АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«СМАРТ СКУЛ (УМНАЯ ШКОЛА) «НОВАЯ РИГА»

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 31.08 2023г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
Приказ № 1 от 31.08 2023 г.

«СМАРТ СКУЛ (Умная школа) «НОВАЯ РИГА»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 1 – 4 классов

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.

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» (модули). Последовательность модулей и количество часов для освоения обучающимися модулей учебного предмета «Физическая культура» сформировано с учетом возможностей материально-технической базы Школы.

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, отведённых на изучение курса «Физическая культура», — 270 ч. Из них: 1 класс — 66 ч., 2 класс — 68 ч., 3 класс — 68 ч., 4 класс — 68 ч, по 2 часа в неделю в каждом классе.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура». Чему обучают на уроках физической культуры

Способы самостоятельной деятельности

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр. Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка,

физкультминутки). Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне. Выполнение строевых команд. Основные виды гимнастических стоек. Основные виды гимнастических упоров. Основные виды седов. Основные виды приседов. Основные виды положений лёжа. Техника выполнения переката в группировке на спине. Техника выполнения группировки из положения стоя и группировки из положения лёжа на спине. Акробатические комбинации. Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в горизонтальном направлении в правую и левую стороны. Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в вертикальном направлении вверх и вниз. Техника преодоления полос препятствий: ползание на боку, спине, по-пластунски; лазанье по гимнастической стенке. Техника преодоления полос препятствий: перепрыгивание через напольное гимнастическое бревно и гимнастическую скамейку; запрыгивание на горку матов с последующим спрыгиванием; ходьба и бег простыми и сложными способами

Лёгкая атлетика

Техника выполнения бега с высоким подниманием бедра. Техника выполнения бега с переходом на поочерёдные прыжки на правой и левой ноге. Техника выполнения бега с ускорением. Техника выполнения бега с изменяющимся направлением передвижения (змейкой и по кругу). Техника выполнения прыжков: на месте (на одной и двух, с поворотами вправо и влево). Техника выполнения прыжков: с продвижением вперёд и назад (толчком одной и двумя). Техника выполнения прыжков: левым и правым боком (толчком двумя). Техника выполнения прыжков: в длину и высоту с места (толчком двумя).

Подвижные игры

Подвижные игры, включающие упражнения и элементы гимнастики: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки».

Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Пингвины с мячом», «Точно в мишень», «Третий лишний».

Спортивные игры

Баскетбол. Передача и ловля двумя руками стоя на месте низколетящего мяча. Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.

Футбол. Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места. Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега. Передача мяча в парах и тройках (на расстоянии 2-3 м)

Спортивные игры с элементами Волейбола. «Брось и поймай», «Мяч капитану», «Лапта волейболистов», «Волейбол с выбыванием», «Постарайся поймать», «Мяч в стенку».

Подвижные игры разных народов. Национальные игры. Отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа.

Общеразвивающие физические упражнения

Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Правильное самостоятельное выполнение учащимися гимнастических и легкоатлетических упражнений.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

Как возникли первые соревнования. Как появились игры с мячом. Как зародились Олимпийские игры. Миф о Геракле.

Способы самостоятельно деятельности

Подвижные игры для освоения спортивных игр. Значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития личностных качеств, организации отдыха и досуга. Правила подвижных игр, помогающих освоить технические приёмы игры в баскетбол, волейбол, футбол. Технические приёмы этих подвижных игр. Игры и занятия в зимнее время года. Как правильно одеваться для зимних прогулок. Влияние физических упражнений на человека. Комплекс упражнений утренней зарядки.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Влияние упражнений на определённые группы мышц. Правильная последовательность выполнения упражнений. Броски малого мяча из положения стоя. Броски малого мяча из положения лёжа. Подвижные игры с малым мячом на точность движений. Закрепление навыков самостоятельного составления комплексов утренней зарядки из хорошо освоенных упражнений.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики

Повторение материала 1 класса. Повороты кругом переступанием и по ориентирам по команде «Кругом!». Перестроение из шеренги в две шеренги по ориентирам и распоряжению учителя. Передвижение в колонне с разной дистанцией и различным темпом. Фигурная маршировка (по диагонали, змейкой, по кругу, противоходом). Стойка на лопатках, согнув ноги. Стойка на лопатках, выпрямив ноги. Полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях. Кувырок вперёд в группировке. Фрагмент акробатической комбинации типа: из положения лёжа на спине, стойка на лопатках, согнув ноги, с последующим выпрямлением, стойка на лопатках, переворот назад в упор стоя на коленях. Фрагмент

акробатической комбинации типа: из положения лёжа на спине, стойка на лопатках, согнув ноги, с последующим выпрямлением, стойка на лопатках, переворот назад в упор стоя на коленях. Вис завесом одной и вис завесом двумя. Вис на согнутых руках. Вис стоя спереди, сзади. Вис завесом одной и вис завесом двумя. Лазанье по гимнастической стенке по диагонали вверх и вниз. Горизонтальное передвижение по гимнастической стенке, спиной к опоре. Перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов. Ползание по-пластунски, ногами вперёд. Проползание под гимнастическим козлом (конём). Запрыгивание на горку матов и спрыгивание с неё. Гимнастические эстафеты.

