

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Курской области

Управление образования Администрации города Железногорска

МОУ «СОШ №13»

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО
учителей начальных
классов

Руководитель ШМО

Гапонова Н.Н.
Приказ № 1 от «30» августа
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

Климакова Е.М.
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Якунин В.И.
Приказ № 1-379 от «31»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

Железногорск 2023

Содержание

Пояснительная записка.....	3
Содержание обучения.....	5
1класс.....	5
2класс.....	6
3класс.....	7
4класс.....	9
Планируемые результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования.....	10
Личностные результаты.....	10
Метапредметные результаты.....	11
Предметные результаты.....	14
Тематическое планирование.....	17
1класс.....	17
2класс.....	18
3класс.....	20
4класс.....	21

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 – 371 час: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (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

Теоретическая часть изучения основных способов передвижения на лыжах(передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок), передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок). Основная стойка лыжника.

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Передвижение в воде "Переправа". Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега. Погружение в воду с головой. Считалки для подвижных игр. Подводящие упражнения: вхождение в воду, передвижение по дну бассейна. Упражнения на всплытие, лежание и скольжение.

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. Беседа о видах упражнений 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.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Подводящие упражнения: вхождение в воду, передвижение по дну бассейна. Упражнения на всплытие, лежание и скольжение. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине

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

физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

Беседа о передвижении одновременным двухшажным ходом. Показ упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.

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 всплытие, 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 «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.

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 ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- уметь объяснять как нужно передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- нырять и погружаться в воду с головой, умело передвигаться по дну бассейна;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- объяснять способы передвижения на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением, уметь объяснять как нужно передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом
- соблюдать ТБ на воде. Выполнять упражнения на дыхание. Лежание на груди. Выдох в воду;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- –выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- знать и уметь объяснять как нужно передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить ;
- Выполнение упражнений на воде. Передвижение в воде «Переправа». Погружение в воду на счет 10-20. Лежание на груди с опорой и без опоры;

- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, 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;
- знать способы передвижения на лыжах ;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	26	0	26	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		26			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
1.2	Осанка человека	1	0	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		3			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	0	18	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2.2	Лыжная подготовка	2	0	2	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2.3	Легкая атлетика	8	0	8	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

2.4	Подвижные и спортивные игры	6	0	6	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2.5	Плавание	21	0	21	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу					
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14	0	14	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	30	0	30	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		30			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	2	0	2	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	2	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8	1	13	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2.2	Лыжная подготовка	2	0	2	
2.3	Легкая атлетика	20	1	19	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2.4	Подвижные и спортивные игры	18	0	18	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2.5	Плавание	16	1	17	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		64			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	3	1	2	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		3			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	4	98	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практиче ские работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	28	0	28	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу					
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений , используемых на уроках	1	0	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	http://www.trainer.h1.ru/
2.3	Физическая нагрузка	1	0	1	http://zdd.1september.ru/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	1	17	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2.2	Легкая атлетика	8	1	7	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2.3	Лыжная подготовка	2	0	2	http://www.sportreferats.narod.ru/
2.3	Подвижные и	6	0	6	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

	спортивные игры				/teacher/
2.4	Плавание	22	1	21	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу					
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	13	1	12	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		13			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	4	9	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнение для профилактики	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

	нарушения осанки и снижения массы тела				acher/
1.2	Закаливание организма	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8	1	7	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2.2	Легкая атлетика	9	1	8	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2.3	Лыжная подготовка	2	0	2	
2.4	Плавательная подготовка	20	1	19	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2.5	Подвижные и спортивные игры	10	0	10	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		49			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	13	1	12	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		13			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	64	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Календарно - тематическое планирование

Уровень образования (классы): НОО, 1 классы

Количество часов: 99

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	
		Всего	по плану	по факту
1	Что такое физическая культура	1		
2	Исходные положения в физических упражнениях	1		
3	Учимся гимнастическим упражнениям	1		
4	Современные физические упражнения	1		
5	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1		
6	Акробатические упражнения, основные техники	1		
7	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1		
8	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		
9	Исходные положения в физических упражнениях	1		
10	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		
11	Способы передвижения ходьбой и бегом	1		
12	Акробатические упражнения	1		
13	Осанка человека и упражнения для осанки	1		
14	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1		
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1		
16	Комплекс утренней зарядки и физминуток в режиме дня школьников	1		
17	Гимнастические упражнения с мячом	1		
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1		
19	Упражнения в передвижении на лыжах .(Т.)	1		
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1		
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1		
22	Понятия гимнастики и спортивной гимнастики	1		
23	Разучивание прыжков в группировке	1		
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1		
25	Строевые упражнения с лыжами.(Т.)	1		
26	Гимнастические упражнения в прыжках	1		
27	Сгибание рук в положении упор лёжа	1		

