

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №5 г. Майского»**  
Муниципальнэщэныгъэгуэху щӕапӕ «Щэныгъэкурытгуэху щӕапӕ №5  
Майкӕалэ»  
Майский шахарны муниципальный билимбергенучереждениасыны  
«Орта билимбергенбешенчиномерни школу»

**СОГЛАСОВАНО**  
на заседании ШМО учителей  
ХЭЦ, ОБЖ и физической  
культуры  
Протокол № 1  
от « 30 » 08 2023  
В.А. Темрокова

**ПРИНЯТО**  
зам. директора по УВР  
О.П. Гречкина  
« 31 » 08 2023

**УТВЕРЖДЕНО**  
приказом директора  
МКОУ СОШ № 5  
г. Майского  
Приказ № 319-09  
« 31 » 08 2023  
Т.М. Корнейчук



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ**

Разработана  
учителями физической культуры  
ШМО учителей ХЭЦ, ОБЖ и физической культуры:  
Волбуевым А.Ю.  
Гура А.А.  
Чепурной Е.В.

г. Майский

2023-2024 учебный год

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ.....	5
3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ .....	9
4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ .....	16
5. ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ .....	19
6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА .....	35

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» разработана на основе «Требований к результатам освоения основной образовательной программы», представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования (утвержденном приказом Минпросвещения РФ от 31.05.2021 г. № 287). Программа составлена с учетом требований Универсального кодификатора по предмету «Физической культуре», а также на основе планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации учащихся. Рабочая программа воспитания одобрена решением ФУМО от 23.06.2022 г.

Рабочая программа для учащихся 1-4-х классов разработана на основе основной образовательной программы начального общего образования МКОУ СОШ № 5 г. Майского, в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, рабочей программы воспитания.

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 физического здоровья, уровня

развития физических качеств и обучение 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 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 – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

## **2. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

### **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.

#### 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.

#### Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и

двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

#### Подвижные игры

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

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

### **3 КЛАСС**

#### *Знания о физической культуре*

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

#### *Способы самостоятельной деятельности*

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

#### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

#### Гимнастика с основами акробатики

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

разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

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

#### 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.

#### Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр. 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. 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.

##### 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.

### **3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

#### **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);
- 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, развитию 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;
- 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;
- 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.

### **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, игровой и подготовки;

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

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

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

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

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

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

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

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

- 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.
- 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;
  - 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.

#### 4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

##### 1-2 класс

№	Наименование раздела/темы	Всего часов	Контроль двигательной подготовленности (КДП)	Воспитательный аспект	ЦОР
1.	Основы знаний по физической культуре	В ходе каждого урока		Формирование культуры ЗОЖ	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
2.	Подвижные игры - Общеразвивающие - С элементами спортивных игр	14  16	2	Воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи,	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
3.	Легкоатлетические упражнения - Бег - Прыжки	11	4	Формирование культуры здорового образа жизни и	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>



	- Метания			эмоционального благополучия; развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья.	
4.	Спортивные игры - Баскетбол - Волейбол - Футбол	-	2	Развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
5.	Гимнастика с элементами акробатики	16	2	Формирование эстетической культуры	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
6.	Прикладно-ориентированная физическая культура (подготовка к сдаче норм ГТО)	9 –1кл. 11 –2кл.	4	Развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
ИТОГО:		66-68	14		

### 3-4 класс

№	Наименование раздела/темы	Всего часов	Контроль двигательной подготовленности (КДП)	Воспитательный аспект	ЦОР
1.	Основы знаний по физической культуре	В ходе каждого урока		Формирование культуры ЗОЖ	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
2.	Подвижные игры - Общеразвивающие - С элементами спортивных игр	8	2	Воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи,	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
3.	Легкоатлетические упражнения - Бег - Прыжки - Метания	12	4	Формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия;	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>

				развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья.	
4.	Спортивные игры - Баскетбол - Волейбол - Футбол	20	2	Развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
5.	Гимнастика с элементами акробатики	12	2	Формирование эстетической культуры	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
6.	Прикладно-ориентированная физическая культура (подготовка к сдаче норм ГТО)	16	4	Развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
ИТОГО:		68	14		

