Приложение № 15 к Основной образовательной программе начального общего образования, утвержденной приказом директора МАОУ СОШ № 32 с углубленным изучением отдельных предметов от 29.08.2024 № 211-ОД.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**1-4 КЛАСС**

**Пояснительная записка.**

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования [ФГОС](http://ivo.garant.ru/document/redirect/400907193/1000) НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета "Физическая культура" имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета "Физическая культура" заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета "Физическая культура". Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел "Физическое совершенствование" вводится образовательный модуль "Прикладно-ориентированная физическая культура". Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля "Прикладно-ориентированная физическая культура" обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля "Прикладно-ориентированная физическая культура" и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: "Знания о физической культуре", "Способы самостоятельной деятельности" и "Физическое совершенствование".

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

168.3.1.14. Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры - 270 часов: в 1 классе - 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе - 68 часов (2часа в неделю), в 3 классе - 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе - 68 часов (2 часа в неделю).

**Содержание обучения в 1 классе.**

**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.

**Содержание обучения во 2 классе.**

**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, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка.

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

Лёгкая атлетика.

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные 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.

**Содержание обучения в 3 классе.**

**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.

**Содержание обучения в 4 классе.**

**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 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.

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

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

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

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

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

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

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

выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

По окончании 2 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

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

характеризовать понятие "физические качества", называть физические качества и определять их отличительные признаки;

понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

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

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);

исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

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

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

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

По окончании 3 класса у обучающегося будут сформированы следующие УУД:

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

понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

объяснять понятие "дозировка нагрузки", правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

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

организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

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

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

контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

По окончании 4 класса у обучающегося будут сформированы следующие УУД:

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

сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

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

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

использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

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

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

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;

оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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.

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

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

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

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

демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;

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.

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 подготовки;

