

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики

Краснодарского края

Управление образования администрации муниципального образования

Красноармейского района

МАОУ СОШ №8

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

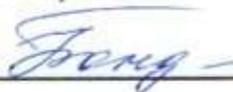


Клименко И.И.

Протокол №1
от «28»августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель
директора



Бондаренко И.Л.

Протокол №1
от «29» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Митшучкова И.Н.

Приказ №189
от «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1010059)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

Составитель

учитель физической культуры

Клименко Ирина Ивановна

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, закалывающих 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 – 337 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

В 3-4 классах 3-й час физической культуры реализуется за счет внеурочной деятельности (кружок "Самбо" в рамках ФГОС).

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.

Кроссовая подготовка.

Кросс по пересеченной местности. Полосы препятствий.

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.

Самбо.

Упражнения оздоровительной направленности, специально-подготовительные и подводящие упражнения для выполнения страховки и самостраховки, основ начальной базовой техники вида спорта «Самбо», не требующие специальных материально-технических условий (спортивного Зала с борцовским матом) проводятся в естественных условиях на открытых спортивных площадках. Это упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов; комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; подводящие упражнения техники вида спорта «самбо»: удержания, выведения из равновесия, подножки, подсечки; направленные игры-задания и подвижные игры.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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.

Кроссовая подготовка.

Кросс по пересеченной местности. Полосы препятствий.

Подвижные игры

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

Самбо.

Упражнения оздоровительной направленности, специальноподготовительные и подводящие упражнения для выполнения страховки и самостраховки, основ начальной базовой техники вида спорта «Самбо», не требующие специальных материально-технических условий (спортивного зала с борцовским матом) проводятся в естественных условиях на открытых спортивных площадках. Это упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов; комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; подводящие упражнения техники вида спорта «самбо»: удержания, выведения из равновесия, подножки, подсечки; направленные игры-задания и подвижные игры.

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на

занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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.

Кроссовая подготовка.

Кросс по пересеченной местности. Полосы препятствий.

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.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое

ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Кроссовая подготовка.

Кросс по пересеченной местности. Полосы препятствий.

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.

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, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.
- выполнять приёмы самостраховки и страховки вида спорта «Самбо»
- выполнять базовую технику вида спорта «Самбо»

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;

- 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.
- выполнять приёмы самостраховки и страховки вида спорта «Самбо»
- выполнять базовую технику вида спорта «Самбо»

•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;
- 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.

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 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;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);

- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	7	multiurok.ru
Итого по разделу		7	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Режим дня школьника	1	multiurok.ru
Итого по разделу		1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
1.1	Гимнастика с основами акробатики	12	
1.2	Легкая атлетика	14	
1.3	Кроссовая подготовка	14	
1.4	Подвижные и спортивные игры	18	
1.5	Самбо	33	
Итого по разделу		91	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	7	multiurok.ru
Итого по разделу		7	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Физическое развитие и его измерение	1	multiurok.ru
Итого по разделу		1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
1.1	Гимнастика с основами акробатики	12	
1.2	Легкая атлетика	14	
1.3	Кроссовая подготовка	14	
1.4	Подвижные игры	20	
1.5	Самбо	34	
Итого по разделу		94	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	8	multiurok.ru
Итого по разделу		8	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
1.1	Гимнастика с основами акробатики	12	
1.2	Легкая атлетика	14	
1.3	Кроссовая подготовка	14	
1.4	Подвижные и спортивные игры	20	
Итого по разделу		60	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	8	multiurok.ru
Итого по разделу		8	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
1.1	Гимнастика с основами акробатики	12	
1.2	Легкая атлетика	14	
1.3	Кроссовая подготовка	14	
1.4	Подвижные и спортивные игры	20	
Итого по разделу		60	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения
		Всего	
1	Лёгкая атлетика. Т.б. на занятиях л/а. Разучивание построению в шеренгу, колонну.	1	1.09
2	Закрепление перестроения в колонну, шеренгу	1	4.09
3	Техника безопасности на занятиях по изучению вида спорта Самбо. ОРУ.	1	6. 09
4	Совершенствование перестроения в колонну, шеренгу, упражнений в ходьбе и беге.	1	8. 09
5	Разучивание техники прыжка в длину с места.	1	11. 09
6	Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами.	1	13. 09
7	Закрепление техники движения руками и ногами в прыжках в длину с места.	1	15. 09
8	Разучивание техники метания малого мяча на дальность.	1	18. 09
9	Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов	1	20. 09
10	Закрепление техники метания малого мяча на дальность.	1	22. 09
11	Кроссовая подготовка. Правила т/б на занятиях. Разучивание техники и подбора темпа медленного бега.	1	25. 09
12	Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем	1	27. 09
13	Закрепление техники и подбора темпа медленного бега.	1	29.09
14	Совершенствование техники и подбора темпа медленного	1	2.10

