

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Департамент образования Вологодской области**

**управление образования администрации**

**Тотемского муниципального округа**

**МБОУ "Тотемская СОШ № 3" "**

СОГЛАСОВАНО

педагогический совет

МБОУ "Тотемская СОШ №3"

протокол №1  
от «30» августа 2023 г.



ПРОВЕРЖДЕНО

директор школы

Полысаева Г. П.

приказ № 175  
от «30» августа 2023 г.

**АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

(вариант 5.2)

для обучающихся 1 – 4 классов

г. Тотьма

2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа предмета «Физическая культура» составлена для обучающихся, которым рекомендовано обучение по программе коррекции (вариант 5.2.). Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО) обучающихся с ОВЗ и примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ТНР (вариант 5.2). Программа отражает содержание обучения предмету «Физическая культура» с учетом особых образовательных потребностей обучающегося. Сущность специфических для варианта 5.2 образовательных потребностей в приложении к изучению предмета раскрывается в соответствующих разделах пояснительной записки, учитывается в распределении учебного содержания и в календарно-тематическом планировании, авторской программы В.И.Ляха "Физическая культура"

Цель: содействие всестороннему развитию личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач: укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

Задачи физического воспитания учащихся:

- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

- овладение школой движений;

- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- приобщение к самостоятельным занятиям физически ми упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе - формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

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 – 405 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).

#### ФОРМЫ УЧЕТА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ ПРЕДМЕТА «Физическая культура»

Рабочая программа воспитания реализуется в том числе и через использование воспитательного потенциала уроков физической культуры. Эта работа осуществляется в следующих формах:

- Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

- Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через: обращение внимания на ярких деятелей культуры, связанных с изучаемыми в данный момент темами, на тот вклад, который они внесли в развитие нашей страны и мира, на достойные подражания примеры их жизни, на мотивы их поступков.

- Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих текстов заданий при формировании читательской грамотности обучающихся на уроках.

- Инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам, произведениям художественной литературы и искусства.

- Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.

- Применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.

- Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.

- Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания.

- Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в урок различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

- Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

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

### *Способы самостоятельной деятельности*

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

#### *Гимнастика с основами акробатики*

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

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

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

#### *Лыжная подготовка*

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

#### *Лёгкая атлетика*

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

#### *Подвижные и спортивные игры*

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **2 КЛАСС**

### *Знания о физической культуре*

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

### *Способы самостоятельной деятельности*

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

#### Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекиды и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

#### Лыжная подготовка

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

#### Лёгкая атлетика

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

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

Подвижные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

### **3 КЛАСС**

*Знания о физической культуре*

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

*Способы самостоятельной деятельности*

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

*Физическое совершенствование*

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

Гимнастика с основами акробатики

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



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

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

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

#### Лёгкая атлетика

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

#### Лыжная подготовка

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

#### Подвижные и спортивные игры

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

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

## **4 КЛАСС**

### *Знания о физической культуре*

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

### *Способы самостоятельной деятельности*

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на

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

### ***Физическое совершенствование***

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

##### Гимнастика с основами акробатики

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

##### Лёгкая атлетика

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

##### Лыжная подготовка

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

##### Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

# **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные

универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

#### **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;

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

#### **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;

#### **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:**

- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому назначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- 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;
- 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;
  - передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
  - организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
  - выполнять упражнения на развитие физических качеств.

### **3 КЛАСС**

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча

снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

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

#### **4 КЛАСС**

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- демонстрировать акробатические комбинации из 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.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	0.5		0.5	
1.2	Осанка человека	0.5		0.5	
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1		1	
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	11		11	
2.2	Лыжная подготовка	12		12	

2.3	Легкая атлетика	17		17	
2.4	Подвижные и спортивные игры	18		18	
Итого по разделу		58			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	1	3	
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	1	65	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1		1	
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1		1	
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	11	2	9	
2.2	Лыжная подготовка	13	1	12	
2.3	Легкая атлетика	17		17	
2.4	Подвижные игры	19		19	

Итого по разделу		60			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	1	3	
Итого по разделу		4			
<b>Раздел 4. Название</b>					
<b>Итого</b>		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	64	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	0.5		0.5	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Физическая нагрузка	0.5		0.5	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	1		1	
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1	
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	11	2	9	

2.2	Легкая атлетика	17		17	
2.3	Лыжная подготовка	13	1	12	
2.4	Подвижные и спортивные игры	18		18	
Итого по разделу		59			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	1	3	
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	64	



## 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		1	
1.2	Закаливание организма	1		1	

Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	11	2	9	
2.2	Легкая атлетика	17		17	
2.3	Лыжная подготовка	13	1	12	
2.4	Подвижные и спортивные игры	18		18	
Итого по разделу		59			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	1	3	
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	64	



## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Обучение прыжку в длину с места. Личная гигиена. Подвижная игра: «Веселые ребята»	1		
2	Прыжок в длину с места. Инвентарь для прыжков в длину. Бег с преодолением препятствий. Подвижная игра: «Прыгуны»	1		
3	Тестирование прыжка в длину с места. Обучение бегу с ускорением на короткой дистанции. Подвижная игра: «Старт!»	1		
4	Обучение метанию мяча на дальность. Снаряды для метания. Бег с ускорением. Подвижная игра: «Старт!»	1		
5	Повторение техники метания мяча на дальность. Челночный бег 3 × 5м. Бег на скорость. Подвижная игра: «Бросай-собирай»	1		
6	Совершенствование метания мяча на дальность. Челночный бег 3 × 5м. Подвижная игра: «Бросай-собирай»	1		
7	Метание мяча на дальность. Прыжки	1		

	через скакалку. Подвижная игра: «Зайцы в огороде»			
8	Прыжки через короткую скакалку. Тест: «Бег на выносливость». Подвижная игра: «Слушай команду»	1		
9	Волейбол. Инструктаж по ТБ. Обучение стойке, передвижениям волейболиста. Подвижная игра: «Школа мяча»	1		
10	История развития волейбола. Повторение стойки, передвижений волейболиста. Передачи и ловля мяча в пионерболе. Подвижная игра: «Школа мяча»	1		
11	Совершенствование стойки, передвижений волейболиста. Упражнения для освоения верхнего приема и передачи мяча. Передачи и ловля мяча в пионерболе. Подвижная игра: «Два мяча»	1		
12	Упражнения для освоения верхнего приема и передачи мяча. Передачи и ловля мяча в пионерболе. Пионербол по упрощенным правилам.	1		
13	Упражнения для освоения нижнего приема и передачи мяча. Основные правила игры. Передачи и ловля мяча в пионерболе. Пионербол по упрощенным правилам	1		
14	Упражнения для освоения нижнего приема и передачи мяча. Основные	1		

	правила игры. Передачи и ловля мяча в пионерболе. Пионербол по упрощенным правилам			
15	Пионербол. Совершенствование техники передач в пионерболе. Подвижная игра «Пасовка»	1		
16	Совершенствование техники передач через сетку в пионерболе. Подвижная игра «Мяч через сетку»	1		
17	Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Обучение группировке. Лазанье по гимнастической скамейке в упоре присев, в упоре. Подвижная игра: «Лиса и курицы»	1		
18	Закрепление техники группировки. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре. Подтягивание, лежа на животе. Перелезание. Подвижная игра: «Скалолаз»	1		
19	Перекаты в группировке. Ходьба на скамейке (обычная, на носках). Подвижная игра: «Канатоходец»	1		
20	Ходьба на скамейке. Обучение лазанью по гимнастической стенке. Подвижная игра: «Шишки, желуди, орехи»	1		
21	Противоход. Ходьба на скамейке. Повторение техники лазанья по гимнастической стенке. Подвижная игра: «Третий лишний на прогулке»	1		

22	Совершенствование ходьбы на скамейке. Лазанье по гимнастической стенке. Подвижная игра: «Перебежки»	1		
23	Обучение движению «змейкой», по диагонали. Лазанье по канату. Упражнения в равновесии. Подвижная игра: «Бездомный заяц»	1		
24	Повторение движения «змейкой», по диагонали. Лазанье по канату. Упражнения в равновесии. Подвижная игра: «Достань звезду»	1		
25	Лазанье по канату (хват, вис.) Совершенствование упражнений в равновесии. Подвижная игра: «Салки с мячом»	1		
26	Висы. Упоры. Обучение перелезанию через гимнастического козла. Подвижная игра: «Сторож укрепления»	1		
27	Висы. Упоры. Повторение техники перелезания через гимнастического козла. Подвижная игра: «Сторож укрепления»	1		
28	Висы. Упоры. Совершенствование техники перелезания через гимнастического козла. Подвижная игра: «Шишки, желуди, орехи»	1		
29	Футбол. Инструктаж по ТБ. История развития футбола. Обучение технике стойки, передвижений футболиста. Подвижная игра: «Школа мяча»	1		

30	Название инвентаря, оборудование в футболе. Повторение техники стойки, передвижений футболиста. Передачи мяча. Подвижная игра: «Школа мяча»	1		
31	Передачи мяча. Обучение основным правилам в футболе. Подвижная игра: «Вратарь»	1		
32	Передачи мяча. Повторение основных правил в футболе. Игра в футбол по упрощенным правилам.	1		
33	Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ. Обучение правилам подбора инвентаря. Пользование инвентарем: надевание ботинок, лыж, переноска лыж. Подвижная игра: «Лыжник»	1		
34	Понятие об обморожении. Пользование инвентарем. Обучение технике ступающего шага. Подвижная игра: «Салки на снегу»	1		
35	Повторение техники ступающего шага. Подвижная игра: «Салки на снегу»	1		
36	Ступающий шаг. Повороты переступанием вокруг пяток лыж. Скользящий шаг. Подвижная игра: «Веер»	1		
37	Особенности дыхания. Повороты переступанием вокруг пяток лыж. Скользящий шаг. Обучение подъему ступающим шагом, спуску в основной	1		