Лёгкая атлетика

Повторение материала 1 класса. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Бег с ускорением (на дистанцию 20—30 м). Челночный бег 3х10 м. Прыжок в высоту с прямого разбега. Бросок большого мяча (1 кг) снизу на дальность двумя руками из положения стоя. Бросок большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя. Метание малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте.

Подвижные игры

Подвижные игры, включающие упражнения и элементы гимнастики: «Конникиспортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось?», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч». Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения: «Вызов номеров», «Шишки-жёлуди-орехи», «Невод», «Пустое место», «Космонавты», «Мышеловка».

Спортивные игры

Баскетбол. Техника выполнения ранее разученных приёмов игры в баскетбол. Передвижения: приставными шагами правым и левым боком, бегом спиной вперёд. Остановка в шаге и прыжком. Ведение мяча стоя на месте. Ведение мяча с продвижением вперёд по прямой линии и по дуге.

Футбол. Техника выполнения ранее разученных приёмов игры в футбол. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками.

Волейбол. Техника выполнения ранее разученных приёмов игры в волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту. Прямая подача мяча способом снизу. Подача мяча способом сбоку.

Национальные игры, сохраняющие традиции и культурные ценности своего народа. Упражнения из национальных подвижных игр. Соревновательные упражнения и приёмы из национальных видов спорта.

Общеразвивающие физические упражнения

Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися. Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися. Развитие физических качеств посредством физических упражнений из базовых видов спорта.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

Связь занятий физическими упражнениями с трудовой деятельностью народов, проживавших на территории Древней Руси. Связь современных соревновательных упражнений с двигательными действиями древних людей. Понятия «физические упражнения», «комплекс физических упражнений», «травматизм». Целевое назначение комплексов физических упражнений.

Способы самостоятельной деятельности

Самостоятельные наблюдения. Как измерить физическую нагрузку. Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. Измерение пульса после нагрузки в покое способом наложения руки на грудь. Самостоятельные занятия. Закаливание — обливание, душ. Правила закаливания обливанием и принятием душа. Правила техники безопасности при выполнении закаливающих процедур.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики

История возникновения акробатики и гимнастики. Техника ранее освоенных акробатических упражнений: стоек, седов, упоров, приседов, положений лёжа на спине и перекатов на спине, группировок из положения стоя и лёжа на спине, кувырков вперёд. Подводящие упражнения для освоения кувырка назад. Кувырок назад с выходом в разные исходные положения. Гимнастический мост из положения лёжа на спине с последующим переходом в исходное положение (лёжа на спине). Подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку с разной скоростью её вращения. Прыжки на месте через скакалку с изменяющейся скоростью её вращения. Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями для развития силы мышц рук и спины. Лазанье по канату в три приёма. Подводящие упражнения для освоения передвижений и поворотов на гимнастическом бревне. Передвижение по бревну ходьбой, приставными шагами правым и левым боком, выпадами и на носках. Повороты на гимнастическом бревне в правую и левую стороны на 90° и 180°. Передвижение по наклонной скамейке вверх и вниз ходьбой и бегом, приставными шагами правым и левым боком. Преодоление полосы препятствий из хорошо освоенных прикладных упражнений.

Лёгкая атлетика

Техника ранее освоенных легкоатлетических упражнений. Высокий старт. Бег на дистанцию 30 м с максимальной скоростью с высокого старта. Прыжки в длину с прямого разбега согнув ноги. Подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту с прямого разбега согнув ноги. Прыжок в высоту с прямого разбега согнув ноги. Правила простейших соревнований.

Подвижные игры

Подвижные игры, включающие упражнения и элементы гимнастики, легкоатлетических упражнений: «Пустое место», «Салки», «Запрещенное

движение». Национальные игры, отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа. Упражнения из национальных подвижных игр, двигательные действия народных танцев и обрядов. Соревновательные упражнения и приёмы из национальных видов спорта.

Спортивные игры

Баскетбол. История возникновения игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Ведение баскетбольного мяча ранее разученными способами. Обводка стоек в передвижении шагом и медленным бегом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди: после отскока от стены; в парах стоя на месте, в парах с передвижением приставным шагом. Бросок мяча двумя руками от груди с места. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц рук. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц ног. Спортивные игры с элементами баскетбола: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Футбол. История возникновения игры в футбол. Правила игры в футбол. Совершенствование техники ранее освоенных технических действий игры в футбол. Специальные передвижения футболиста без мяча: челночный бег; прыжки вверх с поворотами в правую и левую стороны; бег лицом и спиной вперёд. Общеразвивающие упражнения, воздействующие на развитие физических качеств, необходимых для освоения технических действий игры в футбол.