### Распределение учебного материала на учебный год

Учебная четверть. Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
	Класс			
	1	2	3	4
<b>Первая четверть</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>
Подвижные игры	6	6	4	4
Легкая атлетика	5	5	6	6
Прикладно-ориентированная физическая культура	5	5	6	6
<b>Вторая четверть</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>
Элементы спортивных игр	16	16	4	4
Баскетбол	-	-	8	8
Волейбол	-	-	4	4
<b>Третья четверть</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>22</b>
Гимнастика с элементами акробатики	16	16	12	12
Прикладно-ориентированная физическая культура	4	6	10	10
<b>Четвертая четверть</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>
Подвижные игры	8	8	4	4
Легкая атлетика	6	6	6	6
Футбол	-	-	4	4
<b>Всего часов:</b>	<b>66</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>

## 5. ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 класс

№ ур.	Тема урока 1 класс I четверть	Ча- сы	Дата		Кор- ректи- ровка
			план	факт	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика, подвижные игры, прикладно-ориентированная физ. культура.</b>					
1	Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики. Равномерный медленный бег в чередовании с ходьбой.	1			
2	Высокий старт. Медленный бег в чередовании с ходьбой. Эстафеты с бегом на скорость.	1			
3	Бег с изменением направления; коротким, средним длинным шагом. Подвижные игры.	1			
4	Бег с преодолением препятствий; по размеченным участкам дорожки.	1			
5	Строевые упражнения. Бег с ускорением от 10 до 20м. Подвижные игры	1			
6	Челночный бег 3х10м, Игра на внимание «Так и так».	1			
7	Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Бег 30 м - КДП.	1			
8	Строевые упражнения. Прыжки в длину с места. Подв.игра «Пустое место»	1			
9	Строевые упражнения. Прыжки с высоты до 40см. Игра «Запрещённое движение».	1			
10	Прыжки на одной и двух ногах на месте, с поворотом на 180*. Игра на внимание.	1			
11	Строевые упражнения. Прыжки в длину с места - КДП. Подвиж. игра «Волк во рву».	1			
12	Прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания 60-70см. Подвижные игры.	1			
13	Прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги». П/и «К своим флажкам».	1			
14	Игры с прыжками с использованием скакалки и различных препятствий.	1			
15	Строевые упражнения. Метание малого мяча с места. Подвижная игра «Пустое место».	1			
16	Строевые упр. Метание малого мяча с места на дальность. КДП.	1			

№ ур.	Тема урока 1 класс II четверть	Ча- сы	Дата		Кор- ректи- ровка
			план	факт	
	<b>Раздел 2. Элементы спортивных игр.</b>				
1	Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	1			
2	Эстафеты с передачей мяча. Развитие координационных способностей.	1			
3	Строевые упражнения. Ведение мяча на месте. Броски в цель.	1			
4	Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу».	1			
5	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передал – садись».	1			
6	Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении. КДП.	1			
7	Стойка баскетболиста. Передвижения игрока без мяча правым, левым боком.	1			
8	Ловля и передача мяча на месте: в парах, треугольниках, квадратах.	1			
9	Строевые упражнения. Напряжение и расслабление мышц при выполнении движений. КДП.	1			
10	Ведение на месте правой и левой рукой, в движении шагом и бегом. Эстафеты с мячом.	1			
11	Строевые упр. Ведение мяча шагом с изменением направления. Игра «Мяч в корзину».	1			
12	Ведение мяча шагом и бегом правой, левой рукой. Подвижные игры с мячом.	1			
13	Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления (правой и левой рукой).	1			
14	Бросок в корзину с места. Эстафеты с элементами баскетбола	1			
15	Ведение мяча, остановка, бросок в корзину. КДП. Подвижные игры с мячом	1			
16	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч соседу».	1			