28	Как и когда возникли физическая культура и спорт?	1		
29	Гимнастические упражнения со скакалкой	1		
30	Гимнастические упражнения с мячом	1		
31	Развитие физической культуры в Древнем Востоке, Греции, Риме	1		
32	Подвижные игры	1		
33	Подвижные игры	1		
34	Современные Олимпийские игры и спорт	1		
35	Подвижные игры с мячом	1		
36	Подвижные игры с мячом	1		
37	Чем отличается ходьба от бега	1		
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		
40	Идеалы и символики Олимпийских игр	1		
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		
43	Кто такие Олимпийские чемпионы	1		
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		
46	Путешествие по Спортландии	1		
47	Обучение равномерному бегу в чередовании с равномерной ходьбой	1		
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1		
49	Мир спорта	1		
50	Техника безопасности на воде при занятиях плаванием. Приземление после спрыгивания с горки матов	1		
51	Передвижение в воде "Переправа". Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1		
52	Связь физкультуры с укреплением здоровья	1		
53	Передвижение в воде "Переправа". Разучивание фазы приземления в прыжках	1		
54	Погружение в воду с головой. Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		

55	Влияние физкультуры на развитие детского организма	1		
56	Погружение в воду с головой. Считалки для подвижных игр	1		
57	Прыжки в воду с бортика. Погружение на счет 10-20. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		
58	Роль физкультуры в поддержке хорошего здоровья и успешной учебы	1		
59	Прыжки в воду с бортика. Погружение на счет 10-20. Обучение способам организации игровых площадок	1		
60	Передвижение в воде. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		
61	Забота о своем организме	1		
62	Передвижение в воде. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		
63	Погружение в воду с открытыми глазами на счёт 10-20. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		
64	Строение человека	1		
65	Основные формы движения Прыжок с бортика в воду. Разучивание подвижной игры "Не попади в болото"	1		
66	Прыжок с бортика в воду. Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		
67	Комплекс упражнений на улучшение осанки, укрепления мышц живота и спины	1		
68	Погружение на счет 10-20. "Поплавок". "Медуза". Разучивание подвижной игры "Не оступись"	1		
69	Погружение на счёт 10-20. "Поплавок", "Медуза". Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		
70	Комплекс упражнений на укрепление мышц стоп ног (предупреждение плоскостопия)	1		
71	Выдох в воду через рот, нос. Разучивание подвижной игры "Бросай-поймай"	1		
72	Лежание на груди с опорой на бортик. Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		
73	ГТО-что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1		
74	Лежание на груди с опорой и без опоры. Разучивание подвижной игры "Пингвины с мячом"	1		
75	Выдох в воду 5-10 раз через рот. Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1		

76	Укрепление сердца с помощью занятий физкультурой	1		
77	Лежание на груди с опорой и без опоры. Освоение правил и техники выполнения комплекса ГТО. Бег на 10 и 30 метров. Подвижные игры	1		
78	Движение в воде "Вольный стиль". Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		
79	Органы чувств	1		
80	Выдох в воду 5-10 раз. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение, подвижные игры	1		
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1		
82	Роль органов зрения и слуха во время движения человека	1		
83	Упражнения для органов зрения Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1		
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		
85	Орган осязания - кожа. Уход за кожей	1		
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		
88	Мозг и нервная система	1		
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища в положении лежа на спине. Подвижные игры	1		
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		
91	Как беречь нервную систему?	1		
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		
94	Органы дыхания и их роль во время занятий физкультурой	1		
95	Освоение правил и техники выполнения норматива	1		

	комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры			
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99		