Волейбол. История возникновения игры в волейбол. Правила игры в волейбол. Совершенствование техники ранее освоенных способов подачи мяча. Прямая нижняя передача. Приём и передача мяча снизу двумя руками. Комплекс общеразвивающих упражнений для укрепления пальцев рук. Общеразвивающие упражнения для развития силы мышц рук и спины. Комплекс упражнений для укрепления мышц ног. Подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками. Спортивные игры с элементами волейбола: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта». Правила игры «Пионербол». Разучивание подачи мяча. Закрепление передач и подачи мяча. Разучивание техники игры в «Пионербол»

Общеразвивающие физические упражнения

Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися. Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися. Физические упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

Развитие физической культуры в России. Роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта. Необходимость регулярного проведения занятий физической подготовкой. Оценивание физической подготовленности жителей России. Как выполнять тестовые испытания, входящие во вторую ступень комплекса. Знаки отличия ГТО.

Способы самостоятельной деятельности

Цель и задачи наблюдения за показателями индивидуального физического развития и физической подготовленности. Техника выполнения тестовых заданий для определения уровня раз вития основных физических качеств. Оформление результатов измерения показателей физического развития и физической подготовленности в течение учебного года. Физическая нагрузка как мышечная работа, повышающая уровень активности систем организма. Способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха во время выполнения физических упражнений и его значение в регулировании физических нагрузок. Основные причины возможного возникновения травм во время занятий физическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой и акробатикой, лёгкой атлетикой.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Закаливание организма с помощью воздушных, солнечных ванн и купания в естественных водоёмах. Общие правила проведения закаливающих процедур в естественных условиях. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Травмы, наиболее часто возникающие на занятиях физической культурой. Способы оказания доврачебной помощи при лёгких травмах.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики

Совершенствование техник, объединённых во фрагменты акробатических комбинаций: из положения лёжа на спине стойка на лопатках с согнутыми ногами и согнувшись с последующим выпрямлением тела. Совершенствование техник, объединённых во фрагменты акробатических комбинаций: из стойки на лопатках переворот назад в упор стоя на правом (левом) колене, левая (правая) назад. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост; упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Понятие акробатической комбинации как последовательного выполнения акробатических упражнений разной сложности. Правила самостоятельного освоения акробатических комбинаций. Подводящие упражнения и отдельные элементы (связки) для освоения акробатических комбинаций. Акробатические комбинации: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд. Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка. Выполнение опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием. Опорный прыжок через гимнастического козла. Перемах толчком двумя ногами из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно. Переворот толчком двумя из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно. Подводящие упражнения и отдельные элементы и связки комбинации на гимнастической перекладине. Техника выполнения комбинации на гимнастической перекладине. Гимнастическая комбинация: из виса стоя присев толчком двумя ногами переворот назад, в вис сзади согнувшись,

опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд. Гимнастическая комбинация: из виса стоя присев толчком двумя ногами переворот назад, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд. Гимнастические эстафеты.

Лёгкая атлетика

Совершенствование техники высокого старта. Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике низкого старта. Техника выполнения низкого старта. Техника стартового ускорения. Техника финиширования. Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Закрепление техники прыжка. Правила простейших соревнований

Подвижные игры

Правила и технические приёмы подвижных игр для совершенствования техники разученных упражнений из базовых видов спорта: «Запрещённое движение», «Подвижная цель», «Эстафета с ведением футбольного мяча». Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. Соревновательные упражнения и приёмы из национальных видов спорта.

Спортивные игры

Баскетбол. Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения. Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча стоя на месте и при передвижении. Совершенствование техники броска баскетбольного мяча в корзину стоя на месте и после ведения. Спортивные игры с элементами баскетбола.

Футбол. Совершенствование техники удара по неподвижному мячу стоя на месте и с небольшого разбега. Совершенствование техники удара по катящемуся мячу стоя на месте и с небольшого разбега. Совершенствование техники ведения футбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения. Совершенствование техники передачи футбольного мяча стоя на месте и в движении.

Волейбол. Совершенствование техники приёма и передачи мяча через сетку. Совершенствование техники приёма и передачи мяча партнёру стоя на месте и в движении. Подача мяча разными способами. Спортивные игры с элементами волейбола.

Общеразвивающие физические упражнения

Дозирование и контроль физических нагрузок при выполнении гимнастических упражнений во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Развитие физических качеств с помощью гимнастических упражнений. Контрольные упражнения для проверки развития силы. Контрольное упражнение для проверки развития координации движений. Дозирование и контроль физических нагрузок при выполнении легкоатлетических упражнений во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Развитие физических качеств с помощью легкоатлетических упражнений. Контрольное упражнение для проверки развития быстроты, выносливости, развития скоростно-силовых способностей.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ТЕХНОЛОГИИ 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.