№ ур.	Тема урока 1 класс III четверть	Ча- сы	Дата		Кор- ректи- ровка
			план	факт	
	<b>Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики, прикладно-ориентированная физическая культура.</b>				
1	Правила безопасности на уроках гимнастики. Упор присев, перекаты назад в группировке.	1			
2	Перекаты в сторону в группировке. Игра на внимание «Запрещённое движение».	1			
3	Строевые упражнения. Стойка на лопатках, согнув ноги. П/и «Подвижная цель».	1			
4	Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами	1			
5	Упр. на укрепление мышц туловища в положении сидя и лёжа на гимнастич. матах.	1			
6	Кувырок вперёд. Комбинация из акробатических элементов.	1			
7	Комплекс упражнений на формирование осанки в положении сидя и лёжа на г. матах.	1			
8	Лазание одноименное и разноименное по гимнастической стенке. Игра на внимание.	1			
9	Строевые упражнения. Лазание по наклонной гимнастической скамейке.	1			
10	Лазание по гимнастической стенке и шесту. КДП. Игра на внимание «Невидящие».	1			
11	Ходьба по гимнастической скамейке, стойка на одной ноге. Подвижные игры с мячом.	1			
12	Строевые упр. Ходьба по гимн. скамейке с перешагиванием мячей; повороты на носках.	1			
13	Упражнения в висе и упоре. Подвижные игры. Игра на внимание.	1			
14	Строевые упражнения. Подтягивание в висе лежа. КДП Игра на внимание»Так и так».	1			
15	Поднимание согнутых и прямых ног в висе на перекладине. Подв. игра «Снайперы».	1			
16	Прыжки со скакалкой. Подвижные игры с использованием скакалки.	1			
17	Прыжки со скакалкой на одной и двух ногах.	1			
18	Прыжки со скакалкой с вращением вперёд и назад	1			
19	Эстафеты с предметами. Подвижные игры	1			
20	Эстафеты с предметами. Подвижные игры с мячом.	1			

№ ур.	Тема урока 1 класс IV четверть	Ча- сы	Дата		Кор- ректи- ровка
			план	факт	
	<b>Раздел 4. Легкая атлетика, общеразвивающие подвижные игры.</b>				
1	Инструктаж по ТБ Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков. П/и «Пятнашки».	1			
2	Понятие «скорость бега». Высокий старт. Бег в чередовании с ходьбой.	1			
3	Равномерный бег 4 минуты. Бег с изменением направления; коротким, средним, длинным шагом.	1			
4	Равномерный бег до 6 минут. П/и «Преодолей лабиринт», «Весёлые ребята».	1			
5	Строевые упражнения. Бег 30 м с высокого старта. КДП. Подв. игра «Два Мороза».	1			
6	Челночный бег 3х10м. КДП Игра на внимание «Так и так».	1			
7	Комплекс упражнений на формирование осанки. Эстафеты с бегом на скорость.	1			
8	Строевые упражнения. Равномерный медленный бег до 6 мин.	1			
9	Кросс по слабопересеченной местности до 1км КДП. Игра на внимание «Запрещённое движение».	1			
10	Строевые упражнения. Прыжки в длину с места КДП. Подв.игра «Волк во рву».	1			
11	Прыжки в высоту с прямого (4-5 шагов) разбега. Подв.игра «Гонка мячей».	1			
12	Игры с прыжками с использованием скакалки и различных препятствий.	1			
13	Метание малого мяча в цель. Подв. игра «Два мяча».	1			
14	Метание малого мяча с места на дальность. Подвижные игры с мячом.	1			