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

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

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

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

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

объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

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

демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

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

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

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 (2 часа в неделю)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов | Наименование тем | Кол-во часов, всего | ЭОР |
| 1 | Легкая атлетика. Подвижные игры.  ( 16часов) | Инструктаж по ТБ по легкой атлетике. Освоение навыков ходьбы. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| *Теория: «Что такое физическая культура.Чему обучают на уроках физической культуры».* Игра «Совушка». | 1 |  |
| *Теория. «Что такое режим дня».* Техника выполнения бега с переходом на поочередные прыжки на правой и левой ноге. | 1 |  |
| Техника бега с изменяющимся направлением передвижения (змейкой и по кругу) | 1 | <https://uchi.ru/> |
| *Теория. «Утренняя зарядка».* Бег с ускорением до 15-20 м. | 1 |  |
| Беговые упражнения из различных исходных положений. Подвижная игра: «Точный расчет» | 1 |  |
| Техника высокого старта с последующим ускорением. Игра «Третий лишний». | 1 |  |
| Техника бега с высокого старта. Бег-30 м. | 1 |  |
| *Теория «Что такое осанка».* Подвижная игра «Не отступись». Техника прыжков через короткую скакалку. | 1 | <https://urok1c.ru/> |
| Техника прыжковых упражнений: на одной и двух ногах, на месте с продвижением. | 1 |  |
| Техника выполнения прыжка в длину с места. Игра «Волк во рву». | 1 |  |
| Техника выполнения прыжка в высоту с места (толчком, двумя). Игра «Салки-догонялки». | 1 |  |
| Техника метания малого мяча на дальность из-за головы,стоя на месте. Эстафеты. | 1 |  |
| *Теория. Всероссийский урок «Готов к труду и обороне».* Техника выполнения передачи набивного мяча(1 кг) из разных исходных положений. | 1 |  |
| Техника бросков в стенку и ловля теннисного мяча из разных исходных положений, с поворотами. Подвижная игра «Выстрел в небо» | 1 |  |
| Подвижные игра, включающие легкоатлетические упражнения. | 1 |  |
| 2 | Гимнастика с элементами акробатики. Подвижные игры (16 часов). | Инструктаж по ТБ при проведении занятий по гимнастике, подвижных игр. Основные виды гимнастических стоек. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| Организующие команды и приемы, выполняемые стоя на месте и при передвижении. Подвижная игра «Рыбы». | 1 |  |
| Перестроение в шеренгу и колонну по ориентирам. Перестроение из шеренги в колонну и обратно уступами. Подвижная игра «Пингвины с мячом». | 1 |  |
| Техника правильного выполнения основных видов гимнастических стоек, упоров, седов, приседов и виды положения лежа. | 1 |  |
| Техника выполнения группировки из положения, стоя, лежа на спине. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. | 1 |  |
| Группировка, перекаты в группировке из различных исходных положений. Подвижная игра «Смена мест». | 1 |  |
| *Теория «Личная гигиена».* Акробатическая комбинация с использованием усвоенных упражнений. | 1 |  |
| Техника выполнения лазания по гимнастической стенке, горизонтальном направлении в правую и левую сторону. Подвижная игра «Бой петухов». | 1 | <https://uchi.ru/> |
| Техника выполнения лазания и перелезания по гимнастической стенке, горизонтальном направлении вверх и вниз. | 1 |  |
| Техника упражнений в равновесии на широкой опоре и фиксацией равновесия. Подвижная игра «Не урони мешочек». | 1 |  |
| Техника выполнения запрыгивания на горку матов с последующим спрыгиванием . Подвижная игра «Раки». | 1 |  |
| *Теория: «Физкультминутка».* Комплексы физкультминуток». Подвижная игра «Тройка». | 1 | <https://urok1c.ru/> |
| Преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелезания переползания. | 1 |  |
| Комплекс ОРУ на развитие: координации, выносливости. Подвижная игра «Рыбки». | 1 |  |
| Подвижные игры с элементами гимнастики и акробатики. | 1 |  |
|  |  | *Теория: « Подвижные игры разных народов».* Подвижная игра «Пятнашки», «Горелки», «Жмурки» | 1 |  |
| 3 | Лыжная подготовка. Баскетбол (17 часов). | Инструктаж по ТБ при проведении занятий по лыжной подготовке*. Теория: «Основные требования к одежде и обуви во время занятий по лыжной подготовке».* | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| Основные организующие команды лыжнику. Комплекс ОРУ на развитие выносливости. | 1 |  |
| Техника выполнения основной стойки лыжника на месте и при спуске с пологого склона. Эстафеты. | 1 |  |
| Техника выполнения ступающего и скользящего шагов. Подвижная игра «На буксире». | 1 |  |
| Техника поворота переступанием на месте вокруг пяток лыж. Подвижная игра: « Охотники и олени». | 1 |  |
| Техника поворота переступанием вокруг носков лыж. Встречные эстафеты. | 1 |  |
| Техника выполнения передвижения на лыжах скользящим шагом без палок. Подвижная игра: « Кто дальше прокатиться». | 1 | <https://uchi.ru/> |
| Техника выполнения подъемов и спусков с пологих склонов. Комплекс ОРУ на развитие выносливости. | 1 |  |
| Прохождение дистанции в медленном темпе до 1000м (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |  |
| Подвижные игры на лыжах. Развитие двигательных качеств. | 1 |  |
| Техника выполнения изученных лыжных ходов. Эстафеты. | 1 |  |
| Инструктаж по ТБ при проведении занятий по баскетболу. Правила игры. | 1 | https://urok1c.ru/ |
| Техника выполнения основной стойки баскетболиста. Специальные беговые упражнения. | 1 |  |
| Техника передвижения без мяча. Имитация ведения мяча. Подвижная игра: «Мяч ловцу». | 1 |  |
| Техника выполнения ведения мяча правой и левой рукой на месте. Подвижная игра: «Борьба за мяч». | 1 |  |
| Техника выполнения передачи и ловли двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. Подвижная игра: «Зоркий глаз». | 1 |  |
| Комплекс упражнений с большим мячом. Броски и ловля мяча на месте, в парах, в тройках. Подвижная игра: «Метатель». | 1 |  |
| 4 | Футбол. Легкая атлетика. (17часов). | Инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр. Подвижная игра: «Салки». | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Техника удара внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места. Подвижная игра: «Лиса и куры». | 1 |  |
| Техника ударов внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега. Подвижные игры с мячами. | 1 |  |
| Техника передачи мяча в парах и тройках. Подвижные игры с мячами. | 2 |  |
| Подвижные игры на материале футбол. | 1 |  |
| Инструктаж по ТБ при проведении занятий по легкой атлетике Комплекс упражнений на развитие быстроты. | 1 | https://uchi.ru/ |
| Техника бега с изменением направления передвижения (змейкой по кругу). | 1 |  |
| Техника бега с ускорением до 15-20м Комплекс упражнений со скакалкой. | 1 |  |
| Челночный бег 3х10м (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |  |
| Прыжковые упражнения: на одной и двух ногах на месте, с продвижением. Развитие силовых способностей. | 2 |  |
| Техника прыжка в длину с места (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |  |
| Техника прыжков в длину и в высоту с места (толчком двумя). Комплекс ОРУ на развитие координации. | 1 |  |
| Техника метания мяча на дальность из-за головы, стоя на месте и с шести метров (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 | https://urok1c.ru/ |
| Техника выполнения прыжков через скакалку. Комплекс ОРУ на развитие выносливости. | 1 |  |
| Техника равномерного бега в режиме умеренной интенсивности. Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. | 1 |  |
|  |  |  |
| ИТОГО |  |  | 66 |  |

