

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА-ИНТЕРНАТ С ПРЕДОСТАВЛЕНИЕМ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРЛОВКА» ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

(ГБОУ «ШИДО г.о. Горловка»)

РАССМОТРЕНА
на заседании ШМО
Протокол от «29» августа 2024 г.
№ 4

Руководитель ШМО

АН
А.Н. Федькина

СОГЛАСОВАНА
зам. директора

Н
Н.В. Коваленко

«29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ «ШИДО г.о.
Горловка»

ОИ Гопинская



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 5167747)

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



Учитель:
Бронский Станислав Александрович

Горловка, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

| | | |
|---|---|----|
| 1 | Пояснительная записка | 3 |
| 2 | Содержание учебного предмета | 5 |
| 3 | Планируемые результаты освоения программы | 8 |
| 4 | Учебно-тематическое и календарно-тематическое планирование: | |
| | 1 класс | 16 |
| | 2 класс | 22 |
| | 3 класс | 26 |
| | 4 класс | 30 |
| 5 | Учебно-методическое обеспечение | 34 |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе

Основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ «ШИДО г.о. Горловка», принятой на заседании педагогического совета, протокол от 14.08.2023 №9, утвержденной приказом от 14.08.2023 № 95, с изменениями, принятыми на заседании педагогического совета, протокол от 15.08.2024 №12, утвержденными от 15.08.2024 № 187.

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 физкультурминуток 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 – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 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.

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.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

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.

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.

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 назначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

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

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

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

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

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

демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

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

передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;

организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

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

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

4 КЛАСС

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

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

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

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

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.

РАБОЧИЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 класс
2 часа обязательные аудиторные занятия

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов |
|-----------------|--|------------------|
| | <i>Обязательная часть</i> | <i>66</i> |
| <i>I</i> | Раздел 1. Спортивно-оздоровительная физическая культура | |
| 1.1 | Лёгкая атлетика | 20 |
| 1.1.1 | Прыжки, бег на короткие дистанции | 10 |
| 1.1.2 | Метание, бег для развития выносливости | 10 |
| 1.2 | Гимнастики с основами акробатики | 20 |
| 1.2.1 | Упражнения на освоение акробатических элементов Упражнения на освоение навыков в опорных прыжках Упражнения на освоение навыков лазанья | 10 |
| 1.2.2 | Упражнения на освоение танцевальных упражнений Упражнения на освоение висов и упоров Упражнения на освоение навыков равновесия | 10 |
| 1.3 | Подвижные и спортивные игры. | 26 |
| 1.3.1 | Подвижные игры | 18 |

Календарно-тематическое планирование 1 класс

| № п/п | № урока в теме | Наименование раздела, тем уроков | Количество часов на изучение темы | Дата проведения | | Примечания |
|---|----------------|--|-----------------------------------|-----------------|----------|------------|
| | | | | по плану | по факту | |
| Тема 1. Легкая атлетика (20 часов) | | | | | | |
| 1. | 1. | Общие сведения о лёгкой атлетике; правила безопасности во время занятий лёгкой атлетикой (ФР-1, ФР-3). Разновидности ходьбы, бега, прыжковые упражнения. | 1 | 03.09 | | |
| 2. | 2. | Одежда и обувь для занятий лёгкой атлетикой; Разновидности ходьбы, бега, прыжковые упражнения. | 1 | 05.09 | | |
| 3. | 3. | Строевые, общеразвивающие упражнения, разновидности ходьбы, бега, прыжковые упражнения | 1 | 10.09 | | |
| 4. | 4. | Строевые, общеразвивающие упражнения, разновидности ходьбы, бега, прыжковые упражнения | 1 | 12.09 | | |
| 5. | 5. | Разновидности ходьбы. Спец. бег. упражнения. Прыжковые упражнения. | 1 | 17.09 | | |
| 6. | 6. | Разновидности ходьбы и бега. Техника бега на дистанции 30 метров (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование); | 1 | 19.09 | | |
| 7. | 7. | Разновидности ходьбы и бега. Техника бега на дистанции 30 метров (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование); | 1 | 24.09 | | |
| 8. | 8. | Спец. бег. упражнения. Прыжковые упражнения. Пробегание отрезков 30м. | 1 | 27.09 | | |
| 9. | 9. | Прыжковые упражнения. Техника выполнения прыжка в длину с места. | 1 | 01.10 | | |
| 10. | 10. | Прыжковые упражнения. Техника выполнения прыжка в длину с места. | 1 | 03.10 | | |
| 11. | 11. | Спец. бег. Упражнения. Чередование ходьбы и бега на дистанции до 500 метров. | 1 | 08.10 | | |
| 12. | 12. | Спец. бег. Упражнения. Чередование ходьбы и бега на дистанции до 500 метров. | 1 | 10.10 | | |
| 13. | 13. | Спец. бег. упражнения. Прыжковые упражнения. Метание теннисного мяча правой и левой рукой, стоя на месте, в вертикальную цель, броски большого мяча двумя руками из-за головы, от груди. | 1 | 15.10 | | |
| 14. | 14. | Спец. бег. упражнения. Прыжковые упражнения. Метание теннисного мяча | 1 | 17.10 | | |