## 2 класс

№ ур.	Тема урока 2 класс I четверть	Ча- сы	Дата		Кор- ректи- ровка
			план	факт	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика, подвижные игры, прикладно-ориентированная физ. культура.</b>					
1	Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики. Равномерный медленный бег в чередовании с ходьбой.	1			
2	Высокий старт. Медленный бег в чередовании с ходьбой. Эстафеты с бегом на скорость.	1			
3	Бег с изменением направления; коротким, средним длинным шагом. Подвижные игры.	1			
4	Бег с преодолением препятствий; по размеченным участкам дорожки.	1			
5	Строевые упражнения. Бег с ускорением от 10 до 20м. Подвижные игры	1			
6	Челночный бег 3x10м, Игра на внимание «Так и так».	1			
7	Работа органов дыхания и сердечнососудистой системы. Бег 30 м - КДП.	1			
8	Строевые упражнения. Прыжки в длину с места. Подв.игра «Пустое место»	1			
9	Строевые упражнения. Прыжки с высоты до 40см. Игра «Запрещённое движение».	1			
10	Прыжки на одной и двух ногах на месте, с поворотом на 180*. Игра на внимание.	1			
11	Строевые упражнения. Прыжки в длину с места - КДП. Подвиж. игра «Волк во рву».	1			
12	Прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания 60-70см. Подвижные игры.	1			
13	Прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги». П/и «К своим флажкам».	1			
14	Игры с прыжками с использованием скакалки и различных препятствий.	1			
15	Строевые упражнения. Метание малого мяча с места. Подвижная игра «Пустое место».	1			
16	Строевые упр. Метание малого мяча с места на дальность. КДП.	1			

№ ур.	Тема урока 2 класс II четверть	Ча- сы	Дата		Кор- ректи- ровка
			план	факт	
	<b>Раздел 2. Элементы спортивных игр (баскетбол, волейбол)</b>				
1	Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	1			
2	Эстафеты с передачей мяча. Развитие координационных способностей.	1			
3	Строевые упражнения. Ведение мяча на месте. Броски в цель.	1			
4	Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу».	1			
5	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передал – садись».	1			
6	Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении. КДП.	1			
7	Стойка баскетболиста. Передвижения игрока без мяча правым, левым боком.	1			
8	Ловля и передача мяча на месте: в парах, треугольниках, квадратах.	1			
9	Строевые упражнения. Напряжение и расслабление мышц при выполнении движений. КДП.	1			
10	Ведение на месте правой и левой рукой, в движении шагом и бегом. Эстафеты с мячом.	1			
11	Строевые упр. Ведение мяча шагом с изменением направления. Игра «Мяч в корзину».	1			
12	Ведение мяча шагом и бегом правой, левой рукой. Подвижные игры с мячом.	1			
13	Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления (правой и левой рукой).	1			
14	Бросок в корзину с места. Эстафеты с элементами баскетбола	1			
15	Ведение мяча, остановка, бросок в корзину. КДП. Подвижные игры с мячом	1			
16	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч соседу».	1			



№ ур.	Тема урока 2 класс III четверть	Ча- сы	Дата		Кор- ректи- ровка
			план	факт	
	<b>Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики, прикладно-ориентированная Ф. К.</b>				
1	Правила безопасности на уроках гимнастики. Упор присев, перекаты назад в группировке.	1			
2	Перекаты в сторону в группировке. Игра на внимание «Запрещённое движение».	1			
3	Строевые упражнения. Стойка на лопатках, согнув ноги. П/и «Подвижная цель».	1			
4	Стойка на лопатках с прямыми ногами	1			
5	Упр. на укрепление мышц туловища в положении сидя и лёжа на гимнастич. матах.	1			
6	Кувырок вперёд. Комбинация из акробатических элементов.	1			
7	Комплекс упражнений на формирование осанки в положении сидя и лёжа на г. матах.	1			
8	Лазание одноименное и разноименное по гимнастической стенке. Игра на внимание.	1			
9	Строевые упражнения. Лазание по наклонной гимнастической скамейке.	1			
10	Лазание по гимнастической стенке и шесту. КДП. Игра на внимание «Невидящие».	1			
11	Лазание по шесту произвольным способом. Игра на внимание «Неслышащие».	1			
12	Упражнения в равновесии: стойка на носках с закрытыми глазами.	1			
13	Ходьба по гимнастической скамейке, стойка на одной ноге. Подвижные игры с мячом.	1			
14	Строевые упр. Ходьба по гимн. скамейке с перешагиванием мячей; повороты на носках.	1			
15	Упражнения в висе и упоре. Подвижные игры. Игра на внимание.	1			
16	Строевые упражнения. Подтягивание в висе лежа. КДП Игра на внимание»Так и так».	1			
17	Поднимание согнутых и прямых ног в висе на перекладине Подв. игра «Снайперы».	1			
18	Прыжки со скакалкой. Подвижные игры с использованием скакалки.	1			
19	Прыжки со скакалкой на одной и двух ногах.	1			
20	Эстафеты с предметами. Подвижные игры с мячом.	1			
21	Волейбол, история игры	1			
22	Стойки в волейболе.	1			