**2 класс (2 часа в неделю)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов | Наименование тем | Кол-во часов, всего | ЭОР |
| 1 | Легкая атлетика. Подвижные игры (16 часов) | Инструктаж по ТБ при проведении занятий по легкой атлетике. *Теория: «Гигиена спортивной одежды и обуви».* Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО». | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| *Теория: «История возникновения физической культурыи первыхсоревнований».* Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. | 1 |  |
| Техника бега на короткие дистанции. Бегсускорением на короткую дистанцию(20, 30м.). | 1 |  |
| Комплекс упражненийутренней зарядки. Сдача контрольного норматива – бег 30 м. (подготовка к сдаченорм ГТО). | 1 |  |
| *Теория: «Отличие физических упражнений от естественных движений и передвижений.* Бег 60 м. (подготовка к сдаченорм ГТО). | 1 |  |
| Сдача контрольного норматива - челночныйбег3х10 м. (подготовка к сдаченорм ГТО). | 1 |  |
| *Теория: «Зарождение Олимпийских игр. Миф о Геракле».* Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности (дистанция 400 м.). | 1 | https://uchi.ru/ |
| Упражнения на развитие выносливости. Бег 1000 м. (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |  |
| *Теория: «Физические качества и физическое развитие человека».* Бег с изменяющимся направлением. | 1 |  |
| Техника выполнения прыжков в высоту. Прыжок в высотус прямого разбега. | 1 |  |
| Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с места. (подготовка к сдаченорм ГТО). | 1 | https://urok1c.ru/ |
| *Теория: «Виды и правила закаливания».* Прыжкичерезкороткуюскакалку. | 1 |  |
| Метание малого мяча надальность из-заголовы, стояна месте. (подготовка к сдаченорм ГТО). | 1 |  |
| Сдача контрольного норматива – подъем туловища из положения лежа. (подготовка к сдаченорм ГТО). | 1 |  |
| Инструктаж при проведении занятий по подвижным играм. ОРУ с мячом.Входная контрольная работа № 1по физической культуре. | 1 |  |
| Подвижные игры, включающиелегкоатлетическиеупражнения. ОРУ для сдачи норм ГТО. | 1 |  |
| 2 | Гимнастика с элементами акробатики. Подвижные игры. (16 часов). | Инструктаж при проведении занятий по гимнастике. Строевые действиявшеренгеиколонне,строевыекоманды. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Сдача контрольного норматива - [наклон вперед из положения стоя.](https://www.google.ru/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0ahUKEwiR48HY_qraAhXuZpoKHdXPAxsQFggoMAA&url=http%3A%2F%2Fgto.ru%2Frecomendations%2F2&usg=AOvVaw1xgHbAQpSXgoo4RSsrU7-l)(подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |  |
| Комплекс упражненийутренней зарядки.ОРУ без предметов на месте и в движении. | 1 |  |
| Комплекс упражнений на гибкость. Основные видыгимнастических упоров, седов, приседов. | 1 |  |
| Группировка.Перекатывгруппировке из различных исходных положений. | 1 |  |
| Овладение техникой кувырка вперед. | 1 |  |
| Овладение техникой стойки на лопатках. | 1 |  |
| Акробатическаякомбинация (кувырок вперед, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев). | 1 | <https://uchi.ru/> |
| Освоение танцевальных шагов. Шаг с прискоком, приставные шаги, шаг с галопа в сторону. | 1 |  |
| *Теория: «Самоконтроль».*Лазанье по гимнастической стенкепо диагонали вверх и вниз. | 1 |  |
| Горизонтальное передвижение погимнастическойстенкеспинойк опоре. | 1 | <https://urok1c.ru/> |
| Преодоление полосы препятствийс элементами лазанья, перелезанияи переползания. | 1 |  |
| Инструктаж при проведении занятий по подвижным играм. Комплекс упражнений для развития гибкости.Контрольная работа № 2 по физической культуре за полугодие. | 1 |  |