	бега.		
15	Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком.	1	
16	Развитие выносливости в эстафетах с преодолением препятствий	1	4.10
17	Развитие выносливости в равномерном беге до 3 минут	1	6. 10
18	Упражнения для выведения из равновесия.	1	9. 10
19	Кросс по слабопересечённой местности до 1 км.	1	11. 10
20	Кросс по слабопересечённой местности до 1 км.	1	13. 10
21	Упражнения для подножек.	1	16. 10
22	Баскетбол. Техника безопасности.Разучивание техники ловли и передачи мяча в парах.	1	18. 10
23	Разучивание техники ведения мяча на месте.	1	20. 10
24	Упражнения для подсечки.	1	23. 10
25	Совершенствование техники ловли и передачи мяча в парах.	1	25. 10
26	Совершенствование техники ловли и передачи мяча в парах, ведения мяча на месте.	1	27.10
27	Подвижные игры, отражающие традиции боевой культуры (единоборств)	1	8.11
28	Знания. Физическая культура как система форм занятий по укреплению здоровья человека.	1	10.11
29	Знания.Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека.	1	13.11
30	Подвижные игры, отражающие традиции боевой культуры (единоборств)	1	15.11
31	Гимнастика Правила техники безопасности Разучивание положения «упор присев»	1	17.11

32	Разучивание техники группировка.	1	20.11
33	Освоение группировки. Специально- подготовительные упражнения самбо.	1	22.11
34	Закрепление техники группировка, совершенствование положения «упор присев»	1	24.11
35	Разучивание техники перекатов вперёд и назад, в группировке	1	27.11
36	Освоение группировки. Специально- подготовительные упражнения самбо.	1	29.11
37	Разучивание техники перекатов на спину из положения лёжа на спине	1	1. 12
38	Разучивание висов и упоров. Гимнастические эстафеты.	1	4. 12
39	Упражнения для удержаний.	1	6. 12
40	Закрепление висов и упоров. Гимнастические эстафеты	1	8. 12
41	Разучивание упражнений в равновесии.	1	11. 12
42	Упражнения для удержаний.	1	13. 12
43	Страховка и помощь во время занятий. Закрепление упражнений в равновесии.	1	15. 12
44	Совершенствование упражнений в равновесии.	1	18. 12
45	Упражнения для выведения из равновесия.	1	20. 12
46	Разучивание техники лазания по канату произвольным способом.	1	22. 12
47	Закрепление техники лазания по канату произвольным способом.	1	25. 12
48	Упражнения для выведения из равновесия.	1	27. 12
49	Баскетбол. Правила безопасности. Совершенствование техники бега с изменением направления.	1	29.12

50	Совершенствование техники бега с изменением направления.	1	10.01
51	Упражнения для подсечки.	1	12. 01
52	Совершенствование техники бега с изменением направления.	1	15. 01
53	Знания. История развития физической культуры и первых соревнований .	1	17. 01
54	Упражнения для подсечки.	1	19. 01
55	Знания. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	1	22. 01
56	Подвижные игры с элементами баскетбола. Техника безопасности.	1	24. 01
57	Упражнения для подсечки.	1	26. 01
58	Разучивание техники ловли и передачи мяча в парах.	1	29. 01
59	Закрепление техники передача и ловли баскетбольного мяча от груди на месте партнеру.	1	31.01
60	Упражнения для бросков	1	2. 02
61	Закрепление техники передача и ловли баскетбольного мяча от груди на месте партнеру.	1	5. 02
62	Закрепление техники передача и ловли баскетбольного мяча от груди на месте партнеру	1	7. 02
63	Упражнения для бросков	1	9. 02
64	Закрепление техники ведения мяча на месте с шага.	1	19.02
65	Совершенствование держания, ловли и передачи мяча в подвижных играх.	1	21.02
66	Упражнения для бросков	1	26.02
67	Знания. Характеристика основных физических качеств :	1	28.02

