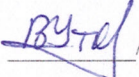
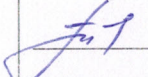



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
КАРАГАЙСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1

<p>РАССМОТРЕНО: на заседании ШМО учителей технологического цикла  /Уточкин В. А./ Протокол № <u>01</u> от <u>28</u> . <u>08</u> . 2023 г.</p>	<p>СОГЛАСОВАНО: Зам. директора по УВР  /Мелехина Т.Ю./ <u>30</u> . <u>08</u> . 2023 г.</p>	<p>УТВЕРЖЕНО: Директор  /Васильева С. А./ Приказ № <u>529-001</u> от <u>30</u> . <u>08</u> . 2023 г.</p>
--	--	---

**Рабочая программа**  
**учебного предмета «Физическая культура»**  
**для обучающихся 1-4 классов**

с. Карагай, 2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и

зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

# 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. 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.

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). 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.

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

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

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

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

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

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

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

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

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- 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;

- 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, перекачиванию;
- 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;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;



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

#### 4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной;
- 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

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)
1	Знания о физической культуре	2
2	Способы самостоятельной деятельности	1
3	Оздоровительная физическая культура	3
4	Гимнастика с основами акробатики	13
5	Лыжная подготовка	10
6	Легкая атлетика	14
7	Подвижные и спортивные игры	2 (В процессе урока)
8	Футбол	10
9	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	11
<b>Итого</b>		<b>66 часов</b>

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)
1	Знания о физической культуре	2
2	Способы самостоятельной деятельности	В процессе урока
3	Оздоровительная физическая культура	3
4	Гимнастика с основами акробатики	10
5	Лыжная подготовка	13
6	Легкая атлетика	13
7	Подвижные и спортивные игры	2 (В процессе урока)
8	Футбол	12
9	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	13
<b>Итого</b>		<b>68 часов</b>

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)
1	Знания о физической культуре	2
2	Способы самостоятельной деятельности	В процессе урока
3	Оздоровительная физическая культура	2
4	Гимнастика с основами акробатики	11
5	Лыжная подготовка	13
6	Легкая атлетика	17
7	Подвижные и спортивные игры	2 (В процессе урока)
8	Футбол	12
9	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	9
	<b>Итого</b>	<b>68 часов</b>

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)
1	Знания о физической культуре	2
2	Способы самостоятельной деятельности	В процессе урока
3	Оздоровительная физическая культура	В процессе урока
4	Гимнастика с основами акробатики	11
5	Лыжная подготовка	13
6	Легкая атлетика	15
7	Подвижные и спортивные игры	4 (В процессе урока)
8	Футбол	13
8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10
	<b>Итого</b>	<b>68 часов</b>

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**1 КЛАСС**

Номеру рока	Номеру рока в разделе	Темаурока	Кол-вочасов			Электронн ые (цифровые ) образовате льныересу рсы
			Всего	Контроль ныеработ ы	Практичес киеработы	
		<b>1 четверть (16часов)</b>				
		<b>Знания о физическойкультуре</b>	<b>2</b>			
1.	1	Что понимается под физической культурой.	1			
2.	2	Правила поведения на уроках физической культуры.Строевые упражнения и организующие.	1			
		<b>Легкаяатлетика</b>	<b>8</b>			
3.	1	<b>Стартовая диагностика – тест двигательных качеств.</b>	1			
4.	2	Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1			
5.	3	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью.	1			
6.	4	Упражнения в передвижении с изменением скорости.	1			
7.	5	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1			
8.	6	Разучивание выполнения прыжка в длину с места.	1			
9.	7	Прыжок в длину с места.	1			
10.	8	Метание малого мяча на точность.	1			
		<b>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</b>	<b>1</b>			
11.	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение.	1			
		<b>Способысамостоятельнойдеятельности</b>	<b>1</b>			
12.	1	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1			
		<b>Подвижные и спортивные игры с элементами футбола</b>	<b>4</b>			
13.	1	Понятие игры футбол. Подвижные игры	1			
14.	2	Удары по неподвижному мячу	1			