№ п/п	Тема урока	Колич ество часов	Дата	
			по плану	по факту
1	1 четверть Т.Б. на уроках физкультуры. Ходьба и бег.	1		
2	Понятие о физической культуре	1		
3	Ходьба и бег	1		
4	Ходьба и бег	1		
5	Основные способы передвижения человека.	1		
6	Ходьба и бег	1		
7	Прыжки	1		
8	Профилактика травматизма	1		
9	Прыжки	1		
10	Метание малого мяча	1		
11	Возникновение первых соревнований.	1		
12	Метание малого мяча	1		
13	Висы. Строевые упражнения	1		
14	Зарождение Олимпийских игр.	1		
15	Висы. Строевые упражнения	1		
16	Висы. Строевые упражнения	1		
17	Зарождение физической культуры на территории Древней Руси	1		
18	Висы. Строевые упражнения	1		
19	Техника безопасности и правила поведения на воде и на занятиях плавания. Гимнастика с элементами акробатики. Строевые упражнения	1		
20	Упражнения на освоение с водой. Гимнастика с элементами акробатики. Строевые упражнения	1		
21	Зарождение Олимпийских игр.	1		
22	Погружение, лежание на воде. Гимнастика с элементами акробатики. Строевые упражнения	1		
23	Погружение, лежание на воде. Гимнастика с элементами акробатики. Строевые упражнения	1		
24	Зарождение физической культуры на территории Древней Руси	1		
25	2 четверть Прыжки в воде, с бортика. «Поплавок». Опорный прыжок, лазание	1		
26	Прыжки в воде, с бортика. «Поплавок». Опорный прыжок, лазание	1		
27	Развитие физической культуры в России в XVII—XIX вв.	1		
28	Лежание с опорой и без опоры. Опорный прыжок, лазание	1		
29	Лежание с опорой и без опоры. Опорный прыжок, лазание	1		

30	Представление о физических упражнениях.	1		
31	Упражнения на дыхание. Подвижные игры	1		
32	Скольжение на груди, толчок от бортика. Подвижные игры	1		
33	Представление о физических качествах.	1		
34	Скольжение на груди, толчок от бортика. Подвижные игры	1		
35	«Караси и шука». Подвижные игры	1		
36	Общее представление о физическом развитии, о физической подготовке.	1		
37	«Караси и шука». Подвижные игры	1		
38	Скольжение на груди. Подвижные игры	1		
39	Что такое физическая нагрузка.	1		
40	Скольжение на груди. Подвижные игры	1		
41	Движение на вольный стиль. Подвижные игры	1		
42	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1		
43	Лежание на спине. Подвижные игры	1		
44	Движение ног на спине. «Водолазы». Подвижные игры	1		
45	Режим дня и его планирование. Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения.	1		
46	Скольжение на груди. Подвижные игры	1		
47	Скольжение на спине. Прыжок с бортика. Подвижные игры	1		
48	3 четверть Игры и развлечения в зимнее время	1		
49	Гимнастика с элементами акробатики. Строевые упражнения	1		
50	Гимнастика с элементами акробатики. Строевые упражнения	1		
51	Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовки.	1		
52	Гимнастика с элементами акробатики. Строевые упражнения	1		
53	Гимнастика с элементами акробатики. Строевые упражнения	1		
54	Лыжная подготовка. Двигательные умения и навыки.	1		
55	Опорный прыжок, лазание	1		
56	Опорный прыжок, лазание	1		
57	Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.	1		
58	Опорный прыжок, лазание	1		
59	Опорный прыжок, лазание	1		
60	Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения.	1		
61	Подвижные игры	1		
62	Подвижные игры	1		
63	Комплексы упражнений для развития физических качеств.	1		
64	Подвижные игры	1		
65	Подвижные игры	1		
66	Личная гигиена.	1		
67	Подвижные игры	1		
68	Подвижные игры	1		
69	Пища и питательные вещества.	1		

70	Подвижные игры	1		
71	Подвижные игры	1		
72	Вода и питьевой режим.	1		
73	Подвижные игры	1		
74	Подвижные игры	1		
75	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1		
76	Подвижные игры на основе баскетбола	1		
77	Подвижные игры на основе баскетбола	1		
78	Измерение показателей развития физических качеств.	1		
79	Подвижные игры на основе баскетбола	1		
80	4 четверть Подвижные игры на основе баскетбола	1		
81	Измерение частоты сердечных сокращений в покое и во время выполнения физических упражнений.	1		
82	Подвижные игры на основе баскетбола	1		
83	Подвижные игры на основе баскетбола	1		
84	Самостоятельные игры и развлечения	1		
85	Подвижные игры на основе баскетбола	1		
86	Подвижные игры на основе баскетбола	1		
87	Физкультминутки, правила их составления и выполнения.	1		
88	Бег по пересеченной местности	1		
89	Бег по пересеченной местности	1		
90	Игры и развлечения в летнее время года.	1		
91	Бег по пересеченной местности	1		
92	Бег по пересеченной местности	1		
93	Влияние физкультуры на развитие детского организма.	1		
94	Бег по пересеченной местности	1		
95	Бег по пересеченной местности (сдача нормативов)	1		
96	Комплексы физических упражнений занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1		
97	Прыжки	1		
98	Прыжки (сдача нормативов)	1		
99	Развитие физических качеств.	1		
100	Метание	1		
101	Метание (сдача нормативов)	1		
102	Обобщающий урок	1		