	силы , быстроты , выносливости , гибкости и равновесия .		
68	Знания. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений .	1	1.03
69	Упражнения для бросков	1	4.03
70	Подвижные игры. Техника безопасности.	1	6.03
71	Совершенствование навыков бега в подвижных играх	1	11.03
72	Изучение приёмов в положении лёжа.	1	13.03
73	Совершенствование навыков в прыжках в подвижных играх.	1	15. 03
74	Совершенствование навыков в прыжках в подвижных играх и эстафетах.	1	18. 03
75	Изучение приёмов в положении лёжа.	1	20. 03
76	Совершенствование навыков бега и прыжков в подвижных играх.	1	22. 03
77	Лёгкая атлетика. Т.б. при занятиях л/а	1	1. 04
78	Изучение приёмов в положении лёжа.	1	3. 04
79	Совершенствование навыков ходьбы и бега.	1	5. 04
80	Совершенствование навыков прыжков. Развитие скоростных способностей	1	8.04
81	Изучение приёмов в положении лёжа.	1	10. 04
82	Совершенствование навыков прыжков. Развитие силовых способностей	1	12. 04
83	Развитие координационных способностей	1	15. 04
84	Выведение из равновесия	1	17. 04
85	Совершенствование навыков метания. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	19. 04
86	Совершенствование навыков метания. Развитие скоростно-	1	22. 04

	силовых способностей..		
87	Выведение из равновесия	1	24. 04
88	Знания. Составление режима дня . Выполнение простейших закаливающих процедур , комплексов упражнений	1	26.04
89	Знания. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений	1	29.04
90	Основные способы тактической подготовки	1	3.05
91	Кроссовая подготовка. Правила т/б на занятиях.	1	6.05
92	Совершенствование техники и подбора темпа медленного бега	1	8.05
93	Основные способы тактической подготовки	1	10.05
94	Совершенствование техники и подбора темпа медленного бега	1	13.05
95	Развитие выносливости в эстафетах с преодолением препятствий.	1	15.05
96	Основные способы тактической подготовки	1	17.05
97	Развитие выносливости в равномерном беге до 3 минут	1	20.05
98	Кросс по слабопересечённой местности до 1 км.	1	22.05
99	Подвижные игры с элементами единоборств	1	24.05
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения
		Всего	
1	Лёгкая атлетика. Т.б. на занятиях л/а. Разучивание построению в шеренгу, колонну.	1	1.09
2	Разновидности ходьбы и бега.	1	4.09
3	Техника безопасности на занятиях по изучению элементов вида спорта . ОРУ	1	6. 09
4	Совершенствование перестроения в колонну, шеренгу, упражнений в ходьбе и беге.	1	8. 09
5	Разучивание техники прыжка в длину с места.	1	11. 09
6	Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем	1	13. 09
7	Закрепление техники движения руками и ногами в прыжках в длину с места.	1	15. 09
8	Разучивание техники метания малого мяча на дальность.	1	18. 09
9	Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов	1	20. 09
10	Закрепление техники метания малого мяча на дальность.	1	22. 09
11	Кроссовая подготовка. Правила т/б на занятиях. Разучивание техники и подбора темпа медленного бега.	1	25. 09
12	Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами.	1	27. 09
13	Закрепление техники и подбора темпа медленного бега.	1	29.09
14	Совершенствование техники и подбора темпа медленного бега.	1	2.10