№ ур.	Тема урока 2 класс IV четверть	Ча- сы	Дата		Кор- ректи- ровка
			план	факт	
	<b>Раздел 4. Легкая атлетика, общеразвивающие подвижные игры, элементы спортивных игр (футбол).</b>				
1	Инструктаж по ТБ Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков. П/и «Пятнашки».	1			
2	Понятие «скорость бега». Высокий старт. Бег в чередовании с ходьбой.	1			
3	Равномерный бег 4 минуты. Бег с изменением направления; коротким, средним, длинным шагом.	1			
4	Равномерный бег до 6 минут. П/и «Преодолей лабиринт», «Весёлые ребята».	1			
5	Строевые упражнения. Бег 30 м с высокого старта. КДП. Подв. игра «Два Мороза».	1			
6	Челночный бег 3х10м. КДП Игра на внимание «Так и так».	1			
7	Комплекс упражнений на формирование осанки. Эстафеты с бегом на скорость.	1			
8	Строевые упражнения. Равномерный медленный бег до 6 мин.	1			
9	Кросс по слабопересеченной местности до 1км КДП. Игра на внимание «Запрещённое движение».	1			
10	Строевые упражнения. Прыжки в длину с места КДП. Подв. игра «Волк во рву».	1			
11	Игра «Футбол»	1			
12	Игры с прыжками с использованием скакалки и различных препятствий.	1			
13	Метание малого мяча в цель. Подв. игра «Два мяча».	1			
14	Метание малого мяча с места на дальность. Подвижные игры с мячом.	1			

### 3 класс

№ ур.	Тема урока 3 класс I четверть	Ча- сы	Дата		Кор- ректи- ровка
			план	факт	
	<b>Раздел 1. Легкая атлетика, подвижные игры, прикладно-ориентированная физ. культура.</b>				
1	Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением до 30м	1			
2	Высокий старт. Бег с изменением скорости, длины, частоты шагов. П.и. «Пустое место».	1			
3	Специальные беговые упражнения, беговые эстафеты. Игра на внимание «Неслышащие»	1			
4	Строевые упражнения. Бег с максимальной скоростью 60м. КДП. Подвижные игры.	1			
5	Челночный бег 3х10 м. Эстафеты с предметами.	1			
6	Контроль физической нагрузки по частоте сердечных сокращений. Прыжки в длину с места.	1			
7	Понятия: эстафета, старт, финиш. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров».	1			
8	Круговая эстафета, подвижная игра «колдунчики».	1			
9	Прыжки по разметкам; с поворотом на 180*. Боком к месту приземления	1			
10	Прыжки в длину с места: тройной, пятерной. П. и. «Бездомный заяц».	1			
11	Прыжки в длину с короткого разбега, подбор толчковой ноги. Игра на внимание «Невидящие».	1			
12	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Подвижная игра «Снайперы»	1			
13	Игры с прыжками с использованием скакалки и различных препятствий.	1			
14	Метание малого мяча с места на дальность Подвижные игры с мячом.	1			
15	Строевые упражнения. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель	1			
16	КДП Метание малого мяча с разбега, на дальность. П.и. «Салки с заданиями».	1			