	стойке. Подвижная игра: «Лестница»			
38	Подъем ступающим шагом, спуска в основной стойке. Торможение падением. Скользящий шаг. Подвижная игра: «Ворота»	1		
39	Обучение поворотам переступанием вокруг носков лыж. Прохождение дистанции. Подвижная игра: «Волки во рву»	1		
40	Повторение поворотов переступанием вокруг носков лыж. Прохождение дистанции. Подвижная игра: «Волки во рву»	1		
41	Закрепление поворотов переступанием вокруг носков лыж. Прохождение дистанции до 0,5 км. Подвижная игра: «Белые медведи»	1		
42	Совершенствование поворотов переступанием вокруг носков лыж. Прохождение дистанции до 0,5 км. Подвижная игра: «Гонка с форой»	1		
43	Прохождение дистанции до 1км. Подвижная игра: «Ускоренный ход»	1		
44	Эстафеты с элементами лыжной подготовки. Совершенствование ступающего шага, скользящего шага.	1		
45	Инструктаж по ТБ. Баскетбол. Обучение стойке, перемещениям баскетболиста.	1		

	Подвижная игра: «Школа мяча»			
46	История развития баскетбола. Стойка, перемещения баскетболиста. Обучение ловли и передач мяча на месте. Подвижная игра: «Школа мяча»	1		
47	Название инвентаря. Стойка, перемещение баскетболиста. Повторение ловли и передач мяча на месте. Подвижная игра: «Мяч капитану»	1		
48	Совершенствование ловли и передач на месте. Ведение мяча на месте. Подвижная игра: «Мяч капитану»	1		
49	Совершенствование ловли и передач на месте. Ведение мяча на месте. Подвижная игра: «Мяч - соседу»	1		
50	Совершенствование ловли и передач на месте. Ведение мяча на месте, в ходьбе. Подвижная игра: «Антивышибалы»	1		
51	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Ускоренная ходьба. Обучение технике метания мяча в цель. Подвижная игра: «Лес, болото, озеро»	1		
52	Повторение техники метания мяча в горизонтальную цель. Прыжки в высоту. Подвижная игра: «Кто выше?»	1		
53	Закрепление техники метания мяча в цель. Прыжки в высоту. Подвижная игра: «Кто выше?»	1		

54	Совершенствование техники метания мяча в цель. Прыжки в высоту. Прыжки с высоты. Подвижная игра: «Кружилиха»	1		
55	Совершенствование техники метания мяча в цель. Прыжки в высоту. Прыжки с высоты. Подвижная игра: «Кружилиха»	1		
56	Обучение технике броска набивного мяча. Прыжки через короткую скакалку. Подвижная игра: «Резиночка»	1		
57	Повторение техники броска набивного мяча. Тест: «Прыжки через короткую скакалку». Подвижная игра: «Резиночка»	1		
58	Бег 0,5км. Обучение технике прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Подвижная игра: «Бегуны и прыгуны»	1		
59	Бег до 1км. Повторение техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Подвижная игра: «Бегуны и прыгуны»	1		
60	Бег до 1км. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Подвижная игра: «Перемена мест»	1		
61	Подготовка к сдаче норм ГТО	1		
62	Подготовка к сдаче норм ГТО	1		
63	Сдача норм ГТО	1	1	
64	Подвижные игры с элементами легкой атлетики: «Гонки», «Беги, беги», «Хитрая	1		

	лиса»			
65	Подвижные игры с элементами спортивных игр, с элементами легкой атлетики.	1		
66	Подвижные игры с элементами спортивных игр, с элементами легкой атлетики.	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	1	65

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Обучение технике прыжка в длину с места. Правила гигиены. Подвижная игра: «Прыжки в паре»	1		1
2	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Метание малого мяча. Подвижная игра: «Челнок»	1		1
3	Тест: «Прыжок в длину с места». Обучение работе рук и ног при ходьбе, беге. Метание малого мяча. Подвижная игра: «Челнок»	1		1
4	Совершенствование метания мяча на дальность. Названия метательных снарядов. Челночный бег. Подвижная игра: «Собери урожай»	1		1
5	Тест: «Метание мяча на дальность». Челночный бег. Бег на скорость. Подвижная игра: «Собери урожай»	1		1
6	Метание в цель. Низкий старт. Бег с ускорением. Подвижная игра: «Рыбак». Тест: «Прыжки через скакалку».	1		1
7	Техника прыжка через короткую, длинную скакалку. Челночный бег.	1		1

