.	1
41	Игры с приемами баскетбола. Ведение мяча на месте и в движении.	1
42	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1
43	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1
44	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1
45	Броски и ловля мяча в парах, в тройках на месте и в	1

	движении. Подвижная игра «Передал - садись».	
46	Приемы волейбола: Подбрасывание мяча на месте на заданную высоту. Подвижная игра «Мяч соседу»	1
47	Броски мяча в парах из-за головы вверх, в пол и ловля после отскока. Подвижная игра «Охотники и утки»	1
48	Техника выполнения подачи мяча способом сбоку. Передача мяча сверху через сетку .Подвижная игра «Мяч через сетку»	1
49	Подводящие упражнения для выполнения нижней прямой подачи. Передача мяча через сетку в тройках в прыжке. Подвижная игра «Волна»	1
50	Современные игры с использованием различных по форме мячей. Броски мяча через сетку в прыжке с дальних расстояний.	1
51	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1
52	Броски мяча на дальность.	1
53	Броски мяча на дальность.	1
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча на дальность.	1
55	Сложно координированные прыжковые упражнения	1
56	Сложно координированные прыжковые упражнения	1
57	Бег на длинную дистанцию до 1000 метров.	1
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности	1
59	Бег с поворотами и изменением направлений	1
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1
62	Игры с приемами футбола: метко в цель	1
63	Гонка мячей и слалом с мячом, футбольный бильярд.	1
64	Эстафетный бег.	1
65	Встречная эстафета с передачей палочки.	1
66	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1
67	Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1
68	Правила поведения во время каникул. Солнечные ванны.	1

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Правила поведения на уроках легкой атлетики Физическая культура у древних народов	1
2	История появления современного спорта. Беговые упражнения . Бег с ускорением.	1
3	Виды физических упражнений. Бег на дистанции 30 метров.	1
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой.	1
5	Дозировка физических нагрузок. Бег в чередовании с ходьбой на дистанции до 1000 метров.	1
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. Бег 30 метров на результат.	1
7	Закаливание организма под душем. Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз.	1
8	Физическое качество «скорость». Подготовка к эстафетному бегу. Правила передачи эстафетной палочки.	1
9	Встречная эстафета на дистанции 60 метров.	1
10	Бег 1000 метров на результат. Техника метания мяча на дальность.	1
11	Метание мяча в цель с разбега.	1
12	ИОТ №033 при занятиях баскетболом. История возникновения баскетбола.	1
13	Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Эстафета с ведением мяча.	1
14	Ведение мяча в движении с изменением скорости передвижения. Подвижная игра «Гонка баскетбольных мячей».	1
15	Ведение мяча с обводкой стоек шагом и медленным бегом. Эстафеты с ведением мяча.	1
16	Ведение мяча с обводкой стоек шагом и медленным бегом. Эстафеты с ведением мяча.	1
17	Правила поведения на уроках гимнастики. Основные строевые команды.	1
18	Строевые команды. Передвижения по гимнастической скамейке, стенке.	1
19	Строевые упражнения. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Простые висы. Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1
21	Висы и упоры. Основные виды упоров. Строевые упражнения.	1

22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1
23	Акробатические упражнения на матах. Прыжки через скакалку.	1
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1
25	Акробатические упражнения.	1
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1
27	Разучивание акробатической комбинации.	1
28	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.	1
29	Упражнения с гимнастическими палками.	1
30	Упражнения на гимнастическом бревне.	1
31	Техника выполнения лазания по канату в три приема.	1
32	Лазание по канату.	1
33	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Одежда, обувь. Инвентарь.	1
34	Первая помощь при обморожении. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1
36	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1
37	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1
38	Повороты на лыжах способом переступания «Веером»	1
39	Спуск в основной стойке. Подъём «лесенкой» , « ёлочкой»	1
40	Спуск в основной стойке. Подъём «лесенкой» , « ёлочкой»	1
41	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1
42	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1
43	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1
45	Спортивная игра баскетбол. Ведение мяча с обводкой стоек шагом и медленным бегом. Эстафеты с ведением мяча.	1
46	Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении. Правила игры в баскетбол.	1
47	Правила игры в баскетбол. Броски мяча в корзину от стоя на месте. Игра в мини баскетбол.	1
48	Стойка баскетболиста. Перемещение в стойке боком и лицом. Подвижные игры с приемами баскетбола.	1
49	Спортивная игра футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней и внешней стороной стопы.	1
50	Спортивная игра футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней и внешней стороной стопы. Подвижные игры с приемами футбола.	1
51	Спортивная игра волейбол. Беседа появление мячей у древних народов. Броски мяча в парах с места в прыжке.	1
52	Броски мяча над собой вверх. Броски мяча в парах. Игра в пионербол.	1

