

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Гимназия № 30 им. Железной Дивизии»

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Руководитель МО

Заместитель директора по УВР

Директор МБОУ "Гимназия
№30 им.Железной Дивизии"

_____ А.А.Прибылова

_____ Н.Р.Никитина

_____ Н.А.Чирковская

Протокол № 1 от 30.08.2023

31.08.2023

Приказ № 110 от 31.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

Физическая культура

**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 «Гимназия № 30 им. Железной Дивизии» разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы 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»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- учебного плана начального общего образования, утвержденного приказом МБОУ «Гимназия № 30 им. Железной Дивизии» от 31.08.2023 № 110 «Об утверждении основной образовательной программы начального общего образования»;
- федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура».

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО и ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в рабочей программе воспитания МБОУ «Гимназия № 30 им. Железной Дивизии».

Программа рассчитана на 2 часа в неделю, 66 часов в год в 1-х классах (из расчета на 33 учебные недели) и 68 часов в год во 2–4-х классах (из расчета на 34 учебные недели), 270 часов за уровень образования.

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

Для педагога:

- Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1–4 классы;
- Физическая культура. Методические рекомендации. 1–4 классы;
- Лях В.И. Физическая культура. 1–4 классы.

Для обучающихся:

- Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1–4 классы.

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети Интернет:

- Российская электронная школа (resh.edu.ru);

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами 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 сложнокоординированные 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 сложнокоординационные 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 физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением

положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно 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. Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплывание; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

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 «Леткаенка».

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. 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

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются 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, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- 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 укрепления и сохранения здоровья, развитию физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладной направленности, формированию основ и соблюдения 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

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании **первого года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- 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 УУД:

- 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 учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- 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.

По окончании **второго года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- 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 УУД:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (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 УУД:

- 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 учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании **третьего года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- 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 УУД:

- 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 УУД:

- 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.

По окончании **четвёртого года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;
- коммуникативные УУД:*
- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
 - использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
 - оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;
- регулятивные УУД:*
- 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

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- 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);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- 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, перекачиванию;
- 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 третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- 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 четвёртом классе обучающийся научится:

- 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 проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
- 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-й КЛАСС

№ п/п	Тема/раздел	Количество академических часов,	Количество оценочных процедур	ЭОР и ЦОР	Деятельность учителя с учетом рабочей
----------	-------------	---------------------------------------	-------------------------------------	-----------	---

		отводимых на освоение темы			программы воспитания
1	Знания о физической культуре. Способы физкультурной деятельности	В процессе урока	0	Российская электронная школа (resh.edu.ru)	Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
2	Легкая атлетика	13	5	Российская электронная школа (resh.edu.ru)	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
3	Подвижные игры на основе баскетбола	9	2	Российская электронная школа (resh.edu.ru)	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой

					информацией;
4	Гимнастика с элементами акробатики	15	3	Российская электронная школа (resh.edu.ru)	Включение в урок игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе;
5	Лыжная подготовка	14	2	Российская электронная школа (resh.edu.ru)	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией;
6	Подвижные игры	15	4	Российская электронная школа (resh.edu.ru)	Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;
	Итого	66	13		

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
1	Знания о физической культуре. Способы физкультурной деятельности	В процессе урока	0	Российская электронная школа (resh.edu.ru)	Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
2	Легкая атлетика	20	10	Российская электронная школа (resh.edu.ru)	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
3	Гимнастика с элементами акробатики	13	3	Российская электронная школа (resh.edu.ru)	Включение в урок игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию

					ПОЗИТИВНЫХ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ в классе;
4	Лыжная подготовка	15	2	Российская электронная школа (resh.edu.ru)	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией;
5	Подвижные игры	20	0	Российская электронная школа (resh.edu.ru)	Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;
	Итого	68	15		

3-й КЛАСС

№ п/п	Тема/раздел	Количество академических часов, отводимых на	Количество оценочных процедур	ЭОР и ЦОР	Деятельность учителя с учетом рабочей программы
----------	-------------	---	-------------------------------------	-----------	--