	Подвижная игра: «Ловкий перемах»			
8	Прыжок через короткую, длинную скакалку. Тест: «Челночный бег». Подвижная игра: «Ловкий перемах»	1		1
9	Волейбол. Инструктаж по ТБ. Обучение технике стойки, передвижений волейболиста. Упражнения для освоения верхнего приема и передачи мяча. Подвижная игра: «Школа мяча»	1		1
10	История развития волейбола. Повторение техники стойки, передвижений волейболиста. Упражнения для освоения верхнего приема и передачи мяча. Подвижная игра: «Школа мяча»	1		1
11	Закрепление техники стойки, передвижений волейболиста. Упражнения для освоения нижнего приема и передачи мяча. Подвижная игра: «Мяч через веревку»	1		1
12	Совершенствование техники стойки, передвижений волейболиста. Упражнения для освоения нижнего приема и передачи мяча. Подвижная игра: «Мяч через сетку»	1		1
13	Упражнений с волейбольным мячом. Подвижная игра: «Мяч через сетку»	1		1
14	Пионербол. Инструктаж по ТБ. Обучение технике передач и ловли мяча. Подвижная игра: «Пионербол с	1		1

	выбыванием»			
15	Повторение техники передач и ловли мяча. Основные правила игры. Пионербол по упрощенным правилам.	1		1
16	Совершенствование техники передач и ловли мяча. Основные правила игры. Пионербол по упрощенным правилам.	1		1
17	Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Личная гигиена. Строевые упражнения. Группировка. Обучение упражнениям в равновесии. Подвижная игра: «Слушай команду»	1		1
18	Строевые упражнения. Перекаты в группировке. Повторение упражнений в равновесии. Подвижная игра: «Канатоходец»	1		1
19	Строевые упражнения. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках перекат в упор присев. Совершенствование упражнений в равновесии. Подвижная игра: «Ловишки»	1		1
20	Комбинация из изученных акробатических упражнений. Упражнения в равновесии. Подвижная игра: «Ловишки»	1		1
21	Контрольная комбинация из акробатических упражнений.	1	1	
22	Противоход. Висы. Упоры. Подвижная	1		1

	игра: «Разведчики и часовые»			
23	Комбинация из упоров, из висов. Обучение технике перелезания через бревно. Подвижная игра: «Колдун»	1		1
24	Комбинация из упоров, висов. Повторение техники перелезания через бревно. Опорный прыжок. Подвижная игра: «К своим капитанам»	1		1
25	Лазанье по наклонной скамейке. Опорный прыжок. Подвижная игра: «Воробьи и вороны»	1		1
26	Повторение упражнений лазанья по наклонной скамейке. Лазанье по гимнастической лестнице. Опорный прыжок. Подвижная игра: «Точный соскок»	1		1
27	Оценивание выполнения техники опорного прыжок. Лазанье по канату. Подвижная игра: «Кто выше?»	1		1
28	Контрольный урок по теме: «Гимнастика»	1	1	
29	Футбол. Инструктаж по ТБ. Обучение стойке, передвижениям футболиста. Подвижная игра: «Школа мяча»	1		1
30	История развития футбола. Повторение стойки, передвижений футболиста. Подвижная игра: «Мяч в круге»	1		1
31	Закрепление стойки, передвижений	1		1



	футболиста. Передачи мяча. Остановка мяча. Подвижная игра: «Треугольник»			
32	Совершенствование стойки, передвижений футболиста. Остановка мяча. Ведение мяча. Подвижная игра: «Веди мяч»	1		1
33	Лыжная подготовка. Основные требования к одежде и обуви. Правила пользования инвентарем. Обучение технике ступающего шага. Подвижная игра: «Лыжник»	1		1
34	Понятие об обморожении. Правила подготовки лыж к занятию. Повторение техники ступающего шага. Скользящий шаг. Подвижная игра: «Быстрый лыжник»	1		1
35	Закрепление техники ступающего шага. Скользящий шаг. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Подвижная игра: «Гонки в парах»	1		1
36	Совершенствование ступающего, скользящего шага. Контрольное выполнение поворота переступанием вокруг пяток лыж. Подвижная игра: «Сороконожка»	1		1
37	Обучение технике попеременного двухшажного хода. Повороты переступанием вокруг носков лыж. Подвижная игра: «Перебежки под	1		1

	обстрелом»			
38	Особенности дыхания. Повторение техники попеременного двухшажного хода. Повороты переступанием вокруг носков лыж. Подвижная игра: «На места!»	1		1
39	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Оценивание выполнение техники поворота переступанием вокруг носков лыж. Подвижная игра: «Догонялки в паре»	1		1
40	Обучение технике подъема ступающим, скользящим шагом. Спуск в основной стойке. Подвижная игра: «Тройки»	1		1
41	Закрепление техники подъема ступающим, скользящим шагом. Торможение падением. Оценивание техники выполнения попеременного двухшажного хода. Подвижная игра: «Повтори»	1		1
42	Совершенствование техники подъема ступающим, скользящим шагом. Торможение падением. Одновременный бесшажный ход. Подвижная игра: «Кто дальше?»	1		1
43	Совершенствование одновременного бесшажного хода. Подвижная игра: «К черте»	1		1