По окончании 1 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

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.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть *коммуникативных универсальных учебных действий*:

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.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть *регулятивных универсальных учебных действий*:

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 2 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть *познавательных универсальных учебных действий*:

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.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть *коммуникативных универсальных учебных действий*:

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;

выполнять небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть *регулятивных универсальных учебных действий*:

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки);

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.

По окончании 3 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть *познавательных универсальных учебных действий*:

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).

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть *коммуникативных универсальных учебных действий*:

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;

небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть *регулятивных универсальных учебных действий*:

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 4 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть *познавательных универсальных учебных действий*:

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.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть *коммуникативных универсальных учебных действий*:

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.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

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 по учебному предмету «Физическая культура» обеспечивают:

сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности человека, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных);

умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, в том числе для подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

умение взаимодействовать со сверстниками в игровых заданиях и игровой деятельности, соблюдая правила честной игры;

овладение жизненно важными навыками гимнастики;

умение вести наблюдение за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств;

умение применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной активности.

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.

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

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

измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;

демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении; выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;

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

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

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

соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, игровой подготовки;

демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;

передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;

демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

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

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;

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

демонстрировать акробатические комбинации из 5- 7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием; выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

выполнять освоенные, технические действия спортивных игр: баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Название темы (раздела)	Количество часов				Возможность использования ЭОР, УММ
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	
1	Знания о физической культуре	2	2	2	2	https://resh.edu.ru
2	Способы самостоятельной деятельности	4	6	6	6	https://resh.edu.ru
3	Физическое совершенствование	60	60	60	60	https://resh.edu.ru
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	3	3	3	https://resh.edu.ru
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность	57	57	57	57	https://resh.edu.ru
3.2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	16	16	16	https://resh.edu.ru
3.2.2	Лёгкая атлетика	9	9	9	9	https://resh.edu.ru
3.2.3	Подвижные игры	4	4	4	4	https://resh.edu.ru
3.2.4	Спортивные игры	24	24	24	24	https://resh.edu.ru

3.2.5	Общеразвивающие физические упражнения	4	4	4	4	
	Итого:	**66**	**68**	**68**	**68**	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов/тем	Кол-во часов	Дата изучения
	1 класс	**66**	
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Что такое физическая культура. Чему обучают на уроках физической культуры	1	
2	Как возникли физические упражнения	1	
3	Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр	1	
4	Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки)	1	
5	Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека.	1	
6	Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр	1	
7	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки	1	
8	Комплексы физкультминуток	1	
9	Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки	1	
10	Организующие команды и приёмы	1	
11	Строевые действия в шеренге и колонне	1	
12	Выполнение строевых команд	1	
13	Основные виды гимнастических стоек	1	
14	Основные виды гимнастических упоров	1	
15	Основные виды седов	1	
16	Основные виды приседов	1	
17	Основные виды положений лёжа	1	
18	Техника выполнения переката в группировке на	1	

	спине. Техника выполнения группировки из положения стоя и группировки из положения лёжа на спине		
19	Акробатические комбинации	1	
20	Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в горизонтальном направлении в правую и левую стороны	1	
21	Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в вертикальном направлении вверх и вниз	1	
22	Техника преодоления полос препятствий: ползание на боку, спине, по-пластунски; лазанье по гимнастической стенке	1	
23	Техника преодоления полос препятствий: перепрыгивание через напольное гимнастическое бревно и гимнастическую скамейку; запрыгивание на горку матов с последующим спрыгиванием	1	
24	Техника преодоления полос препятствий: ходьба и бег простыми и сложными способами	1	
25	Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя освоенные двигательные действия	1	
26	Техника выполнения бега с высоким подниманием бедра	1	
27	Техника выполнения бега с переходом на поочерёдные прыжки на правой и левой ноге	1	
28	Техника выполнения бега с ускорением	1	
29	Техника выполнения бега с изменяющимся направлением передвижения (змейкой и по кругу)	1	
30	Техника выполнения прыжков: на месте (на одной и двух, с поворотами вправо и влево)	1	
31	Техника выполнения прыжков: с продвижением вперёд и назад (толчком одной и двумя)	1	
32	Техника выполнения прыжков: левым и правым боком (толчком двумя)	1	
33	Техника выполнения прыжков: в длину и высоту с места (толчком двумя)	1	
34	Повторение пройденного материала. Тест	1	
35	Подвижные игры, включающие упражнения и элементы гимнастики: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка»	1	
36	Подвижные игры, включающие упражнения и элементы гимнастики: «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки»	1	
37	Подвижные игры, включающие легкоатлетические	1	