| Подвижные игрыс использованием гимнастических упражнений. | 1 |  |
| Подвижные игры на основе гимнастики: «Становись — разойдись», «Смена мест». | 1 |  |
| Подвижные игры на основе гимнастики:«Не теряй равновесия», «Волна», «Парашютисты». Игры на переключения внимания. | 1 |  |
| 3 | Лыжная подготовка. Баскетбол .(20 часов). | Инструктаж при проведении занятий по лыжной подготовке. *Теория: «Подбор спортивного инвентаря, одежды и обуви».* ОРУ без предметов. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| Переступание на лыжах без палок. Игры: «Подними предмет», «Слалом» | 1 |  |
| Совершенствование ступающим и скользящим шагом на лыжах с палками. Игры: «Котел», «Два мороза» | 1 |  |
| Обучение торможению падением на лыжах с палками | 1 |  |
| Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1км на лыжах. | 1 |  |
| Совершенствование поворота переступанием на лыжах с палками и обгон | 1 |  |
| Обучение подъема «полуелочкой» и спуск под уклон на лыжах. Торможение способом падения на бок. | 1 |  |
| Обучение подъема на склон «елочкой». Игры: «Котел», «Два мороза». | 1 |  |
| Передвижение на лыжах змейкой. | 1 |  |
| Попеременный двухшажный ход. Разучивание игры на лыжах «Накаты». | 1 |  |
| Прохождение дистанции 1,5км.на лыжах (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 | https://uchi.ru/ |
| Подвижные игры – задания на основе лыжной подготовки. Эстафета в передвижении на лыжах | 1 |  |
| Техника преодоления полосы препятствий. Эстафеты на лыжах | 1 |  |
| Инструктаж по ТБ при проведении занятий по баскетболу. *Теория: «Основные правила игры в баскетбол».* Упражнения на ловкость. | 1 | https://urok1c.ru/ |
| Передача и ловля низко летящего мяча на месте. Игра «Обгони мяч» | 1 |  |
| Передвижения без мяча. Передача и ловля мяча двумя руками от груди | 1 |  |
| Бросок мяча двумя руками снизу. | 1 |  |
| Передача и ловля мяча одной и двумя руками. Игра: «Мяч водящему» | 1 |  |
| Ведение мяча на месте. Игры: «Играй, мяч не теряй», «Салки с мячом». | 1 |  |
| Эстафеты с баскетбольным мячом. Игра "Мини-баскетбол". | 1 |  |
| 4 | Футбол. Легкая атлетика. (16 часов). | Инструктаж по ТБ при проведении занятий по футболу. Упражнения на скорость реакции. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Ведениемячавнутреннейивнешнейчастьюподъемапопрямойлинииидуге, «змейкой»междустойками. | 1 |  |
| Остановкакатящегося мяча внутренней стороной стопы. | 1 |  |
| Удары по мячус места, удары помячувдвижении. | 1 |  |
| Удары мячапо воротамсместа и вдвижении. | 1 |  |
| Подвижные игрыс элементамифутбола. | 1 |  |
| Инструктаж по ТБ при проведении занятий по легкой атлетике. Комплекс упражнений на развитие быстроты.Контрольная работа № 3 по физической культуре за год. | 1 |  |
| Сдача контрольного норматива – бег 30 м. (подготовка к сдаченорм ГТО). | 1 | https://uchi.ru/ |
| Беговые упражненияс изменением направленияискорости. Бег 60 м. (подготовка к сдаченорм ГТО). | 1 |  |
| Сдача контрольного норматива - челночныйбег3х10 м. (подготовка к сдаченорм ГТО). | 1 |  |
| Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности (дистанция 400 м.). | 1 |  |
| Упражнения на развитие выносливости. Бег 1000 м. (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |  |
| Метание малого мяча надальность.(подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 | https://urok1c.ru/ |
| Броскибольшого мяча (1кг)на дальностьразнымиспособами. | 1 |  |
| Прыжок в высотус прямого разбега. | 1 |  |
| Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с места. (подготовка сдаче норм ГТО). | 1 |  |
|  |  |  |
| ИТОГО |  |  | 68 |  |