15	Упражнения для удержаний.	1	
16	Развитие выносливости в эстафетах с преодолением препятствий	1	4.10
17	Развитие выносливости в равномерном беге до 3 минут	1	6. 10
18	Упражнения для выведения из равновесия.	1	9. 10
19	Кросс по слабопересечённой местности до 1 км.	1	11. 10
20	Кросс по слабопересечённой местности до 1 км.	1	13. 10
21	Упражнения для подножек.	1	16. 10
22	Знания. Физическая культура как система форм занятий по укреплению здоровья человека.	1	18. 10
23	Знания. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека.	1	20. 10
24	Упражнения для подсечки.	1	23. 10
25	Гимнастика Правила техники безопасности Разучивание положения «упор присев»	1	25. 10
26	Совершенствование упражнений в равновесии	1	27.10
27	Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств)	1	8.11
28	Разучивание техники лазания по канату произвольным способом.	1	10.11
29	Разучивание техники лазания по канату произвольным способом.	1	13.11
30	Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств)	1	15.11
31	Техника перекатов на спину из положения лёжа на спине.	1	17.11
32	Разучивание висов и упоров. Гимнастические эстафеты.	1	20.11
33	Освоение группировки Специально- подготовительные	1	22.11

	упражнения самбо.		
34	Закрепление висов и упоров. Гимнастические эстафеты	1	24.11
35	Разучивание упражнений в равновесии.	1	27.11
36	Освоение группировки Специально- подготовительные упражнения самбо.	1	29.11
37	Урок-соревнование с акробатическими элементами.	1	1. 12
38	Акробатическая композиция.	1	4. 12
39	Освоение группировки Специально- подготовительные упражнения самбо.	1	6. 12
40	Разучивание техники лазания по канату произвольным способом.	1	8. 12
41	Закрепление техники лазания по канату произвольным способом.	1	11. 12
42	Освоение группировки Специально- подготовительные упражнения самбо.	1	13. 12
43	Знания. История развития физической культуры и первых соревнований .	1	15. 12
44	Знания. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	1	18. 12
45	Упражнения для удержаний	1	20. 12
46	Баскетбол. Совершенствование техники передача и ловля баскетбольного мяча от груди на месте партнеру.	1	22. 12
47	Разучивание техники ловли и передачи мяча в парах.	1	25. 12
48	Упражнения для удержаний	1	27. 12
49	Закрепление техники передача и ловли баскетбольного мяча от груди на месте партнеру.	1	29.12
50	Закрепление техники передача и ловли баскетбольного	1	10.01

	мяча от груди на месте партнеру		
51	Упражнения для выведения из равновесия.	1	12. 01
52	Закрепление техники ведения мяча на месте с шага.	1	15. 01
53	Совершенствование держания, ловли и передачи мяча в подвижных играх.	1	17. 01
54	Упражнения для выведения из равновесия.	1	19. 01
55	Совершенствование держания, ловли и передачи мяча в подвижных играх.	1	22. 01
56	Знания. Характеристика основных физических качеств : силы , быстроты , выносливости , гибкости и равновесия .	1	24. 01
57	Упражнения для подсечки.	1	26. 01
58	Знания. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений .	1	29. 01
59	Подвижные игры. Техника безопасности.	1	31.01
60	Упражнения для подсечки.	1	2. 02
61	Совершенствование навыков бега в подвижных играх	1	5. 02
62	Совершенствование навыков в прыжках в подвижных играх.	1	7. 02
63	Упражнения для подсечки.	1	9. 02
64	Совершенствование навыков в прыжках в подвижных играх и эстафетах.	1	12. 02
65	Совершенствование навыков бега и прыжков в подвижных играх.	1	14. 02
66	Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног.	1	16.02
67	Совершенствование навыков бега и прыжков в подвижных играх.	1	19.02