	упражнения: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву»		
38	Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения: «Пингвины с мячом», «Точно в мишень», «Третий лишний»	1	
39	Техника безопасности при игре в Баскетбол. Передача и ловля двумя руками стоя на месте низколетящего мяча	1	
40	Передача и ловля двумя руками стоя на месте низколетящего мяча	1	
41	Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди	1	
42	Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди	1	
43	Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте	1	
44	Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте	1	
45	Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте	1	
46	Техника безопасности при игре в Футбол. Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места	1	
47	Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места	1	
48	Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега	1	
49	Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега	1	
50	Передача мяча в парах и тройках (на расстоянии 2—3 м)	1	
51	Передача мяча в парах и тройках (на расстоянии 2—3 м)	1	
52	Передача мяча в парах и тройках (на расстоянии 2—3 м)	1	
53	Техника безопасности при игре в волейбол. Спортивные игры с элементами волейбола. «Брось и поймай»	1	
54	«Мяч капитану»	1	
55	«Лапта волейболистов»	1	
56	«Волейбол с выбыванием»	1	
57	«Постарайся поймать»	1	
58	«Мяч в стенку»	1	
59	Закрепление техники игр по выбору	1	
60	Подвижные игры разных народов	1	
61	Подвижные игры разных народов	1	

62	Национальные игры. Отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа	1	
63	Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств	1	
64	Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств.	1	
65	Правильное самостоятельное выполнение учащимися гимнастических и легкоатлетических упражнений	1	
66	Подведение итогов за 1 класс. Тест	1	

№ п/п	Наименование разделов/тем	Кол-во часов	Дата изучения
	2 класс	**68**	
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Как возникли первые соревнования. Как появились игры с мячом	1	
2	Как зародились Олимпийские игры. Миф о Геракле	1	
3	Подвижные игры для освоения спортивных игр. Значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития личностных качеств, организации отдыха и досуга	1	
4	Правила подвижных игр, помогающих освоить технические приёмы игры в баскетбол. Технические приёмы этих подвижных игр	1	
5	Правила подвижных игр, помогающих освоить технические приёмы игры в волейбол. Технические приёмы этих подвижных игр	1	
6	Правила подвижных игр, помогающих освоить технические приёмы игры в футбол. Технические приёмы этих подвижных игр	1	
7	Игры и занятия в зимнее время года. Как правильно одеваться для зимних прогулок	1	
8	Влияние физических упражнений на человека. Комплекс упражнений утренней зарядки	1	
9	Влияние упражнений на определённые группы мышц. Правильная последовательность выполнения упражнений	1	
10	Броски малого мяча из положения стоя. Броски малого мяча из положения лёжа. Подвижные игры с малым мячом на точность движений	1	

11	Закрепление навыков самостоятельного составления комплексов утренней зарядки из хорошо освоенных упражнений	1	
12	Беседа о технике безопасности на уроке гимнастики. Название гимнастических снарядов. Общеразвивающие упражнения	1	
13	Техника ранее разученных строевых упражнений (в 1 классе). Повороты кругом переступанием и по ориентирам по команде «Кругом!». Перестроение из шеренги в две шеренги по ориентирам и распоряжению учителя. Передвижение в колонне с разной дистанцией и различным темпом	1	
14	Фигурная маршировка (по диагонали, змейкой, по кругу, противоходом)	1	
15	Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Техника выполнения ранее разученных акробатических упражнений (повторение материала 1 класса). Стойка на лопатках, согнув ноги. Стойка на лопатках, выпрямив ноги	1	
16	Полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях. Кувырок вперёд в группировке	1	
17	Фрагмент акробатической комбинации типа: из положения лёжа на спине, стойка на лопатках, согнув ноги, с последующим выпрямлением, стойка на лопатках, переворот назад в упор стоя на коленях	1	
18	Фрагмент акробатической комбинации типа: из положения лёжа на спине, стойка на лопатках, согнув ноги, с последующим выпрямлением, стойка на лопатках, переворот назад в упор стоя на коленях	1	
19	Правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине. Вис на согнутых руках. Вис стоя спереди, сзади. Вис завесом одной и вис завесом двумя	1	
20	Вис на согнутых руках. Вис стоя спереди, сзади. Вис завесом одной и вис завесом двумя	1	
21	Правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. Техника ранее разученных способов передвижения по гимнастической стенке (повторение материала 1 класса)	1	
22	Лазанье по гимнастической стенке по диагонали вверх и вниз	1	
23	Техника ранее разученных упражнений,	1	