53	Техника приема мяча снизу двумя руками.	1
54	Техника приема мяча сверху двумя руками.	1
55	Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой.	1
56	Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой.	1
57	Техника выполнения нижней прямой подачи. «Пионербол»	1
58	Беговые упражнения. Бег с ускорением на короткой дистанции.	1
59	Бег с высокого старта с последующим ускорением.	1
60	Оценить результат бега на дистанции 60 метров.	1
61	Челночный бег 3*10 метров.	1
62	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места .	1
63	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча на дальность.	1
65	Бег на выносливость до 6 минут.	1
66	Бег с преодолением препятствий.	1
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Всего
1	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах.	1
2	Из истории развития физической культуры в России и национальных видов спорта .	1
3	Самостоятельная физическая подготовка. Бег с высокого старта.	1
4	Беговые упражнения. Эстафетный бег. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма.	1
5	Бег на результат на дистанции 60 метров.	1
6	Челночный бег 3*10 метров.	1
7	Челночный бег 3*10 метров. Техника метания мяча с разбега.	1
8	Прыжковые упражнения. Метание мяча весом 150 гр.	1
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 гр.	1
10	Техника выполнения прыжка в длину с разбега.	1
11	Техника бега на длинную дистанцию . Бег в чередовании с ходьбой 1500 метров.	1
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м.	1
13	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными и спортивными играми.	1
14	Правила поведения на уроках баскетбола. Стойки и передвижения .	1
15	Ведение мяча на месте и в движении.	1
16	Ведение мяча в движении с обводкой.	1
17	Броски и ловля мяча в парах, в тройках.	1
18	Броски и ловля мяча на месте и в движении.	1
19	Правила игры в баскетбол. Броски мяча в кольцо.	1
20	Броски мяча в кольцо в прыжке. Мини баскетбол.	1
21	Штрафной бросок.	1
22	Правила игры. Игра в баскетбол по упрощенным	1

	правилам.	
23	Правила поведения на уроках гимнастики. Строевая подготовка.	1
24	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений Акробатическая комбинация	1
25	Строевые упражнения. Акробатическая комбинация	1
26	Оценить технику выполнения акробатической комбинации.	1
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1
28	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1
29	Обучение опорному прыжку.	1
30	Лазание по канату в три приема.	1
31	Упражнения на гимнастической перекладине.	1
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки	1
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1
34	Танцевальные упражнения «Летка-енка». Прыжки через скакалку.	1
35	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1
36	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой.	1
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1
39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах.	1

40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1
42	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1
43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1
44	Спуски и подъёмы.	1
45	Виды торможения на лыжах.	1
46	Виды торможения на лыжах.	1
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1
48	Правила поведения на уроках спортивных и подвижных игр. Предупреждение травматизма.	1
49	Упражнения из игры волейбол. Прием мяча сверху двумя руками.	1
50	Прием мяча снизу двумя руками.	1
51	Прием и передача мяча в парах.	1
52	Нижняя прямая подача.	1
53	Нижняя прямая подача. Правила игры в волейбол.	1
54	Ведение футбольного мяча с обводкой.	1
55	Удары по воротам.	1
56	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
58	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1
61	Беговые упражнения. Эстафетный бег.	1
62	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега.	1
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места.	1
64	Теоретические знания основ плавания.	1

65	Теоретические знания основ плавания.	1
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 60 метров.	1
67	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности.	1
68	Закаливание организма в летний период.	1

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