Календарно - тематическое планированиеУровень образования (классы): НОО, 3 классыКоличество часов: 102

№п /п	Тема урока	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
1.	1 четверть Техника безопасности на уроках физкультуры Ходьба и бег Что такое физическая культура.	1		
2.	Строевые команды и упражнения	1		
3.	Строевые команды и упражнения	1		
4.	История появления современного спорта. Современные физические упражнения.	1		
5.	Лазанье по канату	1		
6.	Лазанье по канату	1		
7.	Виды физических упражнений	1		
8.	Передвижение по гимнастической скамье	1		
9.	Передвижение по гимнастической скамье	1		
10.	Измерение пульса на занятиях физической культуры.	1		
11.	Передвижение по гимнастической стенке	1		
12.	Передвижение по гимнастической стенке	1		
13.	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств.	1		
14.	Передвижение по гимнастической стенке	1		
15.	Передвижение по гимнастической стенке	1		
16.	Дозировка физических нагрузок	1		
17.	Прыжки через скакалку	1		
18.	Прыжки через скакалку	1		
19.	Дозировка физических нагрузок.	1		
20.	Ритмическая гимнастика	1		
21.	Ритмическая гимнастика	1		
22.	Зарождение Олимпийских игр.	1		
23.	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		
24.	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		
25.	2 четверть Танцевальные упражнения из танца полька	1		
26.	Танцевальные упражнения из танца полька	1		
27.	Современные олимпийские игры.	1		
28.	Прыжок в длину с разбега	1		
29.	Прыжок в длину с разбега	1		
30.	Летние виды спорта	1		
31.	Броски набивного мяча	1		
32.	Челночный бег	1		
33.	Зимние виды спорта.	1		
34.	Беговые упражнения с координационной сложностью.	1		
35.	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		
36.	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие	1		
37.	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		

38.	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		
39.	Лыжная подготовка. Основные способы передвижения человека. Повороты на лыжах способом переступа в движении.	1		
40.	Подвижные игры	1		
41.	Подвижные игры	1		
42.	Лыжная подготовка. Основные способы передвижения человека. Торможение человека способом « плуг» при спуске пологого склона.	1		
43.	Подвижные игры	1		
44.	Подвижные игры	1		
45.	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)	1		
46.	Подвижные игры	1		
47.	Подвижные игры	1		
48.	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1		
49.	3 четверть Техника безопасности на воде, правила поведения и гигиены. Правила поведения в бассейне. Ходьба и бег.	1		
50.	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками Ходьба и бег.	1		
51.	Режим дня.	1		
52.	Упражнения ознакомительного плавания:погружение в воду и всплытие. Ходьба и бег.	1		
53.	Упражнения ознакомительного плавания:погружение в воду и всплытие. Ходьба и бег.	1		
54.	Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения.	1		
55.	Упражнение в плавании кролем на груди. Ходьба и бег.	1		
56.	Упражнение в плавании кролем на груди. Ходьба и бег.	1		
57.	Личная гигиена.	1		
58.	Упражнения в плавании брассом . Прыжки	1		
59.	Упражнения в плавании брассом .Прыжки	1		
60.	Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.	1		
61.	Упражнения в плавании дельфином. Спортивная игра баскетбол.	1		
62.	Упражнения в плавании дельфином. Спортивная игра баскетбол.	1		
63.	Пища и питательные вещества.	1		
64.	Работа ног на спине. Ведение баскетбольного мяча.Ловля и передача мяча двумя руками	1		
65.	Работа ног на спине. Подвижные игры с приемами баскетбола	1		
66.	Вода и питьевой режим.	1		
67.	Скольжение на груди с работой ног.Спортивная игра волейбол	1		
68.	Скольжение на спине с работой ног.Спортивная игра волейбол	1		
69.	Тренировка ума и характера.	1		
70.	Скольжение на спине с различными положениями рук.	1		

	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении			
71.	Выдохи 10-20 раз. Подвижные игры с приемами баскетбола. Спортивная игра футбол	1		
72.	Физическое развитие человека.	1		
73.	Скольжение на груди с работой ног.Подвижные игры с приемами футбола.	1		
74.	Скольжение на груди с работой ног.Подвижные игры с приемами футбола.	1		
75.	Правила выполнения спортивных нормативов 2 и 3 ступени. Измерение показателей физического развития.	1		
76.	4 четверть Скольжение на спине с работой ног. Висы. Строевые упражнения.Правила ТБ на уроках.Сохранение и укрепление здоровья через ВФСКИТО	1		
77.	Скольжение на спине с работой ног. Висы. Строевые упражнения.Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.Бег на 30м. Эстафеты	1		
78.	Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений .	1		
79.	Плавание на дальность на груди с работой ног. Висы. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		
80.	Плавание на дальность на спине с работой ног. Висы. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		
81.	Закаливание организма (обливание, душ).	1		
82.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м.Подвижные игры	1		
83.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м.Подвижные игры	1		
84.	Первая помощь при травмах.	1		
85.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		
86.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		
87.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	1		
88.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.Эстафеты	1		
89.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.Подвижные игры	1		
90.	Физкультминутки, правила их составления и выполнения.	1		
91.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		