44	Прохождение дистанции до 1км. Подвижная игра: «К черте»	1		1
45	Прохождение дистанции до 1км. Подвижная игра: «В круг»	1		1
46	Нормы ГТО. Прохождение дистанции до 1 км.	1	1	
47	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Стойка, перемещения баскетболиста. Обучение ловле и передачам мяча на месте. Подвижная игра: «Догони мяч»	1		1
48	История развития баскетбола. Стойка, перемещения баскетболиста. Повторение ловли и передач мяча на месте. Ведение мяча на месте. Подвижная игра: «Десять передач»	1		1
49	Закрепление ловли и передач мяча на месте. Ведение мяча на месте. Подвижная игра: «Передай мяч!»	1		1
50	Совершенствование ловли и передач мяча на месте. Основные правила игры. Ведение мяча на месте, в движении. Подвижная игра: «Слалом с мячом»	1		1
51	Передачи мяча на месте. Ведение мяча на месте, в движении. Подвижная игра: «Салки с мячом»	1		1
52	Совершенствование ведения мяча на месте. Подвижная игра: «Пробежки с мячом»	1		1

53	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Обучение технике метания мяча в цель. Прыжок в высоту. Прыжок с высоты. Подвижная игра: «Челнок»	1		1
54	Повторение техники метания мяча в цель. Прыжок в высоту. Прыжок с высоты. Подвижная игра: «Кто выше?»	1		1
55	Закрепление техники метания мяча в цель. Прыжок в высоту. Прыжок с высоты. Подвижная игра: «Белки»	1		1
56	Тест: "Метание мяча в цель ". Прыжок в высоту. Прыжок с высоты. Подвижная игра: «Перемена мест»	1		1
57	Обучение технике броска набивного мяча. Прыжки через скакалку. Подвижная игра: «Резиночка»	1		1
58	Повторение техники броска набивного мяча. Прыжки через скакалку. Подвижная игра: «Резиночка»	1		1
59	Обучение технике прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Бег на длинную дистанцию. Подвижная игра: «Лягушки»	1		1
60	Повторение техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Бег на длинную дистанцию. Подвижная игра: «Кто дальше?»	1		1
61	Тест: «6-минутный бег».	1		1

	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Подвижная игра: «Беги, беги»			
62	Тест: "Прыжок в длину с места. Подвижная игра: «Дед, внучата»	1		1
63	Подготовка к сдаче норм ГТО	1		1
64	Подготовка к сдаче норм ГТО	1		1
65	Контрольный тест-сдача норм ГТО (промежуточная аттестация)	1	1	
66	Подвижные игры с элементами легкой атлетики: «Гонки», «Беги, беги», «Хитрая лиса»	1		1
67	Подвижные игры с элементами спортивных игр: «Передачи мяча», «Вратарь», «Через черту»	1		1
68	Подвижные игры с элементами спортивных игр: «Проведи по дорожке», «Гонка мячей», «Защитник»	1		1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	64

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Обучение технике прыжка в длину с места. Правила поведения на уроке. Правила гигиены. Подвижная игра: «Бегуны и прыгуны»	1		1
2	Закрепление техники прыжка в длину с места. Метание мяча. Челночный бег. Подвижная игра: «Кочки»	1		1
3	Тест: «Прыжок в длину с места». Метание мяча. Низкий старт. Бег с ускорением. Подвижная игра: «Вызов номеров»	1		1
4	Совершенствование метания мяча на дальность. Бег 30 м. Подвижная игра: «Догонялки»	1		1
5	Тест: «Метание мяча на дальность». Бег 30 м. Подвижная игра: «Догонялки в паре»	1		1
6	Ускоренная ходьба. Совершенствование техники бега через эстафеты. Правила соревнований при беге. Подвижная игра: «Салки с мячом»	1		1
7	Прыжки через короткую, длинную	1		1

	скакалку. Обучение технике метания мяча в цель. Подвижная игра: «Воробьи»			
8	Волейбол. Инструктаж по ТБ. История развития волейбола. Обучение стойке, передвижениям волейболиста. Подвижная игра: «Школа мяча»	1		1
9	Повторение стойки, передвижений волейболиста. Упражнения для освоения верхнего приема и передачи мяча. Передачи в пионерболе. Подвижная игра: «Мяч в центр»	1		1
10	Закрепление стойки, передвижений волейболиста. Упражнения для освоения верхнего приема и передачи мяча. Передачи в пионерболе. Подвижная игра: «Мяч через сетку»	1		1
11	Упражнения для освоения нижнего приема и передачи мяча. Обучение основным правилам игры. Пионербол по упрощенным правилам	1		1
12	Упражнения для освоения нижнего приема и передачи мяча. Обучение технике подачи в пионерболе. Пионербол по упрощенным правилам	1		1
13	Тест: «Прыжки через скакалку». Повторение техники метания мяча в цель. Подвижная игра: «Воробьи»	1		1
14	Обучение технике нижней прямой подачи. Пионербол.	1		1