68	Совершенствование навыков метаний на дальность и точность в подвижных играх.	1	21.02
69	Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног.	1	26.02
70	Совершенствование навыков метаний на дальность и точность в подвижных играх.	1	28.02
71	Совершенствование навыков бега в подвижных играх.	1	1.03
72	Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног.	1	4.03
73	Совершенствование навыков бега в подвижных играх	1	6. 03
74	Лёгкая атлетика. Т.б. при занятиях л/а	1	11. 03
75	Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног.	1	13. 03
76	Совершенствование навыков ходьбы и бега.	1	15. 03
77	Развитие скоростных способностей	1	18. 03
78	Изучение приёмов в положении лёжа.	1	20. 03
79	Развитие силовых способностей.	1	22. 03
80	Развитие координационных способностей	1	1.04
81	Изучение приёмов в положении лёжа.	1	3. 04
82	Совершенствование навыков метания.	1	5. 04
83	Совершенствование навыков метания.	1	8. 04
84	Изучение приёмов в положении лёжа.	1	10. 04
85	Закрепление техники ведения мяча на месте с шага.	1	12. 04
86	Составление режима дня . Выполнение простейших закаливающих процедур , комплексов упражнений	1	15. 04
87	Изучение приёмов в положении лёжа.	1	17. 04
88	Измерение частоты сердечных сокращений во время	1	19.04

	выполнения физических упражнений		
89	Кроссовая подготовка. Правила т/б на занятиях.	1	22.04
90	Выведение из равновесия	1	24.04
91	Совершенствование техники и подбора темпа медленного бега	1	26.04
92	Совершенствование техники и подбора темпа медленного бега	1	29.04
93	Выведение из равновесия	1	3.05
94	Развитие выносливости в эстафетах с преодолением препятствий.	1	6.05
95	Развитие выносливости в равномерном беге до 3 минут	1	8.05
96	Основные способы тактической подготовки	1	10.05
97	Кросс по слабопересечённой местности до 1 км.	1	13.05
98	Кросс по слабопересечённой местности до 1 км	1	15.05
99	Основные способы тактической подготовки	1	17.05
100	Баскетбол. Закрепление техники передача и ловли баскетбольного мяча от груди на месте партнеру	1	20.05
101	Закрепление техники ведения мяча на месте с шага.	1	22.05
102	Подвижные игры с элементами единоборств.	1	24.05
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения
		Всего	
1	Лёгкая атлетика. Т.б. при занятиях л/а Бег с изменением направления. Прыжки с поворотом на 180*	1	
2	Бег с изменением длины и частоты шагов. Прыжки по разметкам, через скакалку	1	
3	Бег в чередовании с ходьбой 150м. Прыжки в длину с места.	1	
4	Бег приставными шагами. Прыжки в длину с разбега.	1	
5	Челночный бег 3*10 Многоразовые прыжки.	1	
6	Бег 30 и 60 м. Прыжки в длину	1	
7	Эстафеты с бегом на скорость. Метание м.мяча с места.	1	
8	Кроссовая подготовка. Равномерный бег до 5 мин.	1	
9	Медленный бег 5 мин.	1	
10	Эстафеты с прыжками на одной ноге. Бег 800м.	1	
11	Бег с ускорением. Встречная эстафета (10)м.	1	
12	Бег с выбиганием. Игра на соревнование.	1	
13	Кросс по слабо пересечённой местности 1км.	1	
14	Кроссовый бег 1500м.	1	
15	Баскетбол. Ловля и передача в движении б/б	1	
16	Ведение мяча шагом, по очереди.	1	
17	Ведение мяча бегом. Игра «Играй, играй, мяч не теряй»	1	
18	Ведение мяча левой рукой.	1	
19	Игра «Зайцы в огороде» Ведение мяча правой рукой	1	