	используемых при преодолении полосы препятствий (повторение материала 1 класса).		
24	Горизонтальное передвижение по гимнастической стенке, спиной к опоре. Перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов	1	
25	Ползание по-пластунски, ногами вперёд. Проползание под гимнастическим козлом (конём)	1	
26	Запрыгивание на горку матов и спрыгивание с неё	1	
27	Гимнастические эстафеты	1	
28	Беседа о технике безопасности на уроке легкой атлетики на спортивной площадке. Общеразвивающие упражнения	1	
29	Техника выполнения ранее разученных беговых упражнений (повторение материала 1 класса). Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности	1	
30	Бег с ускорением (на дистанцию 20—30 м). Челночный бег 3х10 м	1	
31	Техника ранее разученных прыжковых упражнений (повторение материала 1 класса)	1	
32	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	
33	Правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча. Бросок большого мяча (1 кг) снизу на дальность двумя руками из положения стоя	1	
34	Бросок большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя	1	
35	Правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча. Метание малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте	1	
36	Повторение пройденного материала. Тест	1	
37	Подвижные игры, включающие упражнения и элементы гимнастики: «Конникиспортсмены», «Отгадай, чей голос»	1	
38	Подвижные игры, включающие упражнения и элементы гимнастики: «Что изменилось?», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч»	1	
39	Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения: «Вызов номеров», «Шишки-жёлуди-орехи», «Невод»	1	
40	Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения: «Пустое место», «Космонавты», «Мышеловка»	1	
41	Техника безопасности при игре в Баскетбол. Техника	1	

	выполнения ранее разученных приёмов игры в баскетбол (повторение материала 1 класса)		
42	Передвижения: приставными шагами правым и левым боком, бегом спиной вперёд.	1	
43	Остановка в шаге и прыжком	1	
44	Ведение мяча стоя на месте	1	
45	Ведение мяча с продвижением вперёд по прямой линии и по дуге	1	
46	Закрепление техники игры по выбору учащихся	1	
47	Закрепление техники игры по выбору учащихся	1	
48	Техника безопасности при игре в Футбол. Техника выполнения ранее разученных приёмов игры в футбол (повторение материала 1 класса)	1	
49	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	
50	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	
51	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками	1	
52	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками	1	
53	Закрепление техники игры по выбору учащихся	1	
54	Закрепление техники игры по выбору учащихся	1	
55	Техника безопасности при игре в Волейбол. Техника выполнения ранее разученных приёмов игры в волейбол (повторение материала 1 класса)	1	
56	Подбрасывание мяча на заданную высоту.	1	
57	Подбрасывание мяча на заданную высоту.	1	
58	Прямая подача мяча способом снизу	1	
59	Прямая подача мяча способом снизу	1	
60	Подача мяча способом сбоку	1	
61	Подача мяча способом сбоку	1	
62	Закрепление техники игры по выбору учащихся	1	
63	Национальные игры, сохраняющие традиции и культурные ценности своего народа. Упражнения из национальных подвижных игр	1	
64	Соревновательные упражнения и приёмы из национальных видов спорта	1	
65	Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися	1	

66	Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися	1	
67	Развитие физических качеств посредством физических упражнений из базовых видов спорта	1	
68	Подведение итогов за 2 класс. Тест	1	

№ п/п	Наименование разделов/тем	Кол-во часов	Дата изучения
	3 класс	**68**	
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Связь занятий физическими упражнениями с трудовой деятельностью народов, проживавших на территории Древней Руси. Связь современных соревновательных упражнений с двигательными действиями древних людей	1	
2	Понятия «физические упражнения», «комплекс физических упражнений», «травматизм». Целевое назначение комплексов физических упражнений	1	
3	Самостоятельные наблюдения. Как измерить физическую нагрузку	1	
4	Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений	1	
5	Измерение пульса после нагрузки в покое способом наложения руки на грудь	1	
6	Самостоятельные занятия. Закаливание — обливание, душ	1	
7	Правила закаливания обливанием и принятием душа	1	
8	Правила техники безопасности при выполнении закаливающих процедур	1	
9	Комплексы упражнений на развитие физических качеств	1	
10	Комплексы дыхательных упражнений.	1	
11	Гимнастика для глаз	1	
12	Беседа о технике безопасности на уроке гимнастики, о правилах гигиены. Общеразвивающие упражнения	1	
13	История возникновения акробатики и гимнастики. Техника ранее освоенных акробатических упражнений (повторение материала 1 и 2 классов): стоек, седов, упоров, приседов, положений лёжа на спине и перекатов на спине, группировок из положения стоя и лёжа на спине, кувырков вперёд	1	