**3 класс (2 часа в неделю)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов | Наименование тем | Кол-во часов, всего | ЭОР |
| 1 | Легкая атлетика. Баскетбол.  (16 часов) | Инструктаж по ТБ по легкой атлетике. *Теория: «Что такое комплексы физических упражнений».* | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| *Теория. Как измерить физическую нагрузку».* Техника бега на короткие отрезки из разных ИП. | 1 |  |
| Техника бега с высокого старта -30м. с максимальной скоростью, с последующим ускорением 20м. (подготовка к сдаче норм ГТО) | 1 |  |
| Сдача контрольного норматива – бег 30м. Комплекс ОРУ в движении. | 1 |  |
| Техника челночного бега3х10м. (подготовка к сдаче норм ГТО). Встречные эстафеты. | 1 |  |
| Сдача контрольного норматива - челночный бега 3х10м. Комплекс ОРУ. | 1 |  |
| Техника бега на короткие дистанции -60м (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |  |
| Сдача контрольного норматива -60м. Упражнения для укрепления мышц живота и спины. | 1 | https://uchi.ru/ |
| Равномерный шести минутный бег -1000м. (подготовка к сдаче норм ГТО) | 1 |  |
| Техника броска набивного мяча (1кг) из ИП – сидя от головы двумя руками. Метание малого мяча в цель. | 1 |  |
| Техника прыжка в длину с места (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |  |
| Инструктаж по ТБ при проведении занятий по баскетболу. Подвижна игра: «Метатель». Входная контрольная работа № 1 по физической культуре. | 1 |  |
| *Теория: «История возникновения игры в баскетбол».* Правила игры в баскетбол*.* | 1 |  |
| Техника Обводки стоек в передвижении шагом и медленным бегом. Упражнения для развития мышц ног. | 1 | https://urok1c.ru/ |
| Техника броска мяча двумя руками от груди с места .Подвижная игра: «Брось – поймай». | 1 |  |
| Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди: после отскока от стены, в парах стоя на месте. | 1 |  |
| 2 | Гимнастика с элементами акробатики. Волейбол.(16 часов). | Инструктаж по ТБ при проведении занятий по гимнастике, подвижным и спортивным играм. Подвижная игра: «Медведи и пчелы». | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| *Теория: «История возникновения гимнастики и акробатики».*Подвижная игра: «Не теряй равновесие». | 1 |  |
| Техника перекатов в группировке вперед-назад. Комплекс ОРУ со скакалкой. | 1 |  |
| Техника кувырка вперед в группировке. Техника кувырка в сторону в группировке. | 1 |  |
| Техника переката в группировке вперед –назад с опорой рук за головой. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. | 1 |  |
| *Теория: «Закаливание».* Комплекс ОРУ на развитие силы. | 1 |  |
| Техника стойки на лопатках, перекат вперед. Техника кувырка вперед в группировке. | 1 |  |
| Сдача контрольного норматива - [наклон вперед из положения стоя](https://www.google.ru/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0ahUKEwiR48HY_qraAhXuZpoKHdXPAxsQFggoMAA&url=http%3A%2F%2Fgto.ru%2Frecomendations%2F2&usg=AOvVaw1xgHbAQpSXgoo4RSsrU7-l)(подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 | https://uchi.ru/ |
| Акробатическая комбинация. Гимнастический мост из положении лежа на спине с последующим переходом в ИП. | 1 |  |
| *Теория: «Профилактика и коррекция нарушений осанки».*Эстафеты. | 1 |  |
| Техника лазания по канату в три приема. Подвижная игра: «Ловишка с мячом на голове». | 1 |  |
| Техника передвижения по бревну ходьбой, приставными шагами, выпадами, на носках. Подвижная игра: «Не теряй равновесие». | 1 |  |
| Упражнения на низкой гимнастической перекладине: вис на согнутых руках, вис стоя спереди и сзади, вис завесом одной и двумя. | 1 | https://urok1c.ru/ |
| Волейбол. Правила игры волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту. | 1 |  |