20	Гимнастика. Инструктаж по Т. Б. на уроках гимнастики. Кувырок вперед , назад . Ходьба по бревну большими шагами и выпадами.	1	
21	Кувырок вперед, назад. Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей.	1	
22	Кувырок назад и перекат , стойка на лопатках Ходьба по бревну на носках .	1	
23	Мост (самостоятельно и с помощью) кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. .	1	
24	Вис завесом , вис на согнутых , согнув ноги . Игра «Посадка картофеля»	1	
25	На гимнастической стенке вис,подтягивание. Эстафеты .	1	
26	На гимнастической стенке вис подтягивание. Эстафеты .	1	
27	Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие.	1	
28	Лазание по канату в три приема. Опорный прыжок на гору матов.	1	
29	Опорный прыжок на гору матов . Вскок в упор на коленях , соскок со взмахом рук .	1	
30	Подтягивание, в висе лежа согнувшись. Комбинация из освоенных элементов акробатики.	1	
31	Кувырок вперед. Лазанье по наклонной скамейке в упоре лёжа.	1	
32	Баскетбол. Техника безопасности в игре б/б Ведение мяча правой рукой. Игра мини – баскетбол.	1	
33	Ведение мяча левой рукой. Игра мини – баскетбол.	1	
34	Ловля передача мяча на месте б/б Игра мини – баскетбол.	1	

35	Совершенствование техники, ловли и передачи мяча в движении от игрока, стоящего на месте	1	
36	Знания. Физическая культура как система форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	1	
37	Баскетбол. Техника ловли и передачи мяча в движении от игрока стоящего на месте.	1	
38	Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления движения и скорости.	1	
39	Знания. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	1	
40	Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча с обводкой стоек.	1	
41	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	1	
42	Совершенствование техники броска одной и двумя руками с места	1	
43	Знания. История развития физической культуры и первых соревнований .	1	
44	Совершенствование техники броска одной рукой от плеча в движении после ловли от партнёра.	1	
45	Поведение человека при захвате его террористами. Техника броска одной и двумя руками от плеча	1	
46	Комбинация из освоенных элементов.	1	
47	Ловля и передача в движении б/б Игра « Шишки , желуди , орехи»	1	
48	Ведение мяча бегом. Игра «Играй, играй мяч не теряй»	1	
49	Знания. Связь физической культуры с трудовой и военной	1	

	деятельностью.		
50	Характеристика основных физических качеств силы , быстроты , выносливости , гибкости и равновесия .	1	
51	Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений .	1	
52	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений	1	
53	Измерение частоты сердечных сокращений. .Самостоятельные игры и развлечения .	1	
54	Лёгкая атлетика. Т.б. при занятиях л/а Совершенствование техники высокого старта от 15 до 40м.	1	
55	Совершенствование техники бега с ускорением от 30до50м прыжки со скакалкой в течении 20 сек..	1	
56	Совершенствование техники скоростного бега до 60 м.	1	
57	бег на результат 60 м.	1	
58	Метание малого мяча в гор-ную и верт-ную цель.	1	
59	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	
60	Совершенствование техники прыжка в длину с 7-9 шагов разбега.	1	
61	Кроссовая подготовка. Медленный бег 5 мин	1	
62	Эстафеты с прыжками на одной ноге. Бег 1000м	1	
63	Кроссовый бег 1500м	1	
64	Полоса препятствий	1	
65	Кроссовая подготовка. челночный бег 30м	1	
66	Развитие выносливости в беге с преодолением препятствий и на местности, эстафеты	1	
67	Кросс до 15 мин .	1	

68	Урок-соревнование.	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения
		Всего	
1	Лёгкая атлетика. Т.б. при занятиях л/а Бег с изменением направления. Прыжки с поворотом на 180*	1	
2	Бег с изменением длины и частоты шагов. Прыжки по разметкам, через скакалку	1	
3	Бег в чередовании с ходьбой 150м. Прыжки в длину с места.	1	
4	Бег приставными шагами. Прыжки в длину с разбега.	1	
5	Челночный бег 3*10 Многоразовые прыжки.	1	
6	Бег 30 и 60 м. Прыжки в длину	1	
7	Эстафеты с бегом на скорость. Метание малого мяча с места.	1	
8	Кроссовая подготовка. Равномерный бег до 5 мин.	1	
9	Медленный бег 5 мин.	1	
10	Эстафеты с прыжками на одной ноге. Бег 800м.	1	
11	Бег с ускорением. Встречная эстафета (10)м.	1	
12	Бег с выбиганием. Игра на соревнование.	1	
13	Кросс по слабо пересечённой местности 1км.	1	
14	Кроссовый бег 1500м.	1	
15	Баскетбол. Ловля и передача в движении б/б	1	
16	Ведение мяча шагом, по очереди.	1	
17	Ведение мяча бегом. Игра «Играй, играй, мяч не теряй»	1	
18	Ведение мяча левой рукой.	1	