№ ур.	Тема урока 3 класс II четверть	Ча- сы	Дата		Кор- ректи- ровка
			план	факт	
	<b>Раздел 2. Элементы спортивных игр (баскетбол, волейбол)</b>				
1	Правила безопасности на уроках баскетбола. Строевые упражнения. Подвижные игры с мячом	1			
2	Стойка баскетболиста. Основные правила игры в баскетбол. Подвижные игры с мячом.	1			
3	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, в парах. Подвижные игры с мячом.	1			
4	Ловля и передача мяча двумя руками сверху, от плеча и от груди на месте и в движении.	1			
5	Ловля и передача мяча отскоком двумя руками от груди, на месте и в движении.	1			
6	Стойка баскетболиста. Передвижения игрока без мяча правым, левым боком, спиной вперёд. Игра «Мяч капитану».	1			
7	Остановка в два шага, повороты с мячом на месте. КДП. Игра по упрощённым правилам	1			
8	Ведение мяча на месте и шагом правой, левой рукой, передача отскоком. Игра по упрощённым правилам	1			
9	Ведение мяча шагом и бегом правой, левой рукой, остановка – бросок в корзину. Игра по упрощённым правилам	1			
10	Ведение мяча шагом и бегом правой, левой рукой с изменением направления. Игра «Мяч в корзину».	1			
11	Строевые упражнения. Ведение мяча, остановка, бросок в корзину. КДП	1			
12	Бросок в корзину с разных сторон.	1			
13	Строевые упражнения. Взаимодействие игроков в парах, тройках.	1			
14	Бросок в корзину с разных сторон. Игра «Мяч капитану».	1			
15	Эстафеты с элементами баскетбола. Игра «Мяч в корзину».	1			
16	Эстафеты с элементами баскетбола, игра по упрощённым правилам.	1			

№ ур.	Тема урока 3 класс III четверть	Ча- сы	Дата		Кор- ректи- ровка
			план	факт	
	<b>Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики, прикладно-ориентированная Ф. К.</b>				
1	Правила безопасности на уроках гимнастики, приёмы самообороны. Перекаты в группировке.	1			
2	Перекат назад в группировке - стойка на лопатках. Игра на внимание	1			
3	Строевые упражнения. Кувырок вперёд Подвижные игры. Игра на внимание	1			
4	2-3 кувырка вперёд. Мост из положения лёжа на спине. Игра на внимание	1			
5	Строевые упражнения. Комбинация из акробатических элементов. КДП	1			
6	Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Игра на внимание	1			
7	Самостоятельное выполнение физ. упр. по развитию двигательных качеств.	1			
8	Лазание по шесту в три приёма. Игра на внимание	1			
9	Строевые упражнения. Лазание по шесту и канату в три приёма. КДП	1			
10	Упражнения в равновесии: ходьба на носках по рейке гимнастической скамейки	1			
11	Повороты на носках, стойка на одной ноге. Подвижные игры	1			
12	Строевые упр. Ходьба с переходом в упор присев и упор, стоя на колене	1			
13	Упражнения в равновесии, соскок прогнувшись. Подвижные игры	1			
14	Упражнения в висе и упоре Подвижные игры. Игра на внимание	1			
15	Строевые упражнения. Подтягивание в висе лежа. КДП Игра на внимание	1			
16	Поднимание согнутых и прямых ног в висе на перекладине Подвижные игры	1			
17	Строевые упражнения. Упражнения в упоре лежа, стоя на коленях на гимнастических матах.	1			
18	Упражнения для укрепления мышц туловища на гимнастических матах	1			
19	Упражнения на формирование осанки	1			
20	Прыжки на двух и одной ноге с вращением скакалки вперёд и назад. КДП	1			
21	Строевые упражнения Игры с прыжками с использованием скакалки. Игра на внимание	1			
22	Прыжки со скакалкой. Подвижные игры с мячом	1			