		освоение темы			воспитания
1	Знания о физической культуре. Способы физкультурной деятельности	В процессе урока	0	Российская электронная школа (resh.edu.ru)	Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
2	Легкая атлетика	20	10	Российская электронная школа (resh.edu.ru)	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
3	Гимнастика с элементами акробатики	13	3	Российская электронная школа (resh.edu.ru)	Включение в урок игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе;

4	Лыжная подготовка	15	2	Российская электронная школа (resh.edu.ru)	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией;
5	Подвижные игры	20	0	Российская электронная школа (resh.edu.ru)	Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;
	Итого	68	15		

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
1	Знания о физической культуре. Способы физкультурной деятельности	В процессе урока	0	Российская электронная школа (resh.edu.ru)	Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению

					их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
2	Легкая атлетика	20	10	Российская электронная школа (resh.edu.ru)	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
3	Гимнастика с элементами акробатики	13	3	Российская электронная школа (resh.edu.ru)	Включение в урок игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе;
4	Лыжная подготовка	15	2	Российская электронная школа (resh.edu.ru)	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке

					социально значимой информацией;
5	Подвижные игры	20	0	Российская электронная школа (resh.edu.ru)	Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;
	Итого	68	15		

Календарно-тематическое планирование

1-й КЛАСС

№ п/п	Дата урока		Тема урока	Количество часов
	По плану	Фактически		
1			Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Строевые упражнения. Ходьба. Бег с ускорением .Прыжки. «Игры на свежем воздухе».	1
2			Строевые упражнения. Ходьба. Техника бега. Бег на короткие дистанции. Бег 30 м.	1
3			Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег, бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра «Попади в мяч» Развитие скоростных качеств.	1
4			Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60м.). Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты.	1
5			Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. бег с ускорением. Бег (30м, 60м.). Понятие «короткая дистанция». Подвижная игра «Горелки». Развитие скоростных качеств.	1
6			Прыжки на одной ноге, с продвижением вперед. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Челночный бег 3 х 10 м.	1
7			Прыжки и их разновидности. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места.	1
8			Прыжок в длину с места и разбега. Развитие прыгучести. Подвижная игра «Гуси- лебеди».	1
9			Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте.	1
10			Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля мяча на месте. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	1

11			Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1
12			Подвижные игры на основе баскетбола. Передача мяча снизу на месте. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1
13			Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей.	1
14			Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей.	1
15			Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Бросок мяча снизу на месте в щит. Развитие координационных способностей.	1
16			Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1
17			Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	1
18			Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1
19			Утренняя зарядка, ее необходимость и принципы построения. Акробатика - перекаты в группировке.	1
20			Физкультминутки, их значение в жизни человека. Акробатика - группировка. Развитие координационных способностей.	1
21			Строевые упражнения. Акробатические упражнения – группировка, перекаты в группировке Игра «Совушка».	1
22			Строевые упражнения – построение в круг. Игра «Космонавты».	1
23			Акробатические упражнения. Развитие координационных способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	1
24			Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Строевые упражнения. Общеразвивающий комплекс с обручами. Развитие координационных способностей.	1
25			Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей. Поднимание туловища из положения, лежа на спине	1
26			Строевые упражнения. Преодоление полосы препятствий. Развитие координационных способностей.	1
27			Строевые упражнения – выполнение команд. Игра « Не ошибись». Развитие координационных способностей.	1
28			Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.	1
29			Ходьба и лазание по гимнастической скамейке. Вращение обруча. Развитие координационных способностей. Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке.	1
30			Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание лежа и лазание по гимнастической скамейке. Развитие	1