15.	3	Удары по неподвижному мячу	1		
16.	4	Удар по мячу ногой на точность (Резервный урок).	1		
		<b>2 четверть (16 час)</b>			
		<b>Оздоровительная физическая культура</b>	<b>3</b>		
17	1	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		
18	2	Осанка человека. Упражнения для осанки	1		
19	3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1		
		<b>Гимнастика основами акробатики</b>	<b>13</b>		
20.	1	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Строевые упражнения икоманды.	1		
21.	2	Способы построения и повороты стоя на месте	1		
22.	3	Исходные положения в физических упражнениях	1		
23-25.	4-6	Акробатические упражнения, основные техники	3		
26.	7	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1		
27.	8	Гимнастические упражнения соскакалкой	1		
28.	9	Гимнастические упражнения в прыжках	1		
29.	10	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1		
30.	11	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1		
31.	12	Подвижные игры с гимнастическим инвентарем	1		
32.	13	Подвижные игры с гимнастическим инвентарем (Резервный урок)	1		
		<b>3 четверть (18 часов)</b>			
		<b>Лыжная подготовка</b>	<b>10</b>		
33.	1	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Переноска лыж к месту занятия.	1		
34.	2	Строевые упражнения с лыжами в руках. Основная стойка лыжника.	1		
35.	3	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		
36-37.	4-5	Передвижение на лыжах скользящим шагом.	2		
38.	6	Техника ступающего шага во время передвижения	1		
39-40.	7-8	Скользкий шаг на лыжах «змейкой»	2		
41-42.	9-10	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	2		
		<b>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</b>	<b>2</b>		
43-44.	1-2	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	2		

		ГТО. Ходьба на лыжах.			
		<b>Подвижные и спортивные игры с элементами футбола</b>	<b>6</b>		
45-46.	1-2	Ведение мяча	2		
47.	1	Удары по мячу. Подвижная игра «Точный удар».	1		
48.	1	Удары по мячу. Подвижная игра «Точный пас».	1		
49.	1	Подвижные игры с элементами футбола	1		
50.	1	Подвижные игры с элементами футбола (Резервный урок)	1		
		<b>4 четверть (16 часов)</b>			
		<b>Подвижные и спортивные игры</b>	<b>2</b>		
51.	1	Считалки для подвижных игр.	1		
52.	2	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		
		<b>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</b>	<b>8</b>		
53.	1	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1		
54.	2	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		
55.	3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		
56.	4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		
57.	5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		
58.	6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		
59.	7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		
60.	8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. (Резервный урок)	1		
		<b>Легкая атлетика</b>	<b>6</b>		
61.	1	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		
62.	2	<b>Промежуточная аттестация- тест двигательных качеств</b>	1	1	
63.	3	Прыжок в длину с прямого разбега	1		
64.	4	Метание теннисного мяча на дальность	1		

65.	5	Встречная эстафета	1			
66.	6	Встречная эстафета (Резервный урок)	1			

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

Номер урока	Номер урока в четверти	Тема урока	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			Всего	Контр-ые работы	Практ-ие работы	
<b>1 четверть (16 часов)</b>						
<b>Знания о физической культуре</b>			<b>2</b>			
1.	1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1			
2.	2	Зарождение Олимпийских игр	1			
<b>Легкая атлетика</b>			<b>7</b>			
3.	1	Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Физические качества.	1			
4.	2	<b>Входная диагностика- тест двигательных качеств. (30 м)</b>	1			
5.	3	Сложнокоординированные передвижения ходьбой и бегом. Дневник наблюдений по физической культуре.	1			
6.	4	Быстрота как физическое качество. Бег с ускорением из разных исходных положений.	1			
7.	5	Бег с ускорением из разных исходных положений.	1			
8.	6	Сложнокоординированные беговые упражнения. Челночный бег.	1			
9.	7	Сложнокоординированные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1			
<b>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</b>			<b>3</b>			
10.	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель.	1			
11.	2	Выносливость как физическое качество. Смешанное	1			