15	Повторение техники нижней прямой подачи. Пионербол.	1		1
16	Совершенствование техники нижней прямой подачи. Пионербол с элементами волейбола.	1		1
17	Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Правила личной гигиены. Обучение техники кувырка вперед. Упражнения в равновесии. Подвижная игра: «Марш с закрытыми глазами»	1		1
18	Строевые упражнения. Повторение техники кувырка вперед. Кувырок назад. Упражнения в равновесии на линии. Подвижная игра: «Мяч в туннеле»	1		1
19	Кувырок вперед. Кувырок назад. Упражнения в равновесии. Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках перекат в упор присев. Подвижная игра: «Хвостики»	1		1
20	Обучение техники моста из положения лежа на спине. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне - контрольное выполнение. Подвижная игра: «Мост и кошка»	1		1
21	Комбинация из изученных акробатических элементов - контрольный урок.	1	1	
22	Перестроение в движении. Висы. Упоры. Подвижная игра: «Кто ведущий?»	1		1



23	Комбинация из упоров, из висов. Тест: сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра: «Капитан»	1		1
24	Лазанье по наклонной скамейке, по гимнастической лестнице. Опорный прыжок. Подвижная игра: «Точное приземление»	1		1
25	Лазанье по наклонной скамейке, по гимнастической лестнице. Повторение опорного прыжка. Подвижная игра: «Третий лишний»	1		1
26	Лазанье по наклонной скамейке, по гимнастической лестнице. Закрепление опорного прыжка. Лазанье по канату. Подвижная игра: «Шапка»	1		1
27	Лазанье по наклонной скамейке, по гимнастической лестнице. Совершенствование опорного прыжка. Лазанье по канату. Подвижная игра: «Колдун»	1		1
28	Контрольный урок по теме: «Гимнастика».	1	1	
29	Футбол. Инструктаж по ТБ. История развития футбола. Обучение упражнениям для овладения мячом. Подвижная игра: «Снайпер»	1		1
30	Повторение упражнений для овладения мячом. Остановка мяча. Подвижная игра: «Снайпер»	1		1

31	Передачи мяча. Совершенствование умений овладения мячом. Остановка мяча. Ведение мяча. Мини-футбол	1		1
32	Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Мини-футбол	1		1
33	Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ. Обучение технике попеременного двухшажного хода. Подвижная игра: «По местам»	1		1
34	Повторение техники попеременного двухшажного хода. Подвижная игра: «Быстрый лыжник»	1		1
35	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Подвижная игра: «Хвостики»	1		1
36	Оценивание техники выполнения попеременного двухшажного хода. Обучение технике одновременного двухшажного хода. Подвижная игра: «Гонки»	1		1
37	Повороты переступанием вокруг носков лыж. Закрепление техники одновременного двухшажного хода. Подвижная игра: «Гонки в паре»	1		1
38	Повороты переступанием вокруг носков лыж. Обучение технике одновременного бесшажного хода. Подвижная игра: «Накаты»	1		1

39	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции. Подвижная игра: «Лошадки»	1		1
40	Подъем «полуелочкой». Спуск в высокой стойке. Обучение торможению падением. Подвижная игра: «Успей поднять»	1		1
41	Подъем «полуелочкой». Спуск в средней стойке. Повторение торможения падением. Подвижная игра: «Успей поднять»	1		1
42	Подъем «полуелочкой». Спуск в низкой стойке. Закрепление торможения падением. Подвижная игра: «Тройка»	1		1
43	Совершенствование торможения падением. Торможение плугом. Подвижная игра: «Старт»	1		1
44	Оценивание техники выполнения торможения падением. Торможение «плугом». Подвижная игра: «Старт»	1		1
45	Торможение «плугом». Прохождение дистанции. Подвижная игра: «Старт»	1		1
46	Нормы ГТО. Прохождение дистанции 1 км.	1	1	
47	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. История развития баскетбола. Обучение упражнениям с мячом через подвижную игру: «Школа мяча»	1		1

48	Ловля и передачи мяча на месте. Обучение технике ведения мяча. Подвижная игра: «Передал – садись»	1		1
49	Ловля и передачи мяча в движении. Совершенствование техники ведения мяча. Подвижная игра: «Защитник»	1		1
50	Ловля и передачи мяча в движении. Обучение технике ведения мяча в движении. Подвижная игра: «Не потеряй мяч!»	1		1
51	Ловля и передача мяча на месте в паре. Повторение техники ведения мяча в движении. Подвижная игра: «Не потеряй мяч!»	1		1
52	Совершенствование техники ведения мяча в движении. Учебная игра с основными правилами баскетбола.	1		1
53	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Обучение технике прыжка в высоту. Прыжок с высоты. Метание мяча в цель. Подвижная игра: «Ориентирование по слуху»	1		1
54	Повторение техники прыжка в высоту. Прыжок с высоты. Метание мяча в цель. Подвижная игра: «Точно в цель»	1		1
55	Закрепление техники прыжка в высоту. Прыжок с высоты. Метание мяча в цель. Подвижная игра: «Точно в цель»	1		1