| | | | | | | |
|--|-----|--|---|-------|--|--|
| | | правой и левой рукой, стоя на месте, в вертикальную цель, броски большого мяча двумя руками из-за головы, от груди. | | | | |
| 15. | 15. | Спец. бег. упражнения. Прыжковые упражнения. Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1–2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди). | 1 | 22.10 | | |
| 16. | 16. | Спец. бег. упражнения. Прыжковые упражнения: техника метания теннисного мяча правой и левой рукой с места в вертикальную цель (высота 1.5-2 метра) и горизонтальную цель с расстояния (3-4 метров). | 1 | 24.10 | | |
| 17. | 17. | Спец. бег. упражнения. Прыжковые упражнения. Челночный бег 4×9 м | 1 | 02.11 | | |
| 18. | 18. | Спец. бег. упражнения. Прыжковые упражнения. Челночный бег 4×9 м | 1 | 05.11 | | |
| 19. | 19. | Спец. бег. упражнения. Прыжковые упражнения. Эстафеты и подвижные игры с элементами лёгкой атлетики | 1 | 07.11 | | |
| 20. | 20. | Спец. бег. упражнения. Прыжковые упражнения. Эстафеты беговые | 1 | 12.11 | | |
| Тема 2: Гимнастика с основами акробатики (20 часов) | | | | | | |
| 21. | 1. | Правила безопасности занятий на уроках гимнастики (ФР-4). Правила обращения со спортивными снарядами, инвентарем и оборудованием. Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ. | 1 | 14.11 | | |
| 22. | 2. | Гимнастика как средство укрепления здоровья и активного долголетия. Упражнения для формирования правильной осанки. | 1 | 19.11 | | |
| 23. | 3. | СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Упражнения на равновесие. | 1 | 21.11 | | |
| 24. | 4. | СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Сгибание и разгибание рук в упоре на бедрах. Упражнения на равновесие. Лазание по гимнастической лестнице. | 1 | 26.11 | | |
| 25. | 5. | СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Лазание по гимнастической лестнице. Упражнения на развитие координационных способностей. | 1 | 28.11 | | |
| 26. | 6. | СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Упражнения на освоение навыков равновесия. Упражнения | 1 | 03.12 | | |

| | | | | | | |
|-----|-----|---|---|-------|--|--|
| | | на гимнастической лестнице | | | | |
| 27. | 7. | СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Лазание по гимнастической лестнице. Упражнения на гимнастической лестнице. Упражнения на освоение танцевальных упражнений. | 1 | 05.12 | | |
| 28. | 8. | СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической лестнице. Упражнения на освоение танцевальных упражнений | 1 | 10.12 | | |
| 29. | 9. | СУ в движении, на месте. Упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках. | 1 | 12.12 | | |
| 30. | 10. | СУ в движении, на месте. Сгибание и разгибание рук в упоре на коленях, в упоре лёжа. Переход из упора присев в упор стоя; из упора лёжа в упор присев боком и наоборот. | 1 | 17.12 | | |
| 31. | 11. | СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Упор на перекладине; из упора на низкой перекладине, вращаясь вперёд, переход в вис присев. Из упора на низкой перекладине соскок махом назад. | 1 | 19.12 | | |
| 32. | 12. | СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Упор на перекладине; из упора на низкой перекладине, вращаясь вперёд, переход в вис присев. Упражнения на развитие гибкости. | 1 | 24.12 | | |
| 33. | 13. | СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Упражнения на развитие гибкости. Подтягивания из виса лёжа. | 1 | 27.12 | | |
| 34. | 14. | СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на укрепление мышц живота | 1 | 09.01 | | |
| 35. | 15. | СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Наклон вперед из исходного положения сидя на полу Упражнения на укрепление мышц живота | 1 | 14.01 | | |
| 36. | 16. | СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Группировка в положении лёжа на спине; перекаат вперёд в группировке (до опоры ступнями о мат), | 1 | 16.01 | | |
| 37. | 17. | СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. группировка в положении лёжа на спине; перекаат вперёд в группировке (до опоры ступнями о мат), | 1 | 21.01 | | |