			силовых способностей.	
31			Лазание по гимнастической стенке. Перелазание через коня. Упражнения со скакалками. Игра «Ниточка и иголочка». Прыжки через скакалку.	1
32			Перелазание через коня. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Игра «Фигуры "Развитие силовых способностей. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (кол-во раз).	1
33			ТБ при занятии лыжной подготовкой. Организующие команды и приёмы. Передвижение на лыжах ступающим шагом.	1
34			Переноска и надевание лыж. Передвижение на лыжах ступающим шагом.	1
35			Ступающий и скользящий шаг. Техника поворота переступанием на месте. Прохождение на лыжах до 500 м.	1
36			Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. Передвижение на лыжах до 1000м.	1
37			Техника передвижения на лыжах скользящим шагом без палок. Передвижение на лыжах до 1000м. Развитие выносливости.	1
38			Техника спуска в основной стойке на лыжах. Техника подъема и спуска под уклон. Передвижение на лыжах до 1000м. Развитие выносливости.	1
39			Техника подъема ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок. Передвижение на лыжах до 1000м. Развитие выносливости.	1
40			Подъемы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1200м. Развитие выносливости.	1
41			Техника ступающего шага с палками на лыжах. Подъемы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1500м. Развитие выносливости.	1
42			Техника скользящего шага с палками на лыжах. Передвижение на лыжах до 1500м. Развитие выносливости.	1
43			Передвижение на лыжах до 1500м. Развитие выносливости.	1
44			Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Передвижение скользящим шагом на лыжах до 1500м. Развитие выносливости.	1
45			Подъемы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1500м. Развитие выносливости.	1
46			Движение змейкой на лыжах без палок. Передвижение на лыжах до 1500м. Развитие выносливости.	1
47			Подвижные игры со скакалкой. Развитие прыгучести.	1
48			Подвижные игры с мячом. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
49			Подвижные игры с бегом. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	1
50			Общеразвивающие упражнения с малыми мячами. Подвижная игра «Попрыгунчики-воробушки».	1
51			Подвижные игры с бегом. «К своим флажкам», «Два Мороза». Развитие скоростно-силовых способностей.	1

52			Подвижные игры с прыжками. «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей.	1
53			Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты. «Лисы и куры».	1
54			Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
55			Подвижные игры с метаниями. «Кто дальше бросит», «Точный расчет». Развитие скоростно-силовых способностей.	1
56			Подвижные игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Развитие скоростно-силовых способностей.	
57			Подвижные игры с мячом. «Мяч водящему», «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	1
58			Подвижные игры с мячом « Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей.	1
59			Подвижные игры « Салки», «Пятнашки». Развитие скоростных способностей.	1
60			Подвижные игры «Капитаны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
61			Подвижные игры «Пятнашки», «Посадка картошки». Развитие скоростно-силовых качеств.	1
62			Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ходьба и бег. Развитие скоростных качеств.	1
63			Метание малого мяча в цель. Подвижная игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.	1
64			Метание малого мяча в цель с 3-4 м. подвижная игра «Защита укреплений». Развитие скоростно-силовых качеств.	1
65			Подвижные игры на материале раздела «Лёгкая атлетика».	1
66			Эстафеты с элементами прыжков, метания и бега. Развитие скоростно-силовых качеств.	1

2-й КЛАСС

№ п/п	Дата урока		Тема урока	Количество часов
	По плану	Фактически		
1			Техника безопасности на уроке физической культуры. История лёгкой атлетики. Олимпийские игры.	1
2			Высокий старт. Специально беговые упражнения. Сдача теста - 30м. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш», темп.	1
3			Высокий старт. Бег по дистанции. Бег 60м.	1

4			Бег по дистанции и финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
5			Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения. Многоскоки.	1
6			Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача теста - прыжки в длину с места.	1
7			Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 3-4м. Игра «К своим флажкам».	1
8			Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в вертикальную цель с 4-5 м. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1
9			Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 3-5 шагов.	1
10			Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах на месте. Челночный бег 3*10 м.	1
11			Техники длительного бега. Сдача теста - Бег 1000м.	1
12			Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр. Овладение элементарными умениями передачи и броски в движении. Ведение мяча в движении по прямой и с изменением направления.	1
13			Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах на месте и в шаге.	1
14			Овладение элементарными умениями передачи и броски в движении. Ведение мяча в движении.	1
15			Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Волк во рву», «Салки с мячом».	1
16			Подвижные игры на основе баскетбола «Мяч над головой», «Мяч капитану».	1
17			Подвижные игры на основе баскетбола «Эстафета с ведением б/б мяча».	1
18			Подвижные игры на основе баскетбола «Играй, играй, мяч не теряй!». Сдача теста - поднятие туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.).	1
19			Подвижные игры на основе баскетбола « У кого меньше мячей».	1
20			Подвижные игры на основе баскетбола «Самый ловкий», «Салки с ведением б/б мяча».	1
21			Подвижные игры на основе баскетбола. Броски мяча в кольцо способом «снизу».«сверху».	1
22			Техника безопасности на уроках гимнастики. История спортивной гимнастики.	1
23			Строевые упражнения. Акробатика - перекаты в группировке, «мост» из положения лежа на спине.	1
24			Строевые упражнения. Акробатика - кувырок вперёд, кувырок вперёд в группировке.	1
25			Строевые упражнения. Акробатика - стойка на лопатках, равновесие, кувырки вперед, назад.	1
26			Строевые упражнения. Акробатика - стойка на лопатках, равновесие, кувырки вперед, назад, в сторону.	1
27			Равновесие ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Сдача теста - поднятие туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.).	1
28			Упражнения с обручем. Строевые упражнения. Сдача теста – наклон вперед из положения стоя с	1