№ ур.	Тема урока 3 класс IV четверть	Ча- сы	Дата		Кор- ректи- ровка
			план	факт	
	<b>Раздел 4. Легкая атлетика, общеразвивающие подвижные игры, элементы спортивных игр (футбол).</b>				
1	Инструктаж по ТБ.Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы и бега. П/и «Пробеги и не сбей», «Космонавты»	1			
2	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы и бега. П/и «Пятнашки» Развитие выносливости. Понятие «скорость бега».	1			
3	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы и бега. Игра-эстафета с набивными мячами.	1			
4	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы и бега. Игры с бегом и ходьбой «Кто лишний»	1			
5	Равномерный бег до 6 минут. П/и «Преодолей лабиринт», «Весёлые ребята»	1			
6	Равномерный бег 6 минуты. Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100 м). П/и «Пятнашки». Понятие «скорость бега»	1			
7	Равномерный бег до 7 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100 м).	1			
8	Равномерный бег до 8 минут. П/и «Третий лишний».	1			
9	Инструктаж по ТБ. Бег на скорость 60 м. Встречная эстафета.	1			
10	Челночный бег 3х10м. Круговая эстафета.	1			
11	Прыжок в высоту с бокового разбега. Подбор толчковой ноги.	1			
12	Прыжок в высоту способом «Перешагивание». П.и. «Белые медведи»	1			
13	Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние.	1			
14	Метание мяча весом 150 г в цель и на дальность. Подвижные игры.	1			

## 4 класс

№ ур.	Тема урока 4 класс I четверть	Ча- сы	Дата		Кор- ректи- ровка
			план	факт	
	<b>Раздел 1. Легкая атлетика, подвижные игры, прикладно-ориентированная физ. культура.</b>				
1	Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением до 30м	1			
2	Высокий старт. Бег с изменением скорости, длины, частоты шагов. П.и. «Пустое место».	1			
3	Специальные беговые упражнения, беговые эстафеты. Игра на внимание «Неслышащие»	1			
4	Строевые упражнения. Бег с максимальной скоростью 60м. КДП. Подвижные игры.	1			
5	Челночный бег 3х10 м. Эстафеты с предметами.	1			
6	Контроль физической нагрузки по частоте сердечных сокращений. Прыжки в длину с места.	1			
7	Понятия: эстафета, старт, финиш. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров».	1			
8	Круговая эстафета, подвижная игра «колдунчики».	1			
9	Прыжки по разметкам; с поворотом на 180*. Боком к месту приземления	1			
10	Прыжки в длину с места: тройной, пятерной. П. и. «Бездомный заяц».	1			
11	Прыжки в длину с короткого разбега, подбор толчковой ноги. Игра на внимание «Невидящие».	1			
12	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Подвижная игра «Снайперы»	1			
13	Игры с прыжками с использованием скакалки и различных препятствий.	1			
14	Метание малого мяча с места на дальность. Подвижные игры с мячом.	1			
15	Строевые упражнения. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель	1			
16	КДП Метание малого мяча с разбега, на дальность. П.и. «Салки с заданиями».	1			

№ ур.	Тема урока 4 класс II четверть	Ча- сы	Дата		Кор- ректи- ровка
			план	факт	
	<b>Раздел 2. Элементы спортивных игр (баскетбол, волейбол)</b>				
1	Правила безопасности на уроках баскетбола. Строевые упражнения. Подвижные игры с мячом	1			
2	Стойка баскетболиста. Основные правила игры в баскетбол. Подвижные игры с мячом.	1			
3	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, в парах. Подвижные игры с мячом.	1			
4	Ловля и передача мяча двумя руками сверху, от плеча и от груди на месте и в движении.	1			
5	Ловля и передача мяча отскоком двумя руками от груди, на месте и в движении.	1			
6	Стойка баскетболиста. Передвижения игрока без мяча правым, левым боком, спиной вперёд. Игра «Мяч капитану».	1			
7	Остановка в два шага, повороты с мячом на месте. КДП. Игра по упрощённым правилам	1			
8	Ведение мяча на месте и шагом правой, левой рукой, передача отскоком. Игра по упрощённым правилам	1			
9	Ведение мяча шагом и бегом правой, левой рукой, остановка – бросок в корзину. Игра по упрощённым правилам	1			
10	Ведение мяча шагом и бегом правой, левой рукой с изменением направления. Игра «Мяч в корзину».	1			
11	Строевые упражнения. Ведение мяча, остановка, бросок в корзину. КДП	1			
12	Бросок в корзину с разных сторон. Игра по упрощённым правилам.	1			
13	Строевые упражнения. Взаимодействие игроков в парах, тройках.	1			
14	Бросок в корзину с разных сторон. Игра «Мяч капитану».	1			
15	Стойка Волейболиста.	1			
16	Подача мяча снизу в парах.	1			