56	Совершенствование техники прыжка в высоту. Прыжок с высоты. Тест: «Метание мяча в цель». Подвижная игра: «Кто выше?»	1		1
57	Прыжки через скакалку. Обучение броску набивного мяча. Подвижная игра: «Резиночка»	1		1
58	Тест: «Прыжки через скакалку». Повторение броска набивного мяча. Подвижная игра: «Резиночка»	1		1
59	Обучение технике прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Бег на длинную дистанцию. Подвижная игра: «Салки по кругу»	1		1
60	Повторение техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Бег на длинную дистанцию. Подвижная игра: «Салки по кругу»	1		1
61	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Тест: "Прыжок в длину с места". Бег на длинную дистанцию. Подвижная игра: «Салки в паре»	1		1
62	Бег 1 км. Подвижная игра: «Третий лишний на прогулке»	1		1
63	Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		1
64	Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		1
65	Контрольный тест - сдача норм ГТО (промежуточная аттестация)	1	1	

66	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1		1
67	Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1		1
68	Подвижные игры с элементами спортивных игр, элементами легкой атлетики.	1		1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	64

## 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Легкая атлетика. История развития легкой атлетики. Инструктаж по ТБ. Обучение технике прыжка в длину с места. Правила поведения на уроке. Правила гигиены. Подвижная игра: «Бегуны и прыгуны»	1		1
2	Закрепление техники прыжка в длину с места. Метание мяча. Челночный бег. Подвижная игра: «Вызов»	1		1
3	Тест: "Прыжок в длину с места". Метание мяча. Низкий старт. Бег с ускорением. Подвижная игра: «Вызов»	1		1
4	Совершенствование метания мяча на дальность. Бег 40 м. Подвижная игра: «Догонялки в паре»	1		1
5	Тест: "Метание мяча на дальность." Бег 60 м. Правила соревнований по легкой атлетике. Подвижная игра: «Догонялки в паре»	1		1
6	Ускоренная ходьба. Совершенствование техники бега через эстафеты. Влияние бега на состояние здоровья. Подвижная игра: «Салки с мячом»	1		1

7	Ускоренная ходьба. Совершенствование техники бега через эстафеты. Влияние бега на состояние здоровья. Подвижная игра: «Салки с мячом»	1		1
8	Тест: «Прыжки через скакалку». Повторение техники метания мяча в цель. Подвижная игра: «Выручалочки»	1		1
9	Волейбол. Инструктаж по ТБ. История развития волейбола. Обучение стойке, передвижениям волейболиста. Подвижная игра: «Школа мяча»	1		1
10	Повторение стойки, передвижений волейболиста. Упражнения для освоения верхнего приема и передачи мяча. Передачи, броски в пионерболе. Подвижная игра: «Мяч в центр»	1		1
11	Закрепление стойки, передвижений волейболиста. Упражнения для освоения верхнего приема и передачи мяча. Передачи, броски в пионерболе. Подвижная игра: «Мяч через сетку»	1		1
12	Упражнения для освоения нижнего приема и передачи мяча. Обучение основным правилам игры. Пионербол по упрощенным правилам	1		1
13	Упражнения для освоения нижнего приема и передачи мяча. Обучение технике подачи в пионерболе. Нижняя прямая подача в волейболе. Пионербол	1		1



	по упрощенным правилам			
14	Обучение технике нижней прямой подачи. Пионербол	1		1
15	Повторение техники нижней прямой подачи. Пионербол	1		1
16	Совершенствование техники нижней прямой подачи. Пионербол с элементами волейбола	1		1
17	Гимнастика. История развития гимнастики Инструктаж по ТБ. Правила личной гигиены. Обучение техники кувырка вперед. Упражнения в равновесии. Подвижная игра: «Что в мешке?»	1		1
18	Повторение техники кувырка вперед. Кувырок назад. Упражнения в равновесии. Подвижная игра: «Салки с выручкой»	1		1
19	Кувырок вперед. Кувырок назад. Упражнения в равновесии. Стойка на лопатках. Подвижная игра: «Хвостики в команде»	1		1
20	Обучение технике моста из положения лежа на спине. Упражнения в равновесии. Подвижная игра: «Лучший мост».	1		1
21	Комбинация из изученных акробатических элементов –контрольный урок.	1	1	

22	Перестроение в движении. Висы. Упоры. Подвижная игра: «Кто ведущий?»	1		1
23	Комбинация из упоров, из висов. Нормы ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра: «Капитан»	1		1
24	Лазанье по наклонной скамейке, по гимнастической лестнице, по канату. Опорный прыжок. Подвижная игра: «Точный укол»	1		1
25	Лазанье по наклонной скамейке, по гимнастической лестнице. Повторение опорного прыжка. Подвижная игра: «Третий лишний»	1		1
26	Лазанье по наклонной скамейке, по гимнастической лестнице. Закрепление опорного прыжка. Лазанье по канату. Подвижная игра: «Пирамиды»	1		1
27	Лазанье по наклонной скамейке, по гимнастической лестнице. Оценивание техники выполнения опорного прыжка. Лазанье по канату. Подвижная игра: «Пирамиды»	1		1
28	Контрольный урок по теме: «Гимнастика».	1	1	
29	Футбол. Инструктаж по ТБ. История развития футбола. Обучение упражнениям для овладения мячом. Подвижная игра: «Снайпер»	1		1