			прямыми ногами на гимнастической скамейке (см.) Игра «Прыгуны и пятнашки».	
29			Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Опорный прыжок - запрыгивание на горку матов в упор присев, спрыгивание с горки матов из и.п. «старт пловца», выпрыгивание вверх в стойку ноги врозь, руки в стороны.	1
30			Опорный прыжок – на козла вскок у упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.	1
31			Упражнения со скакалкой. Приём норм в прыжках через скакалку за 1 мин.	1
32			Равновесие ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д).	1
33			Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической перекладине. Приём норм в подтягивании (м - из виса - на высокой перекладине, д - из виса лёжа – на низкой перекладине.	1
34			Полоса препятствий из гимнастических снарядов (лазание по гимнастической скамейке), «низкое бревно», «лабиринт», «болото», «ров»).	1
35			Лыжная подготовка. Техника безопасности при занятии лыжной подготовкой. Гигиенические основы физической культуры. Требования к экипировке лыжника. Признаки переохлаждения. Оказание первой помощи при обморожении.	1
36			Переноска и надевание лыж. Строевая подготовка с лыжами. Ходьба на лыжах ступающим шагом 800м.	1
37			Строевая подготовка на лыжах. Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок 800м.	1
38			Ходьба на лыжах ступающим шагом 800м. Требование к температурному режиму, понятия об обморожении.	1
39			Ходьба на лыжах скользящим шагом 800м. Торможение плугом. Бесшажный ход 300м.	1
40			Ходьба на лыжах скользящим шагом 800м. Торможение плугом с небольшой горки.	1
41			Ходьба на лыжах скользящим шагом 1200м. Торможение упором.	1
42			Строевая подготовка на лыжах. Бесшажный ход 300м. Ходьба на лыжах скользящим шагом 1500м.	1
43			Подвижные игры в лыжной подготовке «Эстафета», «Салки», «К своим флажкам», Скользящий ход без палок до 600м. Подъём в гору «ёлочкой».	1
44			Скользящий ход без палок до 800м. Подъём в гору «ёлочкой», «полуёлочкой».	1
45			Скользящий ход с палками до 1000м. Подъём в гору «лесенкой».	1
46			Техника безопасности на уроке физической культуры. Скользящий ход с палками до 1000м. Подъём в гору «Лесенкой», «Ступающим шагом».	1
47			Поворот переступанием. Спуск под уклон в высокой стойке. Подвижные игры в лыжной подготовке «Эстафета», «Салки», «К своим флажкам»	1
48			Скользящий ход с палками до 1500м. Подъём в гору «лесенкой».	1
49			Скользящий ход с палками . Круговая лыжная эстафета	1

50			Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр. Подвижные игры на основе баскетбола «Мяч над головой», «Мяч капитану».	1
51			Подвижные игры на основе баскетбола «Эстафета с ведением б/б мяча».	1
52			Подвижные игры на основе баскетбола «Играй, играй, мяч не теряй!».	1
53			Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах на месте.	1
54			Ведение мяча с изменением направления и броски в цель.	1
55			Перебрасывание и ловля мяча через сетку.	1
56			Игры и эстафеты с элементами волейбола	1
57			Ведение мяча. Остановка катящегося мяча.	1
58			Подбрасывание мяча на заданную высоту. Броски мяча через сетку.	1
59			Ведение мяча индивидуально. Броски в цель. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
60			История лёгкой атлетики. Правила соревнований по лёгкой атлетике.	1
61			Высокий старт. Специально беговые упражнения. Бег - 30м. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш», темп.	1
62			Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача теста - прыжки в длину с места.	1
63			Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега с приземлением на обе ноги.	1
64			Бег по дистанции и финиширование. Челночный бег 3*10 м.	1
65			Высокий старт. Бег по дистанции. Бег 60м.	1
66			Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Волк во рву», «Невод». Бег 1000м.	1
67			Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 3-4м. Игра «К своим флажкам».	1
68			Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в вертикальную цель с 4-5 м. Подвижная игра «Кто дальше бросит» Высокий старт. Бег по дистанции.	1