		передвижение на 1000 м.				
12.	3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности.	1			
		<b>Подвижные и спортивные игры с элементами футбола</b>	<b>4</b>			
13.	1	Удар по неподвижному футбольному мячу	1			
14.	2	Удар по неподвижному футбольному мячу	1			
15.	3	Ведение футбольного мяча	1			
16.	4	Ведение футбольного мяча (Резервный урок)	1			
		<b>2 четверть (16 часов)</b>				
		<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>1</b>			
17	1	Сила как физическое качество. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1			
		<b>Оздоровительная физическая культура</b>	<b>3</b>			
18.	1	Закаливание организма.	1			
19.	2	Утренняя зарядка.	1			
20.	3	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки.	1			
		<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>9</b>			
21.	1	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Упражнения в парах.	1			
22.	2	Строевые упражнения и команды. Акробатические упражнения.	1			
23.	3	Акробатические упражнения.	1			
24.	4	Прыжковые упражнения. Упражнения с гимнастической скакалкой.	1			
25.	5	Гибкость как физическое качество. Гимнастическая разминка.	1			
26.	6	Ходьба на гимнастической скамейке.	1			
27.	7	Танцевальные гимнастические движения.	1			
28.	8	Круговая тренировка. Зарождение Олимпийских игр	1			
29.	9	Круговая тренировка. Современные Олимпийские игры	1			
		<b>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</b>	<b>3</b>			
30.	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1			
31.	2	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1			



32.	3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			
		<b>3 четверть (20 часов)</b>				
		<b>Лыжная подготовка</b>	<b>13</b>			
33.	1	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжная строевая подготовка.	1			
34.	2	Попеременный двухшажный ход без палок.	1			
35.	3	Попеременный двухшажный ход без палок. Игра «Шире шаг».	1			
36.	4	Попеременный двухшажный ход с палками.	1			
37.	5	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон.	1			
38-39	6-7	Подъем на склон «лесенкой» на лыжах.	2			
40-41.	8-9	Торможение лыжными палками и падением на бок.	2			
42-43.	10-11	Подъемы и спуски с небольших склонов. Игра «Кто дальше».	2			
44-45.	12-13	Подвижные игры на лыжах.	2			
		<b>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</b>	<b>1</b>			
46.	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			
		<b>Подвижные и спортивные игры с элементами баскетбола</b>	<b>2</b>			
47.	1	Игры с приемами баскетбола	1			
48.	2	Игры с приемами баскетбола	1			
		<b>Подвижные и спортивные игры с элементами футбола</b>	<b>4</b>			
49.	1	Футбольный бильярд.	1			
50.	2	Футбольный бильярд. (Резервный урок).	1			
51.	3	Игра вратаря.	1			
52.	4	Игра вратаря. (Резервный урок).	1			
		<b>4 четверть (16 часов)</b>				
		<b>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</b>	<b>6</b>			
53	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			
54	2	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			

55	3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1			
56	4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1			
57	5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			
58	6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м.	1			
		<b>Легкая атлетика</b>	<b>6</b>			
59.	1	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1			
60.	2	Прыжок в длину с разбега	1			
61.	3	Метание малого мяча на дальность	1			
62.	4	<b>Промежуточная аттестация- тест двигательных качеств.</b>	1	1		
63.	5	Круговая эстафета	1			
64	6	Круговая эстафета (Резервный урок)	1			
		<b>Подвижные и спортивные игры с элементами футбола</b>	<b>4</b>			
65.	1	Игры с приемами футбола: бросок ногой.	1			
66.	2	Игры с приемами футбола: бросок ногой. (Резервный урок)	1			
67.	3	Учебная игра футбол	1			
68.	4	Учебная игра футбол (Резервный урок)	1			

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 3 КЛАСС

Номер урока	Номер урока в четверти	Тема урока	Количество часов			
			Всего	Контр-ые работы	Практ-ие работы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		<b>Знания о физической культуре</b>	<b>2</b>			
1.	1	Физическая культура у древних народов. Правила поведения на уроках физической культуры.	1			