30	Повторение упражнений для овладения мячом. Остановка мяча. Подвижная игра: «Снайпер»	1		1
31	Передачи мяча. Совершенствование умений овладения мячом. Остановка мяча. Ведение мяча. Мини-футбол	1		1
32	Упражнения на развитие координационных способностей. Ведение мяча. Мини-футбол.	1		1
33	Лыжная подготовка. История развития лыжного спорта. Инструктаж по ТБ. Обучение технике попеременного двухшажного хода. Подвижная игра: «По местам»	1		1
34	Повторение техники попеременного двухшажного хода. Подвижная игра: «Биатлон»	1		1
35	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции. Подвижная игра: «Быстрый лыжник»	1		1
36	Оценивание техники выполнения попеременного двухшажного хода. Обучение технике одновременного двухшажного хода. Подвижная игра: «Гонки»	1		1
37	Закрепление техники одновременного двухшажного хода. Подвижная игра: «Шире шаг»	1		1

38	Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Подвижная игра: «Накаты»	1		1
39	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Оценивание техники выполнения одновременного одношажного хода. Подвижная игра: «Лошадки»	1		1
40	Обучение повороту переступанием в движении. Подвижная игра: «Успей поднять»	1		1
41	Повторение поворота переступанием в движении. Подвижная игра: «Успей поднять»	1		1
42	Закрепление поворота переступанием в движении. Подвижная игра: «Тройка»	1		1
43	Совершенствование поворота переступанием в движении. Торможение плугом, упором. Подвижная игра: «У черты»	1		1
44	Совершенствование поворота переступанием в движении. Торможение плугом, упором. Подвижная игра: «Старт»	1		1
45	Совершенствование поворота переступанием в движении. Торможение плугом, упором. Подвижная игра: «Танки»	1		1

46	Нормы ГТО: прохождение дистанции 1км.	1	1	
47	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. История развития баскетбола. Обучение упражнениям с мячом через подвижную игру: «Школа мяча»	1		1
48	Ловля и передачи мяча на месте. Обучение технике ведения мяча. Подвижная игра: «10 передач»	1		1
49	Ловля и передачи мяча в движении. Совершенствование техники ведения мяча. Подвижная игра: «Защитник»	1		1
50	Ловля и передачи мяча в движении. Обучение технике ведения мяча в движении. Подвижная игра: «Не потеряй мяч!»	1		1
51	Ловля и передача мяча на месте в паре. Повторение техники ведения мяча в движении. Подвижная игра: «Не потеряй мяч!»	1		1
52	Совершенствование техники ведения мяча в движении. Остановка в шаге. Учебная игра с основными правилами баскетбола	1		1
53	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Обучение технике прыжка в высоту. Прыжок с высоты. Метание мяча в цель. Подвижная игра: «Кто здесь?»	1		1

54	Повторение техники прыжка в высоту. Прыжок с высоты. Метание мяча в цель. Подвижная игра: «Движущаяся цель»	1		1
55	Закрепление техники прыжка в высоту. Прыжок с высоты. Метание мяча в цель. Подвижная игра: «Движущаяся цель»	1		1
56	Совершенствование техники прыжка в высоту. Прыжок с высоты. Тест: "Метание мяча в цель". Подвижная игра: «Кто выше?»	1		1
57	Обучение технике прыжка в длину с разбега. Бег на длинную дистанцию. Подвижная игра: «Гонки по кругу»	1		1
58	Повторение техники прыжка в длину с разбега. Бег на длинную дистанцию. Подвижная игра: «Салки по кругу»	1		1
59	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Бег на длинную дистанцию. Подвижная игра: «Салки в паре»	1		1
60	Прыжок в длину с разбега. Бег на длинную дистанцию. Подвижная игра: «Третий лишний»	1		1
61	Прыжки через скакалку. Обучение броску набивного мяча. Подвижная игра: «Резиночка»	1		1
62	Тест: «Прыжки через скакалку». Повторение броска набивного мяча.	1		1

	Подвижная игра: «Резиночка»			
63	Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		1
64	Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		1
65	Контрольный тест -сдача норм ГТО(промежуточная аттестация)	1	1	
66	Подвижные игры с элементами легкой атлетики: «Гонки», «Бегуны и прыгуны», «Салки по кругу». Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.	1		1
67	Подвижные игры с элементами спортивных игр: «10 передач», «Перебежки под обстрелом», «Сбей кегли»	1		1
68	Подвижные игры с элементами легкой атлетики: «Гонки», «Бегуны и прыгуны», «Салки по кругу»	1		1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	64





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

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

Физическая культура. Учебник для 1-4 класса общеобразовательных

учреждений/ Р.И. Тарнопольская, Б.И. Мишин. -Москва: Яхонт, Смоленск:

Ассоциация XXI

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/>