3-й КЛАСС

№ п/п	Дата урока		Тема урока	Количество часов
	По плану	Фактически		
1			Техника безопасности на уроке физической культуры. История лёгкой атлетики. Олимпийские игры. Высокий старт.	1

2			Высокий старт. Специально беговые упражнения. Сдача теста - 30м. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш», темп.	1
3			Высокий старт. Бег по дистанции. Бег 60м.	1
4			Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения на одной, двух ногах с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. «К своим флажкам».	1
5			Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега с приземлением на обе ноги.	1
6			Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача теста - прыжки в длину с места.	1
7			Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 3-4м. Игра «К своим флажкам».	1
8			Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача теста -метание малого мяча. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1
9			Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 3-5 шагов. Челночный бег 3*10 м.	1
10			Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Салки маршем», «Куры и лисы». Сдача теста -1000м.	1
11			Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Волк во рву», «Салки с мячом».	1
12			Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Горелки», «Бездомный заяц».	1
13			Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Вышибалы», «Салки с мячом».	1
14			Инструктаж техники безопасности при работе с мячами. Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах на месте.	1
15			Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах на месте и в шаге.	1
16			Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально по прямой. Броски в цель.	1
17			Броски в цель (щит, кольцо). Ведение мяча правой, (левой) рукой в движении по прямой. Подвижные игры с малыми мячами.	1
18			Подвижные игры с мячами. «Мяч капитану», «Квадрат», «Самый меткий».	1
19			Подвижные игры на основе баскетбола «Мяч ловцу».	1
20			Техника безопасности на уроках гимнастики. История спортивной гимнастики.	1
21			Строевые упражнения. Акробатика - перекаты в группировке, «мост» из положения лежа на спине, кувырок вперед	1
22			Строевые упражнения. Акробатика - стойка на лопатках, равновесие, кувырки вперед, назад.	1
23			Строевые упражнения. Акробатика - стойка на лопатках, равновесие, кувырки вперед, назад, в сторону. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1

24			Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Опорный прыжок - запрыгивание на горку матов в упор присев, спрыгивание с горки матов из и.п. «Старт пловца», выпрыгивание вверх в стойку ноги врозь, руки в стороны.	1
25			Опорный прыжок – на козла вскок у упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.	1
26			Равновесие ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д).	1
27			Равновесие ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Сдача теста - поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.).	1
28			Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Упражнения с обручем. Строевые упражнения. Сдача теста – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке. Игра «Прыгуны и пятнашки».	1
29			Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической перекладине. Приём норм в подтягивании (м - из виса - на высокой перекладине, д - из виса лёжа – на низкой перекладине).	1
30			Упражнения со скакалкой. Приём норм в прыжках через скакалку за 1 мин.	1
31			Упражнения на гимнастической стенке, обручами. Перетягивание каната.	1
32			Полоса препятствий из гимнастических снарядов (лазание по гимнастической скамейке), «низкое бревно», «лабиринт», «болото», «ров»).	1
33			Лыжная подготовка. Техника безопасности при занятии лыжной подготовкой. Олимпиада в Сочи в 2014г. Гигиенические основы физической культуры. Требования к экипировке лыжника. Признаки переохлаждения. Оказание первой помощи при обморожении.	1
34			Переноска и надевание лыж. Строевая подготовка с лыжами. Ходьба на лыжах ступающим шагом 800м.	1
35			Строевая подготовка на лыжах. Ходьба на лыжах ступающим шагом 800м.	1
36			Ходьба на лыжах ступающим шагом 800м. Требование к температурному режиму, понятия об обморожении.	1
37			Строевая подготовка на лыжах. Ходьба на лыжах скользящим шагом 800м. Бесшажный ход 300м.	1
38			Ходьба на лыжах скользящим шагом 800м. Торможение плугом.	1
39			Ходьба на лыжах скользящим шагом 1000м. Торможение упором.	1
40			Торможение упором. Ходьба на лыжах скользящим шагом 1200м.	1
41			Строевая подготовка на лыжах. Бесшажный ход 300м. Ходьба на лыжах скользящим шагом 1500м	1
42			Строевая подготовка на лыжах. Бесшажный ход 300м. Ходьба на лыжах скользящим шагом 1500м	1
43			Попеременно двухшажный ход без палок до 800м. Подъём в гору «ёлочкой», «полуёлочкой».	1
44			Попеременно двухшажный ход без палок до 1000м. Подъём в гору «ёлочкой», «полуёлочкой».	1