19	Игра «Зайцы в огороде» Ведение мяча правой рукой	1	
20	Гимнастика. Инструктаж по Т. Б. Кувырок вперед , назад . Ходьба по бревну большими шагами и выпадами.	1	
21	Кувырок вперед, назад. Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей.	1	
22	Кувырок назад и перекат , стойка на лопатках Ходьба по бревну на носках .	1	
23	Мост (самостоятельно и с помощью) кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. .	1	
24	Вис завесом , вис на согнутых , согнув ноги . Игра «Посадка картофеля»	1	
25	На гимнастической стенке вис,подтягивание. Эстафеты .	1	
26	На гимнастической стенке вис подтягивание. Эстафеты .	1	
27	Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие.	1	
28	Лазание по канату в три приема. Опорный прыжок на гору матов.	1	
29	Опорный прыжок на гору матов . Вскок в упор на коленях , соскок со взмахом рук .	1	
30	Подтягивание, в висе лежа согнувшись. Комбинация из освоенных элементов акробатики.	1	
31	Кувырок вперед. Лазанье по наклонной скамейке в упоре лёжа.	1	
32	Баскетбол. Техника безопасности в игре б/б Ведение мяча правой рукой. Игра мини – баскетбол.	1	
33	Ведение мяча левой рукой. Игра мини – баскетбол.	1	
34	Ловля передача мяча на месте б/б Игра мини – баскетбол.	1	

35	Совершенствование техники, ловли и передачи мяча в движении от игрока, стоящего на месте	1	
36	Знания. Физическая культура как система форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	1	
37	Баскетбол. Техника ловле и передачи мяча в движении от игрока стоящего на месте.	1	
38	Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления движения и скорости.	1	
39	Знания. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	1	
40	Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча с обводкой стоек.	1	
41	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	1	
42	Совершенствование техники броска одной и двумя руками с места	1	
43	Знания. История развития физической культуры и первых соревнований .	1	
44	Баскетбол. Совершенствование техники броска одной рукой от плеча в движении после ловли от партнёра.	1	
45	Поведение человека при захвате его террористами. Техника броска одной и двумя руками от плеча	1	
46	Комбинация из освоенных элементов.	1	
47	Ловля и передача в движении б/б Игра « Шишки , желуди , орехи»	1	
48	Ведение мяча шагом. Игра «Невод»	1	
49	Ведение мяча бегом. Игра «Играй, играй мяч не теряй»	1	

50	Знания. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	1	
51	Характеристика основных физических качеств силы , быстроты , выносливости , гибкости и равновесия .	1	
52	Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений .	1	
53	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений	1	
54	Измерение частоты сердечных сокращений. .Самостоятельные игры и развлечения .	1	
55	Лёгкая атлетика. Т.б. при занятиях л/а Совершенствование техники высокого старта от 15 до 40м.	1	
56	Совершенствование техники бега с ускорением от 30до50м прыжки со скакалкой в течении 20 сек..	1	
57	Совершенствование техники скоростного бега до 60 м.	1	
58	бег на результат 60 м.	1	
59	Метание малого мяча в гор-ную и верт-ную цель.	1	
60	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	
61	Совершенствование техники прыжка в длину с 7-9 шагов разбега.	1	
62	Кроссовая подготовка. Медленный бег 5 мин	1	
63	Эстафеты с прыжками на одной ноге. Бег 1000м	1	
64	Кроссовый бег 1500м	1	
65	Полоса препятствий	1	
66	Кроссовая подготовка. челночный бег 30м	1	
67	Развитие выносливости в беге с преодолением препятствий и на местности, эстафеты	1	

68	Кросс до 15 мин .	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

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

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

fk12.ru›books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

iro23.ru

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

iro23.ru

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения СОШ №8
от 28.08.2023года №1

_____ Клименко И.И.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

_____ Бондаренко И.Л.

29.08.2023г.