| Техника прямой нижней подачи мяча. Комплекс ОРУ дл укрепления пальцев рук. | 1 |  |
| Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Игры на переключение внимания ,на расслабление мышц рук, ног, туловища. Контрольная работа № 2 по физической культуре за полугодие. | 1 |  |
| 3 | Лыжная подготовка. (20 часов). | Инструктаж по ТБ при проведении занятий по лыжной подготовке*. Теория: «Правила выбора лыжного инвентаря».* | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Техника поворота переступанием на месте вокруг пяток лыж. Развитие выносливости. | 1 |  |
| Техника поворота переступанием в движении. Подвижная игра: «Накаты». | 1 |  |
| Повторение технике скользящего хода. Подвижная игра: «Салки на снегу». | 1 |  |
| Техника выполнения скользящего шага на лыжах с палками. | 1 |  |
| Техника выполнения попеременного двухшажного хода без палок. Эстафеты. | 1 |  |
| Техника торможения падением на лыжах с палками. Подвижная игра: « Быстрый лыжник». | 1 |  |
| Попеременный-двухшажный ход с палками. Развитие выносливости | 1 |  |
| Техника спуска с уклона в высокой стойке, подъем «лесенкой». | 1 | https://uchi.ru/ |
| Прохождение дистанции 1 км на лыжах(подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |  |
| Техника торможения «плугом». Подвижная игра «Вызов номеров». | 1 |  |
| Техника одновременного-двухшажного хода. Подвижная игра: «Смелее с горки». | 1 |  |
| *Теория : «Как развивать выносливость во время лыжных прогулок».* Подвижная игра: «Салки на снегу». | 1 |  |
| Чередование ходов с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход. | 1 |  |
| Переход с одновременного двухшажного хода на попеременный двухшажный ход. | 1 | https://urok1c.ru/ |
| Техника спуска с уклона в низкой стойке. Подъем на склон «лесенкой». | 1 |  |
| Круговая эстафета с этапом до 1000м передвижение на лыжах «змейкой». | 1 |  |
| Сдача контрольного норматива -бег на лыжах 1000м. | 1 |  |
| Чередование лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции. | 1 |  |
| Передвижение на лыжах 2000м. Прохождение тренировочных дистанций. | 1 |  |
| 4 | Футбол. Легкая атлетика. (16 часов). | Инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр. Правила игры в футбол. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| *Теория: «История возникновения игры в футбол».*Подвижная игра : «Передал-садись». | 1 |  |
| Специальные передвижения футболиста без мяча : прыжки вверх с поворотами, бег лицом и спиной вперед. | 1 |  |
| Техника удара по неподвижному мячу в стену с разбега. Удар по катящемуся мячу в стену. | 1 |  |
| Техника ведения мяча. Подвижная игра: «Передал-садись». | 1 |  |
| Соревновательные упражнения и приёмы из национальных видов спорта. | 1 |  |
| Инструктаж по ТБ при проведении занятий по лёгкой атлетике, требования к одежде и обуви. | 1 | https://uchi.ru/ |
| Повторение техники высокого старта. Подвижная игра : «Пустое место». | 1 |  |
| Сдача контрольного норматива – бег 30 м (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |  |
| Сдача контрольного норматива - бег 60м(подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |  |
| Сдача контрольного норматива - челночный бег 3х10м. Развитие быстроты. | 1 | https://urok1c.ru/ |
| Техника метания малого мяча с места, и в горизонтальную цель. Контрольная работа № 3 по физической культуре за год. | 1 |  |
| Сдача контрольного норматива-метание мяча с шести метров (подготовка к сдаче норм ГТО) | 1 |  |
| Техника броска набивного мяча(1 кг)из ИП- сидя, от головы двумя руками. | 1 |  |
| Техника прыжка в длину с места. Подвижная игра: «К своим флажкам». | 1 |  |
| Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с места. ОФП. | 1 |  |
|  |  |  |
| ИТОГО |  |  | 68 |  |