14	Подводящие упражнения для освоения кувырка назад. Кувырок назад с выходом в разные исходные положения	1	
15	Гимнастический мост из положения лёжа на спине с последующим переходом в исходное положение (лёжа на спине)	1	
16	Подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку с разной скоростью её вращения	1	
17	Прыжки на месте через скакалку с изменяющейся скоростью её вращения	1	
18	Гимнастические эстафеты	1	
19	Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями для развития силы мышц рук и спины. Лазанье по канату в три приёма	1	
20	Подводящие упражнения для освоения передвижений и поворотов на гимнастическом бревне	1	
21	Передвижение по бревну ходьбой, приставными шагами правым и левым боком, выпадами и на носках	1	
22	Повороты на гимнастическом бревне в правую и левую стороны на 90° и 180°	1	
23	Гимнастические эстафеты	1	
24	Техника выполнения ранее разученных прикладных упражнений (повторение материала 2 класса)	1	
25	Передвижение по наклонной скамейке вверх и вниз ходьбой и бегом, приставными шагами правым и левым боком	1	
26	Преодоление полосы препятствий из хорошо освоенных прикладных упражнений	1	
27	Гимнастические эстафеты	1	
28	Беседа о технике безопасности на уроке легкой атлетики. Общеразвивающие упражнения	1	
29	Техника ранее освоенных легкоатлетических упражнений (повторение материала 2 класса)	1	
30	Высокий старт. Бег на дистанцию 30 м с максимальной скоростью с высокого старта	1	
31	Прыжки в длину с прямого разбега согнув ноги	1	
32	Подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту с прямого разбега согнув ноги	1	
33	Прыжок в высоту с прямого разбега согнув ноги	1	
34	Закрепление техники прыжка	1	
35	Правила простейших соревнований	1	
36	Повторение пройденного материала. Тест	1	

37	«Пустое место», «Салки», «Запрещенное движение»	1	
38	Национальные игры, отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа	1	
39	Упражнения из национальных подвижных игр, двигательные действия народных танцев и обрядов	1	
40	Соревновательные упражнения и приёмы из национальных видов спорта	1	
41	Техника безопасности при игре в Баскетбол. История возникновения игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол	1	
42	Ведение баскетбольного мяча ранее разученными способами (повторение материала 2 класса)	1	
43	Обводка стоек в передвижении шагом и медленным бегом	1	
44	Ловля и передача мяча двумя руками от груди: после отскока от стены; в парах стоя на месте, в парах с передвижением приставным шагом	1	
45	Бросок мяча двумя руками от груди с места	1	
46	Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц рук. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц ног	1	
47	Спортивные игры с элементами баскетбола: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей»	1	
48	Закрепление техники игры по выбору учащихся	1	
49	Техника безопасности при игре в Футбол. История возникновения игры в футбол. Правила игры в футбол	1	
50	Совершенствование техники ранее освоенных технических действий игры в футбол (повторение материала 2 класса)	1	
51	Специальные передвижения футболиста без мяча: челночный бег; прыжки вверх с поворотами в правую и левую стороны; бег лицом и спиной вперёд	1	
52	Общеразвивающие упражнения, воздействующие на развитие физических качеств, необходимых для освоения технических действий игры в футбол	1	
53	Закрепление техники игры по выбору учащихся	1	
54	Закрепление техники игры по выбору учащихся	1	
55	Техника безопасности при игре в Волейбол. История возникновения игры в волейбол. Правила игры в волейбол	1	
56	Совершенствование техники ранее освоенных способов подачи мяча (повторение материала 2 класса)	1	

57	Прямая нижняя передача. Приём и передача мяча снизу двумя руками	1	
58	Комплекс общеразвивающих упражнений для укрепления пальцев рук. Общеразвивающие упражнения для развития силы мышц рук и спины	1	
59	Комплекс упражнений для укрепления мышц ног. Подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками.	1	
60	Спортивные игры с элементами волейбола: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта»	1	
61	Правила игры «Пионербол». Разучивание подачи мяча. Закрепление передач	1	
62	Закрепление передач и подачи мяча. Разучивание техники игры в «Пионербол»	1	
63	Закрепление передач и подачи мяча. Разучивание техники игры в «Пионербол»	1	
64	Закрепление техники игры по выбору учащихся	1	
65	Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися	1	
66	Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися	1	
67	Физические упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств	1	
68	Подведение итогов за 3 класс. Тест	1	

№ п/п	Наименование разделов/тем	Кол-во часов	Дата изучения
	4 класс	**68**	
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Развитие физической культуры в России. Роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта. Необходимость регулярного проведения занятий физической	1	

	подготовкой		
2	Оценивание физической подготовленности жителей России. Как выполнять тестовые испытания, входящие во вторую ступень комплекса. Знаки отличия ГТО	1	
3	Цель и задачи наблюдения за показателями индивидуального физического развития и физической подготовленности	1	
4	Техника выполнения тестовых заданий для определения уровня раз вития основных физических качеств	1	
5	Оформление результатов измерения показателей физического развития и физической подготовленности в течение учебного года	1	
6	Физическая нагрузка как мышечная работа, повышающая уровень активности систем организма. Способы регулирования физической нагрузки	1	
7	Роль отдыха во время выполнения физических упражнений и его значение в регулировании физических нагрузок	1	
8	Основные причины возможного возникновения травм во время занятий физическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой и акробатикой, лёгкой атлетикой	1	
9	Закаливание организма с помощью воздушных, солнечных ванн и купания в естественных водоёмах. Общие правила проведения закаливающих процедур в естественных условиях	1	
10	Комплексы упражнений на развитие физических качеств	1	
11	Травмы, наиболее часто возникающие на занятиях физической культурой. Способы оказания доврачебной помощи при лёгких травмах	1	
12	Совершенствование техник, объединённых во фрагменты акробатических комбинаций: из положения лёжа на спине стойка на лопатках с согнутыми ногами и согнувшись с последующим выпрямлением тела	1	
13	Совершенствование техник, объединённых во фрагменты акробатических комбинаций: из стойки на лопатках переворот назад в упор стоя на правом (левом) колене, левая (правая) назад	1	
14	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на	1	

	лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост		
15	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост	1	
16	Гимнастические эстафеты	1	
17	Понятие акробатической комбинации как последовательного выполнения акробатических упражнений разной сложности. Правила самостоятельного освоения акробатических комбинаций. Подводящие упражнения и отдельные элементы (связки) для освоения акробатических комбинаций	1	
18	Акробатические комбинации: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев	1	
19	Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд	1	
20	Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка. Выполнение опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием	1	
21	Опорный прыжок через гимнастического козла	1	
22	Перемах толчком двумя ногами из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно	1	
23	Переворот толчком двумя из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно	1	
24	Подводящие упражнения и отдельные элементы и связки комбинации на гимнастической перекладине. Техника выполнения комбинации на гимнастической перекладине	1	
25	Гимнастическая комбинация: из виса стоя присев толчком двумя ногами переворот назад, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд	1	
26	Гимнастическая комбинация: из виса стоя присев толчком двумя ногами переворот назад, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом	1	

	вперёд		
27	Гимнастические эстафеты	1	
28	Беседа о технике безопасности на уроке легкой атлетики. Общеразвивающие упражнения	1	
29	Совершенствование техники высокого старта (повторение материала 3 класса)	1	
30	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике низкого старта. Техника выполнения низкого старта	1	
31	Техника стартового ускорения. Техника финиширования	1	
32	Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	
33	Техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	
34	Закрепление техники прыжка	1	
35	Правила простейших соревнований	1	
36	Повторение пройденного материала. Тест	1	
37	Правила и технические приёмы подвижных игр для совершенствования техники разученных упражнений из базовых видов спорта: «Запрещённое движение»	1	
38	«Подвижная цель», «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	
39	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	
40	Соревновательные упражнения и приёмы из национальных видов спорта	1	
41	Техника безопасности при игре в Баскетбол. Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения	1	
42	Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения	1	
43	Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча стоя на месте и при передвижении	1	
44	Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча стоя на месте и при передвижении	1	
45	Совершенствование техники броска баскетбольного мяча в корзину стоя на месте и после ведения	1	

46	Совершенствование техники броска баскетбольного мяча в корзину стоя на месте и после ведения	1	
47	Спортивные игры с элементами баскетбола	1	
48	Закрепление техники игры по выбору учащихся	1	
49	Техника безопасности при игре в Футбол. Совершенствование техники удара по неподвижному мячу стоя на месте и с небольшого разбега	1	
50	Совершенствование техники удара по неподвижному мячу стоя на месте и с небольшого разбега	1	
51	Совершенствование техники удара по катящемуся мячу стоя на месте и с небольшого разбега	1	
52	Совершенствование техники удара по катящемуся мячу стоя на месте и с небольшого разбега	1	
53	Совершенствование техники ведения футбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения	1	
54	Совершенствование техники ведения футбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения	1	
55	Совершенствование техники передачи футбольного мяча стоя на месте и в движении	1	
56	Совершенствование техники передачи футбольного мяча стоя на месте и в движении	1	
57	Техника безопасности при игре в Волейбол. Совершенствование техники приёма и передачи мяча через сетку	1	
58	Совершенствование техники приёма и передачи мяча через сетку	1	
59	Совершенствование техники приёма и передачи мяча партнёру стоя на месте и в движении	1	
60	Совершенствование техники приёма и передачи мяча партнёру стоя на месте и в движении	1	
61	Подача мяча разными способами	1	
62	Подача мяча разными способами	1	
63	Спортивные игры с элементами волейбола	1	
64	Закрепление техники игры по выбору учащихся	1	
65	Дозирование и контроль физических нагрузок при выполнении гимнастических упражнений во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Развитие физических качеств с помощью гимнастических упражнений.	1	
66	Контрольные упражнения для проверки развития	1	

	силы. Контрольное упражнение для проверки развития координации движений		
67	Дозирование и контроль физических нагрузок при выполнении легкоатлетических упражнений во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Развитие физических качеств с помощью легкоатлетических упражнений. Контрольное упражнение для проверки развития быстроты, выносливости, развития скоростно-силовых способностей	1	
68	Подведение итогов за 4 класс. Тест	1	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Матвеев А.П. «Физическая культура: 1-й класс: учебник».
2. Матвеев А.П. «Физическая культура: 2-й класс: учебник».
3. Матвеев А.П. «Физическая культура: 3-й класс: учебник».
4. Матвеев А.П. «Физическая культура: 4-й класс: учебник».