45			Попеременно двухшажный ход с палками до 1200м. Подъём в гору «лесенкой», «ступающим шагом».	1
46			Попеременно двухшажный ход с палками до 1500м. Подъём в гору «лесенкой», «ступающим шагом».	1
47			Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Поворот переступанием. Спуск под уклон в высокой стойке. Прохождение дистанции до 2500м. Подвижные игры в лыжной подготовке «Эстафета», «Салки».	1
48			Техника безопасности при занятии баскетбольными мячами. Подвижные игры на основе баскетбола «Мяч над головой», «Мяч под ногами», «Мяч капитану».	1
49			Подвижные игры на основе баскетбола «Эстафета с ведением б/б мяча», «Метко в цель».	1
50			Подвижные игры на основе баскетбола «Подвижная цель». Сдача теста - поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.).	1
51			Подвижные игры на основе баскетбола «Самый ловкий», «Салки с ведением б/б мяча». Сдача теста – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке.	1
52			Подвижные игры на основе баскетбола «Вышибалы», «Мяч капитану». Приём норм в подтягивании (м - из виса - на высокой перекладине, д - из виса лёжа – на низкой перекладине).	1
53			Подвижные игры на основе баскетбола «Эстафета с ведением б/б мяча», «Снайперы».	1
54			Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах на месте. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
55			Ведение мяча индивидуально. Броски в цель. Приём норм в прыжках через скакалку за 1 мин.	1
56			История лёгкой атлетики. Правила соревнований по лёгкой атлетике.	1
57			Высокий старт. Специально беговые упражнения. Бег - 30м. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш», темп.	1
58			Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в вертикальную цель с 4-5 м. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Высокий старт. Бег по дистанции. Бег 60м.	1
59			Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 3-4м. Игра «К своим флажкам».	1
60			Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача теста - прыжки в длину с места.	1
61			Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения на одной, двух ногах с продвижением вперед. В длину с места. «К своим флажкам»	1
62			Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега с приземлением на обе ноги.	1
63			Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения. Многоскоки.	1
64			Бег по дистанции и финиширование. Челночный бег 3*10 м.	1
65			Высокий старт. Бег по дистанции. Бег 60м.	1

66			Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Салки маршем», «Горелки», «К своим флажкам».	1
67			Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Волк во рву», «Невод». Сдача теста – бег 1000м.	1
68			Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Бездомный заяц». «Пограничники». Правила поведения при купании в открытом водоёме.	1

4-й КЛАСС

№ п/п	Дата урока		Тема урока	Количество часов
	По плану	Фактически		
1			Техника безопасности на уроках физической культуры. История лёгкой атлетики. Олимпийские игры. Высокий старт.	1
2			Высокий старт. Специально беговые упражнения. Сдача теста - 30м. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш», темп.	1
3			Высокий старт. Бег по дистанции. Бег 60м.	1
4			Бег по дистанции и финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 3*10м.	1
5			Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения. Многоскоки.	1
6			Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения на одной, двух ногах с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. «К своим флажкам».	1
7			Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега с приземлением на обе ноги.	1
8			Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача теста - прыжки в длину с места.	1
9			Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в вертикальную цель с 4-5 м. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Сдача теста – бег 1000м.	1
10			Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача теста - метание малого мяча с разбега.	1
11			Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах на месте. Подвижные игры с малыми мячами.	1
12			Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах на месте и в шаге.	1
13			Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах на месте и в движении.	1
14			Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Овладение элементарными	1