**4 класс (2 часа в неделю)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов | Наименование тем | Кол-во часов, всего | ЭОР |
| 1 | Легкая атлетика. Баскетбол.  (16 часов) | Инструктаж по ТБ по легкой атлетике. *Теория: «От чего зависит физическая нагрузка».* | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Техника высокого старта с последующим ускорением и финишированием. | 1 |  |
| Техника выполнения низкого старта. Подвижная игра: «К своим флажкам». Входная контрольная работа № 1 по физической культуре. | 1 |  |
| Техника выполнения стартового ускорения. Комплекс ОРУ в движении. | 1 |  |
| Сдача контрольного норматива- бег 30м (подготовка к сдаче норм ГТО) | 1 |  |
| Техника челночного бега. Подвижная игра: «Белые медведи» | 1 |  |
| Сдача контрольного норматива- челночный бег 3х10м.ОФП. | 1 | https://uchi.ru/ |
| Техника бега на короткие дистанции-60м. ОРУ для развития быстроты. | 1 |  |
| Сдача контрольного норматива- бег 60м(подготовка к сдаче норм ГТО) | 1 |  |
| Техника метания малого мяча на дальность. Прыжки через скакалку на месте, на одной ноге, на двух ногах, поочередно. | 1 |  |
| Сдача контрольного норматива -прыжок в длину с места.(подготовка к сдаче норм ГТО) | 1 |  |
| Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».Подвижная игра: «Невод». | 1 |  |
| Инструктаж по ТБ при проведении занятий по баскетболу. Подвижная игра: «Мяч ловцу». | 1 |  |
| Техника ведения и передача баскетбольного мяча стоя на месте и в движении. Подвижная игра: «Метатель». | 1 | https://urok1c.ru/ |
| Техника передачи мяча от груди двумя руками, в треугольниках, квадратах, кругу. ОРУ на развитие координации. | 1 |  |
| Техника броска баскетбольного мяча в корзину стоя на месте. Подвижная игра с тактическим действием. | 1 |  |
| 2 | Гимнастика с элементами акробатики. Волейбол.(16 часов). | Инструктаж по ТБ при проведении занятий по гимнастике. Теория: «Правила предупреждения травм Оказание первой помощи при травмах». Строевые упражнения. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Упражнения на развитие скоростных качеств. Совершенствование прыжков через короткуюидлинную скакалку. | 1 |  |
| Совершенствование ОРУ без предметов на месте и в движении. Сдача контрольного норматива – наклон вперед из положения стоя (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |  |
| Совершенствование ОРУ с предметами (обруч,гимнастическая палка и т.д.). Развитие гибкости. | 1 |  |
| Освоение акробатическихупражнений.Овладение техникой кувырков,перекатов истоек. Комплексы упражнений. | 1 |  |
| Развитие координационныхспособностей.Упражнения на гимнастическом бревне и скамейке. | 1 |  |
| Преодоление гимнастической полосы препятствий. | 1 | https://uchi.ru/ |
| Развитие силовыхспособностей. Лазанье поканату. | 1 |  |
| Подтягивание,упражнения в висах иупорах, сгантелями (подготовка к сдаченорм ГТО). | 1 |  |
| Инструктаж по ТБ при проведении занятий по волейболу. Развитие скоростно-силовыхспособностей. | 1 |  |
| Овладение техникойпередвижений, остановок, поворотов истоек. Контрольная работа № 2 по физической культуре за полугодие. | 2 | https://urok1c.ru/ |
| Освоение техники нижней прямойподачи. | 1 |  |
| Освоение техники прямого нападающегоудара. | 1 |  |
| Подвижные игры на основеволейбола: "«Недавай мячводящему!»", «Круговая лапта»,«Вышибалы через сетку». | 2 |  |
| 3 | Лыжная подготовка. (20 часов). | Инструктаж по ТБ при проведении занятий по лыжной подготовке. Упражнения на развитие координационных способностей. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Техника скользящего шаганалыжахс палками. Упражнения на развитие силы. | 1 |  |
| Техника попеременного двушажного хода спалками. Игры: «Пятнашки»,«Класс» | 1 |  |
| Техника чередования лыжных ходов. Комплекс упражнений на развитие выносливости. | 1 |  |
| Сдача контрольного норматива – бег на лыжах 1км. (подготовка к сдаченормГТО). | 1 |  |
| Техника передвиженияодновременным одношажным ходом с палками. Спуск с горыс изменяющимися стойками на лыжах. | 1 |  |
| Техника торможения«плугом»и преодоления ворот. | 1 |  |
| Преодоление ворот при спуске и торможение«плугом». | 1 |  |
| Передвижение в медленном темпе до 2,5 км. | 1 | https://uchi.ru/ |
| Техника спуска сосклонов в высокой, средней и низкой стойках. | 1 |  |
| Освоение техники поворота переступанием, махом, прыжком. | 1 |  |
| Совершенствованиетехники поворотапереступанием, махом, прыжком. | 2 |  |
| Прохождение дистанции на лыжах - 3 км. Упражнения на выносливость. | 2 |  |
| Лыжная эстафета. Развитие скоростно-силовых способностей. | 2 |  |
| Игры на основелыжнойподготовки: "Салки на снегу",«Накаты»,«Смелее с горки», "Быстрыйлыжник". | 3 | https://urok1c.ru/ |
| 4 | Футбол. Легкая атлетика. (16 часов). | Инструктаж при проведении занятий по футболу. Упражнения на развитие быстроты. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Освоениеударов по мячуи остановок мяча. | 1 |  |
| Техника ведения мяча. | 1 |  |
| Техникаударов по воротам. | 1 |  |
| Освоение тактикиигры. Подвижные игры с элементами футбола. | 1 |  |
| Инструктаж при проведении занятий по легкой атлетике. *Теория: «Основы техники бега свысокого и низкого старта».*ОРУ с мячом. | 2 |  |
| Овладение техникой спринтерского бега. Сдача контрольного норматива – бег 30 м. (подготовка к сдаченорм ГТО). | 1 |  |
| *Теория: «Исторические вехиразвития ГТО».* Техника челночного бега. Челночный бег 3х10 м. (подготовка сдаче норм ГТО). | 1 |  |
| Техника передачи эстафетнойпалочки.Овладение бегомс препятствиями, эстафеты. | 1 | https://uchi.ru/ |
| Овладение техникой бегана средние и длинныедистанции. Сдача контрольного норматива – 1000 м. (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |  |
| Техника спортивнойходьбы. Подвижная игра «Белые медведи». | 1 |  |
| *Теория: «Рольфизическойкультуры в формировании здорового образажизни».* Совершенствованиетехники метания в цель.Контрольная работа № 3 по физической культуре за год. | 1 | https://urok1c.ru/ |
| Совершенствованиетехники метанияна дальность. (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |  |
| Совершенствование техникипрыжков в длинус места. Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с места. (подготовка к сдаче норм ГТО). | 2 |  |
|  |  |  |
| ИТОГО |  |  | 68 |  |