№ ур.	Тема урока 4 класс III четверть	Ча- сы	Дата		Кор- ректи- ровка
			план	фак т	
	<b>Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики, прикладно-ориентированная Ф. К.</b>				
1	Правила безопасности на уроках гимнастики, приёмы самостраховки. Перекаты в группировке.	1			
2	Перекат назад в группировке - стойка на лопатках. Игра на внимание	1			
3	Строевые упражнения. Кувырок вперёд. Подвижные игры. Игра на внимание	1			
4	2-3 кувырка вперёд. Мост из положения лёжа на спине. Игра на внимание	1			
5	Строевые упражнения. Комбинация из акробатических элементов. КДП	1			
6	Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Игра на внимание	1			
7	Самостоятельное выполнение физ. упр. по развитию двигательных качеств.	1			
8	Лазание по шесту в три приёма. Игра на внимание.	1			
9	Строевые упражнения. Лазание по шесту и канату в три приёма. КДП	1			
10	Упражнения в равновесии: ходьба на носках по рейке гимнастической скамейки	1			
11	Повороты на носках, стойка на одной ноге. Подвижные игры	1			
12	Строевые упр. Ходьба с переходом в упор присев и упор, стоя на колене	1			
13	Упражнения в равновесии, соскок прогнувшись. Подвижные игры	1			
14	Упражнения в висе и упоре. Подвижные игры. Игра на внимание	1			
15	Строевые упражнения. Подтягивание в висе лежа. КДП Игра на внимание	1			
16	Поднимание согнутых и прямых ног в висе на перекладине. Подвижные игры	1			
17	Строевые упражнения. Упражнения в упоре лежа, стоя на коленях на гимнастических матах.	1			
18	Прыжки на двух и одной ноге с вращением скакалки вперёд и назад. КДП	1			
19	Строевые упражнения Игры с прыжками с использованием скакалки. Игра на внимание	1			
20	Прыжки со скакалкой. Подвижные игры с мячом	1			

21	Строевые упражнения.Игра на внимание	1			
22	Прыжки со скакалкой. Подвижные игры с мячом	1			
№ ур.	Тема урока 4 класс IV четверть	Ча- сы	Дата		Кор- ректи- ровка
			план	фак т	
	<b>Раздел 4. Легкая атлетика, общеразвивающие подвижные игры, элементы спортивных игр (футбол).</b>				
1	Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы и бега. П/и «Пробеги и не сбей», «Космонавты»	1			
2	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы и бега. П/и «Пятнашки» Развитие выносливости. Понятие «скорость бега».	1			
3	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы и бега. Игра-эстафета с набивными мячами.	1			
4	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы и бега. Игры с бегом и ходьбой «Кто лишний»	1			
5	Равномерный бег до 6 минут. П/и «Преодолей лабиринт», «Весёлые ребята»	1			
6	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100 м). П/и «Пятнашки». Понятие «скорость бега»	1			
7	Равномерный бег до 7 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100 м). П/и «Пятнашки». Развитие выносливости.	1			
8	Равномерный бег до 8 минут. П/и «Третий лишний».	1			
9	Бег на скорость 60 м. Встречная эстафета.	1			
10	Челночный бег 3х10м. Круговая эстафета.	1			
11	Игра «Футбол» основные тактические понятия игры.	1			
12	Прыжок в высоту способом «Перешагивание». П.и. «Белые медведи»	1			
13	Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние.	1			
14	Метание мяча весом 150 г в цель и на дальность. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	1			

## **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ**

1. Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение», 2020 г.

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА**

1. Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение», 2020 г.

2. Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение», 2018 г.

3. Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник», 2019 г.

4. Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство Просвещение», 2021 г.