		умениями передачи и броски в движении. Ведение мяча в движении.	
15		Овладение элементарными умениями передачи и броски в движении. Ведение мяча в движении, по прямой, с изменением направления.	1
16		Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Салки маршем», «Куры и лисы».	1
17		Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Вышибалы», «Салки с мячом».	1
18		Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Космонавты», «Два мороза».	1
19		Броски в цель (щит, кольцо). Ведение мяча правой, (левой) рукой в движении «змейкой».	1
20		Подвижные игры с мячами. «Мяч капитану», «Квадрат», «Самый меткий».	1
21		Техника безопасности на уроках гимнастики. История спортивной гимнастики.	1
22		Строевые упражнения. Акробатика - перекаты в группировке, «мост» из положения, лежа на спине, кувырок вперёд	1
23		Строевые упражнения. Акробатика - перекаты в группировке, «мост» из положения, лежа на спине, кувырок вперёд в группировке.	1
24		Строевые упражнения. Акробатика - стойка на лопатках, равновесие, кувырки вперед, назад.	1
25		Строевые упражнения. Акробатика - стойка на лопатках, равновесие, кувырки вперед, назад, в сторону. Сдача теста – сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
26		Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Опорный прыжок - запрыгивание на горку матов в упор присев, спрыгивание с горки матов из и.п. «Старт пловца», выпрыгивание вверх в стойку ноги врозь, руки в стороны.	1
27		Равновесие ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д).	1
28		Равновесие ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Сдача теста - поднимание туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.).	1
29		Упражнения с обручем. Строевые упражнения. Сдача теста – наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке. Игра «Прыгуны и пятнашки».	1
30		Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической перекладине. Приём норм в подтягивании (м - из виса - на высокой перекладине, д - из виса лёжа – на низкой перекладине).	1
31		Упражнения со скакалкой. Приём норм в прыжках через скакалку за 1 мин.	1
32		Упражнения на гимнастической стенке, обручами. Перетягивание каната.	1
33		Полоса препятствий из гимнастических снарядов (лазание по гимнастической скамейке), «низкое бревно», «лабиринт», «болото», «ров»).	1
34		Лыжная подготовка. Техника безопасности при занятии лыжной подготовкой. Гигиенические основы физической культуры. Требования к экипировке лыжника. Признаки переохлаждения. Оказание первой помощи при обморожении.	1

35			Переноска и надевание лыж. Строевая подготовка с лыжами. Ходьба на лыжах ступающим шагом 800м.	1
36			Строевая подготовка на лыжах. Ходьба на лыжах ступающим шагом 800м.	1
37			Ходьба на лыжах ступающим шагом 800м. Требование к температурному режиму, понятия об обморожении.	1
38			Строевая подготовка на лыжах. Ходьба на лыжах скользящим шагом 800м. Бесшажный ход 300м.	1
39			Ходьба на лыжах скользящим шагом 800м. Торможение плугом.	1
40			Ходьба на лыжах скользящим шагом 800м. Торможение плугом с небольшого склона.	1
41			Ходьба на лыжах скользящим шагом 1000м. Торможение упором.	1
42			Торможение упором. Ходьба на лыжах скользящим шагом 1200м.	1
43			Строевая подготовка на лыжах. Бесшажный ход 300м. Ходьба на лыжах скользящим шагом 1500м	1
44			Строевая подготовка на лыжах. Бесшажный ход 300м. Ходьба на лыжах скользящим шагом 1500м	1
45			Попеременно двухшажный ход без палок до 800м. Подъём в гору «ёлочкой», «полуёлочкой».	1
46			Попеременно двухшажный ход без палок до 1000м. Подъём в гору «ёлочкой», «полуёлочкой».	1
47			Попеременно двухшажный ход с палками до 1200м. Подъём в гору «лесенкой», «ступаящим шагом».	
48			Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Поворот переступанием. Спуск под уклон в высокой и низкой стойках. Прохождение дистанции до 2500м. Подвижные игры в лыжной подготовке «Эстафета», «Салки»	1
49			Техника безопасности занятия баскетбольными мячами. Подвижные игры на основе баскетбола «Мяч над головой», «Мяч под ногами», «Мяч капитану».	1
50			Подвижные игры на основе баскетбола «Эстафета с ведением б/б мяча», «Метко в цель».	1
51			Подвижные игры на основе баскетбола «Гонка мячей по кругу».	1
52			Подвижные игры на основе баскетбола «Мяч ловцу. Поднимание туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.).	1
53			Подвижные игры на основе баскетбола «Вышибалы», «Мяч капитану. Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке.	1
54			Подвижные игры на основе баскетбола «Быстро и точно». Подтягивание (м - из виса - на высокой перекладине, д - из виса лёжа – на низкой перекладине).	1
55			Подвижные игры на основе баскетбола «Эстафета с ведением б/б мяча», «Снайперы».	1
56			Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах на месте.	1
57			Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах на месте и в шаге. Прыжки через скакалку за 1 мин	1
58			Овладение элементарными умениями передачи и броски в движении. Ведение мяча в движении. Игра «Перестрелка». Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1