2.	2	История появления современного спорта	1			
		<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>			
3.	1	<b>Входная диагностика – тест двигательных качеств.</b>	1			
4.	2	Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Виды физических упражнений.	1			
5.	3	Сложнокоординированные беговые упражнения. Измерение пульса на занятиях физической культурой.	1			
6.	4	Бег с ускорением из разных исходных положений. Дозировка физических нагрузок	1			
7.	5	Челночный бег.	1			
8.	6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м.	1			
9-10.	7-8	Беговые упражнения с координационной сложностью.	2			
11	9	Сложнокоординированные прыжковые упражнения.	1			
12	10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км.	1			
		<b>Подвижные и спортивные игры с элементами футбола</b>	<b>4</b>			
13.	1	Ведение футбольного мяча	1			
14.	2	Удар по неподвижному футбольному мячу	1			
15.	3	Удар по мячу ногой на точность	1			
16.	4	Удар по мячу ногой на точность (Резервный урок)	1			
		<b>2 четверть (16 часов)</b>				
		<b>Оздоровительная физическая культура</b>	<b>2</b>			
17.	1	Дыхательная и зрительная гимнастика. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			
18.	2	Закаливание организма под душем. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			
		<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>11</b>			
19-20.	1-2	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Строевые команды и упражнения.	2			
21-23.	3-5	Акробатические упражнения	3			
24.	6	Передвижения по гимнастической скамейке	1			
25.	7	Прыжки через скакалку. Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			
26.	8	Ритмическая гимнастика. Танцевальные упражнения из танца	1			

		галоп.				
27.	9	Круговая тренировка с применением гимнастического инвентаря.	1			
28.	10	Упражнения для развития гибкости.	1			
29.	11	Упражнения для развития гибкости.(Резервный урок)	1			
		<b>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</b>	<b>3</b>			
30.	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			
31.	2	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			
32.	3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.СовременныеОлимпийскиегры.	1			
		<b>3 четверть (20 часов)</b>				
		<b>Лыжная подготовка</b>	<b>13</b>			
33.	1	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжная строевая подготовка.	1			
34-35.	2-3	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	2			
36-37.	4-5	Повороты на лыжах способом переступания на месте	2			
38-39.	6-7	Повороты на лыжах способом переступания в движении	2			
40-41.	8-9	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	2			
42-43.	10-11	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	2			
44-45.	12-13	Подвижные игры на лыжах.	2			
		<b>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</b>	<b>1</b>			
46	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км.	1			
		<b>Подвижные и спортивные игры с элементами баскетбола</b>	<b>2</b>			
47.	1	Ведение баскетбольного мяча	1			
48.	2	Ловля и передача баскетбольного мяча	1			
		<b>Подвижные и спортивные игры с элементами футбола</b>	<b>4</b>			
49-50.	1-2	Удары по воротам	2			
51	3	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам	1			

52	4	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (Резервный урок)	1			
		<b>4 четверть (16 часов)</b>				
		<b>Подвижные и спортивные игры с элементами футбола</b>	<b>4</b>			
53-54.	1-2	Игры с приемами футбола	2			
55-56.	3-4	Учебная игра в футбол	2			
		<b>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</b>	<b>5</b>			
57.	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Броски набивного мяча из-за головы	1			
58.	2	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижная игра.	1			
59.	3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м.	1			
60.	4	ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			
61.	5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м.	1			
		<b>Легкая атлетика</b>	<b>5</b>			
62.	1	<b>Промежуточная аттестация-тест двигательных качеств.</b>	1	1		
63.	2	Прыжок в длину с разбега	1			
64.	3	Прыжок в длину с разбега (Резервный урок)	1			
65.	4	Круговая эстафета	1			
66.	5	Круговая эстафета	1			
		<b>Подвижные и спортивные игры с элементами футбола</b>	<b>2</b>			
67.	1	Учебная игра футбол	1			
68.	2	Учебная игра футбол (Резервный урок)	1			