92.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1		
93.	Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения.	1		
94.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО Метание теннисного мяча и метание мяча весом 150 г. Подвижные игры.	1		
95.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО Метание теннисного мяча и метание мяча весом 150 г. Подвижные игры	1		
96.	Твои физические способности	1		
97.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		
98.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		
99.	Самоконтроль. Спортивная одежда и обувь.	1		
100.	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1		
101.	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1		
102.	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1		

Календарно - тематическое планирование

Уровень образования (классы): НОО, 4 классы

Количество часов: 68

№ п/п	Тема урока	Дата изучения по плану		Дата изучения по факту
		Всего		
1	Из истории развития физической культуры в России и национальных видов спорта	1		
2	Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1		
3	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1		

4	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры. Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		
5	Закаливание организма	1		
6	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1		
7	Акробатическая комбинация Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1		
8	Акробатическая комбинация. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1		
9	Упражнения на гимнастической перекладине Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1		
10	Упражнения на гимнастической перекладине Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1		
11	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		
12	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		
13	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне Прыжки в длину по заданным ориентирам.	1		
14	Подводящие упражнения Прыжки в длину по заданным ориентирам.	1		
15	Подводящие упражнения Тройной прыжок с места.	1		
16	Подводящие упражнения Тройной прыжок с места.	1		
17	Упражнения с плавательной доской Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние	1		
18	Упражнения с плавательной доской Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние	1		
19	Упражнения в скольжении на груди Бросок теннисного мяча в цель с расстояния 4-5 метров.	1		
20	Упражнения в скольжении на груди Бросок теннисного мяча в цель с расстояния 4-5 метров.	1		
21	Плавание кролем на спине в полной координации ОРУ с гимнастической палкой. Вис на согнутых руках, согнув ноги	1		
22	Плавание кролем на спине в полной координации ОРУ с гимнастической палкой. Вис на согнутых руках,	1		

	согнув ноги			
23	Совершенствование работы ног на спине. ОРУ с гимнастической палкой. На гимнастической стенке поднимание ног в висе, подтягивание в висе.	1		
24	Совершенствование работы ног на спине. ОРУ с гимнастической палкой. На гимнастической стенке поднимание ног в висе, подтягивание в висе.	1		
25	Плавание на груди с различными положениями рук. ОРУ с мячами. Эстафеты	1		
26	Плавание на спине с различными положениями рук ОРУ с мячами. Эстафеты	1		
27	Согласование работы ног и дыхания при плавании вольным стилем. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком	1		
28	Согласование работы ног и дыхания при плавании на спине. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком	1		
29	Упражнения в плавании способом кроль Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком.	1		
30	Упражнения в плавании способом кроль Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком.	1		
31	Упражнения в плавании способом кроль Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой(левой) рукой. Эстафеты	1		
32	Упражнения в плавании способом кроль Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой(левой) рукой. Эстафеты	1		
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой Знакомство с основными способами передвижения на лыжах.: подводящие упражнения .	1		
34	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1		
35	Предупреждение травматизма на занятиях лёгкой атлетикой	1		
36	Лёгкая атлетика Ходьба и бег.	1		
37	Ходьба и бег с изменением направления и скорости.Беговые упражнения.	1		
38	Обычный бег, бег с изменением направления движения	1		
39	Бег в чередовании с ходьбой. Метание малого мяча на дальность	1		
40	Развитие координационных способностей . Ходьба и	1		

	бег. Метание малого мяча на дальность.			
41	Развитие скоростных способностей .Бег с ускорением. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		
42	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		
43	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		
44	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1		
45	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		
46	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		
47	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		
48	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		
49	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.Упражнения из игры волейбол	1		
50	Упражнения из игры волейбол	1		
51	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье Упражнения из игры баскетбол	1		
52	Упражнения из игры баскетбол	1		
53	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Упражнения из игры футбол	1		
54	Упражнения из игры футбол	1		
55	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1		
56	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1		
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		
61	Освоение правил и техники выполнения норматива	1		

	комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты			
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68		