59			Техника безопасности на уроке физической культуры. История лёгкой атлетики. Правила соревнований по лёгкой атлетике.	1
60			Высокий старт. Специально беговые упражнения. Бег - 30м. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш», темп.	1
61			Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в вертикальную цель с 4-5 м. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Высокий старт. Бег по дистанции. Бег 60м..	1
62			Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача теста - метание малого мяча. Игра «К своим флажкам».	1
63			Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача теста - прыжки в длину с места.	1
64			Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения на одной, двух ногах с продвижением вперед. В длину с места. «К своим флажкам»	1
65			Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега с приземлением на обе ноги.	1
66			Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения. Многоскоки.	1
67			Бег по дистанции и финиширование. Челночный бег 3*10 м. Сдача теста – бег 1000м.	1
68			Высокий старт. Бег по дистанции. Бег 60м.	1

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья обучающихся. Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер, на котором можно было бы работать с программами, позволяющими следить за весо-ростовыми и другими показателями состояния обучающихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, учитель физкультуры должен участвовать в постоянном дистанционном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта.

Учителю физкультуры должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета).

Интерактивный электронный контент учителя физкультуры должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовыми, аудио- и видеофайлами, графикой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	1	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)

1.2	Программа по Физической культуре. 1- 4 класс	1	«Физическая культура» 1-4 классы, автор В.И. Лях, В. И. Виленский; 5-е издание М.: Просвещение, 2016г.
1.4	Физическая культура. 1-4 классы/ под общ. ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений. М. Я. Виленский.	1	Учебник для общеобразовательных организаций: «Физическая культура» 1-4 классы, 14-е издание, автор В.И. Лях. М.: Просвещение, 2014г.
1.5	В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 1 — 4 классы (серия «Текущий контроль»).	1	Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд
1.6	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	1	В составе библиотечного фонда
2	Спортивный инвентарь		
2.1	Эстафетные палочки	2	
2.2	Теннисные мячи	30	
2.3	Набивные мячи 1 кг	10	
2.4	Конусы	10	
2.5	Гимнастические обручи	30	
2.6	Гимнастические палки	10	
2.7	Гимнастические скакалки	30	
2.8	Туристические коврики	10	
2.9	Гимнастические маты	10	
2.10	Гимнастический мостик	1	
2.11	Гимнастический конь	1	
2.12	Гимнастическое бревно	1	
2.13	Гимнастическая перекладина	1	
2.14	Гимнастические стенки	10	
2.15	Навесная перекладина	1	
2.16	Наклонная доска	3	
2.17	Скамейки гимнастические	4	
2.18	Футбольные мячи	3	
2.19	Футбольные ворота	2	
2.20	Баскетбольные мячи	15	
2.21	Кольца баскетбольные	2	
2.22	Волейбольные мячи	15	
2.23	Сетка волейбольная	1	

3	Спортивные площадки		
3.1	Футбольное поле	1	
3.2	Волейбольные площадки	2	
3.3	Баскетбольная площадка	1	
	Спортивный городок	2	
4	Контрольно-измерительный инвентарь		
4.1	Секундомер	1	