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**4 КЛАСС**

Номер урока	Номер урока в четверти	Тема урока	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			Всего	Контр-ые работы	Практ-ие работы	
		<b>1 четверть (16 часов)</b>				
		<b>Знания о физической культуре</b>	<b>2</b>			
1.	1	Из истории развития физической культуры в России. Правила поведения на уроках физической культуры.	1			
2.	2	Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.	1			
		<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>			
3.	<u>1</u>	<b>Входная диагностика- тест двигательных качеств.</b>	1			
4.	2	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции. Беговые упражнения	1			
5.	3	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции. Беговые упражнения	1			
6.	4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м.	1			
7.	5	Прыжок в длину с места.	1			
8.	6	Челночный бег				
9.	7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км.	1			
10.	8	Сложнокоординированные прыжковые упражнения.	1			
11-12.	9-10	Бег по пересеченной местности.	2			
		<b>Подвижные и спортивные игры с элементами футбола</b>	<b>4</b>			
13.	1	Ведение футбольного мяча	1			
14.	2	Ведение футбольного мяча (Резервный урок)	1			
15.	3	Игры с приемами футбола	1			
16.	4	Игры с приемами футбола (Резервный урок)	1			

		<b>2 четверть (16 часов)</b>			
		<b>Гимнастика с основами акробатики.</b>	<b>8</b>		
17.	1	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Строевая подготовка.	1		
18.	2	Танцевальные упражнения «Летка-енка». Упражнения для профилактики нарушения осанки.	1		
19.	3	Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед.	1		
20.	4	Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок назад.	1		
21.	5	Стойка на лопатках. Подвижные игры общефизической подготовки.	1		
22.	6	«Мост» из положения лежа на спине.	1		
23.	7	Упражнения на равновесие.	1		
24.	8	Акробатическая комбинация	1		
		<b>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</b>	<b>3</b>		
25.	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		
26.	2	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		
27.	3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1		
		<b>Подвижные и спортивные игры с элементами футбола</b>	<b>5</b>		
28.	1	Упражнения из игры футбол «Контроль мяча»	1		
29.	2	Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		
30.	3	«Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		
31.	4	«Эстафета с ведением футбольного мяча» (Резервный урок)	1		
32.	5	Учебная игра футбол	1		
		<b>3 четверть (20 часов)</b>			
		<b>Лыжная подготовка</b>	<b>13</b>		
33.	1	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1		
34.	2	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1		
35.	3	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		
36.	4	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам	1		

		движения				
37.	5	Передвижение одношажным одновременным ходом в полной координации	1			
38-39.	6-7	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	2			
40-41.	8-9	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	2			
42-43.	10-11	Подвижные игры на лыжах.	2.			
44-45.	12-13	Подвижные игры на лыжах. (Резервный урок)	2			
		<b>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</b>	<b>1</b>			
46.	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км.	1			
		<b>Подвижные и спортивные игры с элементами баскетбола</b>	<b>4</b>			
47-48.	1-2	Упражнения с баскетбольными мячами	2			
49-50.	3-4	Подвижные игры с приемами баскетбола	2			
		<b>Подвижные и спортивные игры с элементами футбола</b>	<b>2</b>			
51.	1	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам	1			
52.	2	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам	1			
		<b>4 четверть (16 часов)</b>				
		<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>3</b>			
53.	1	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку.	1			
54.	2	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1			
55.	3	Прыжки со скакалкой. Подвижные игры общефизической подготовки.	1			
		<b>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</b>	<b>6</b>			
56.	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			
57.	2	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			
58.	3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1			



59.	4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м.	1			
60.	5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м.	1			
61.	6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г.	1			
		<b>Легкая атлетика</b>	<b>5</b>			
62.	1	<b>Промежуточная аттестация-тест двигательных качеств</b>	1	1		
63.	2	Прыжок в длину с разбега	1			
64.	3	Прыжок в длину с разбега (Резервный урок)	1			
65.	4	Круговая эстафета	1			
66.	5	Круговая эстафета (Резервный урок)	1			
		<b>Подвижные и спортивные игры с элементами футбола</b>	<b>2</b>			
67	1	Учебная игра футбол	1			
68	2	Учебная игра в футбол (Резервный урок)	1			

## ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

Оценивание деятельности учащихся проводится направлениям:

- по основам знаний;
- по технике владения двигательными действиями;
- по способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность;
- по уровню физической подготовленности

Итоговая отметка успеваемости складывается из суммы баллов, полученных учащимися за все четыре направления (знать, уметь, демонстрировать, использовать).

### Критерии оценивания различных видов работ.

Выставление оценок в журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс** осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

*Итоговые оценки*

Оценка за четверть выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и промежуточной аттестации по физической культуре.

### ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ 1-4 КЛАСС

№	Задание	Критерии оценивания
1	Бег 30 м.	1.Выполнять бег с высокого старта по сигналу
		2.Применять технику бега на короткую дистанцию
		3.Выполнять финишное ускорение
2	Прыжок в длину с места	Выполнять основы движения в прыжках-прыжок в длину с места

Контрольные упражнения	Уровень физической подготовленности в 1 классе					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11—12	9—10	7—8	9—10	7—8	5—6
Прыжок в длину с места, см	118—120	115—117	105—114	116—118	113—115	95—112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2—6,0	6,7—6,3	7,2—7,0	6,3—6,1	6,9—6,5	7,2—7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

### **Нормативные требования для учащихся 2 класса**

<b>Виды упражнений</b>	<b>Юноши</b>			<b>Девушки</b>		
	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
Бег 30 м.	5,7	6,2	7,0	5,8	6,3	7,2
Бег 300 м.	1.09	1.18	1.22	1.12	1.21	1.31
Бег 1500 м.	б/в	--	--	б/в	--	--
Прыжок с места	145	135	125	140	130	115
Прыжок в длину	250	235	200	230	200	160
Прыжок в высоту	80	70	60	70	60	50
Прыжки со скакалкой за 10 сек.	20	18	16	22	20	18
Метание малого мяча	27	22	14	15	12	8
Отжимания в упоре лёжа	14	9	5	8	5	2
Подтягивания на перекладине	5	3	1	14	10	7
Приседания на одной ноге	8	6	4	5	4	3
Бег на лыжах 1 км.	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30
Бег на лыжах 2 км.	б/в	--	--	б/в	--	--

### **Нормативные требования для учащихся 3 класса**

<b>Виды упражнений</b>	<b>Юноши</b>			<b>Девушки</b>		
	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
Бег 60 м.	10,6	11,2	11,8	10,8	11,4	12,2
Бег 300 м.	1.00	1.10	1.16	1.06	1.15	1.23
Бег 2000 м.	б/в	--	--	б/в	--	--
Прыжок с места	155	145	130	150	140	120
Прыжок в длину	280	260	220	250	220	180
Прыжок в высоту	95	90	80	90	80	70

Прыжки со скакалкой за 10 сек.	22	20	18	23	21	19
Метание малого мяча	30	25	17	17	15	11
Отжимания в упоре лёжа	16	11	6	11	7	3
Подтягивания на перекладине	6	4	2	16	12	8
Приседания на одной ноге	10	8	6	6	5	4
Подъём тул-ща лёжа за 1 мин.	34	29	19	29	19	14
Бег на лыжах 1 км.	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
Бег на лыжах 3 км.	б/в	--	--	б/в	--	--

<b>Нормативные требования для учащихся 4 класса</b>						
<b>Виды упражнений</b>	<b>Юноши</b>			<b>Девушки</b>		
	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
Челн. бег 4x9 м.	10,2	10,7	11,5	10,5	11,0	11,7
Бег 30 м.	5,4	5,7	6,2	5,6	5,9	6,3
Бег 60 м.	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
Бег 1000 м.	4.30	5.00	5.30	5.00	5.30	6.00
Бег 2000 м.	б/в	--	--	б/в	--	--
Прыжок с места	170	155	135	160	150	130
Прыжок в длину	310	280	240	280	250	200
Прыжок в высоту	100	95	85	95	85	75
Прыжки ч/з скакалку за 15 сек	34	32	30	38	36	34
Метание малого мяча	35	30	20	20	17	12
Метание наб. мяча сидя (1 кг.)	450	400	360	400	350	300
Подтягивания на перекладине	7	5	3	17	13	9
Отжимания в упоре лёжа	17	12	7	12	8	3
Подъём тул-ща лёжа за 1 мин.	35	30	20	30	20	15
Наклон вперёд сидя (г-ть)	+9	+5	+3	+12	+9	+6
Бег на лыжах 1 км.	6.30	7.00	7.30	7.00	7.30	8.00
Бег на лыжах 2 км.	14.00	14.30	15.00	14.30	15.00	18.00