| | | | | | | |
|--|-----|---|---|-------|--|--|
| 38. | 18. | СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Перекат назад в группировке (до опоры о мат затылком), перекал из упора присев назад и боком | 1 | 23.01 | | |
| 39. | 19. | СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Перелезание через гимнастического коня. | 1 | 28.01 | | |
| 40. | 20. | ОРУ в движении. ОРУ на месте. Упражнения в упоре стоя на коленях, на гимнастической скамейке, прыжки через скакалку. | 1 | 30.01 | | |
| Тема 3: Подвижные и спортивные игры (27 часов) | | | | | | |
| Спортивные игры (8 часов) | | | | | | |
| Волейбол (8 часов) | | | | | | |
| 41. | 1. | Правила безопасности занятий на уроках спортивных игр (ФР-5). История развития в/б. Подбрасывание волейбольного мяча и ловля двумя руками с одним-двумя хлопками, с отскоком от пола. | 1 | 04.02 | | |
| 42. | 2. | СУ. ОРУ. Упражнения с волейбольными мячами. Упражнения с набивными мячами. Подбрасывание волейбольного мяча и ловля двумя руками с одним-двумя хлопками, с отскоком от пола. | 1 | 06.02 | | |
| 43. | 3. | СУ. ОРУ . Упражнения с волейбольными мячами. Упражнения с набивными мячами. Подбрасывание волейбольного мяча и ловля двумя руками с одним-двумя хлопками, с отскоком от пола. | 1 | 11.02 | | |
| 44. | 4. | СУ. ОРУ. Перебрасывание мяча в парах друг другу с ловлей двумя руками. | 1 | 13.02 | | |
| 45. | 5. | СУ. ОРУ. Упражнения с волейбольными мячами. Упражнения с набивными мячами. Перебрасывание мяча через сетку двумя руками от груди, от головы, одной рукой от плеча. | 1 | 25.02 | | |
| 46. | 6. | СУ. ОРУ. Упражнения с волейбольными мячами. Передача мяча в парах. Перебрасывание мяча через сетку двумя руками от груди, от головы, одной рукой от плеча. | 1 | 27.02 | | |
| 47. | 7. | СУ. ОРУ. Упражнения с волейбольными мячами Подбрасывание и ловля волейбольного мяча. Удары мяча об пол с последующей ловлей двумя руками. Эстафеты с мячами. | 1 | 04.03 | | |
| 48. | 8. | СУ. ОРУ. Упражнения с волейбольными мячами Подбрасывание и ловля волейбольного мяча. Удары мяча об пол с последующей ловлей двумя руками. | 1 | 06.03 | | |

| | | | | | | |
|----------------------------------|-----|---|---|-------|--|--|
| | | Эстафеты с мячами. | | | | |
| Подвижные игры (18 часов) | | | | | | |
| 49. | 1. | Техника безопасности на уроках подвижных игр. (ФР-7). Считалки для подвижных игр. | 1 | 11.03 | | |
| 50. | 2. | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр | 1 | 13.03 | | |
| 51. | 3. | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр | 1 | 18.03 | | |
| 52. | 4. | Обучение способам организации игровых площадок | 1 | 20.03 | | |
| 53. | 5. | Обучение способам организации игровых площадок | 1 | 01.04 | | |
| 54. | 6. | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр | 1 | 03.04 | | |
| 55. | 7. | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр | 1 | 08.04 | | |
| 56. | 8. | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» | 1 | 10.04 | | |
| 57. | 9. | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» | 1 | 15.04 | | |
| 58. | 10. | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото» | 1 | 17.04 | | |
| 59. | 11. | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото» | 1 | 22.04 | | |
| 60. | 12. | Разучивание подвижной игры «Не оступись» | 1 | 24.04 | | |
| 61. | 13. | Разучивание подвижной игры «Не оступись» | 1 | 29.04 | | |
| 62. | 14. | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» | 1 | 06.05 | | |
| 63. | 15. | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» | 1 | 13.05 | | |
| 64. | 16. | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» | 1 | 16.05 | | |
| 65. | 17. | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» | 1 | 20.05 | | |
| 66. | 18. | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом» | 1 | 22.05 | | |

РАБОЧИЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 класс
2 часа обязательные аудиторные занятия

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов |
|--------------|--|------------------|
| | Обязательная часть | 68 |
| 1 | Раздел 1. Способы самостоятельной деятельности | 4 |
| 1.1 | Физическое развитие и его измерение | 4 |
| 2 | Физическое совершенствование | 64 |
| 2.1 | Раздел 1. Оздоровительная физическая культура | 2 |
| 3.1 | Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура | 59 |
| 3.1.1 | Лёгкая атлетика | 18 |
| | Прыжки, бег на короткие дистанции | 9 |
| | Метание, бег для развития выносливости | 9 |
| 3.1.2 | Гимнастики с основами акробатики | 18 |
| | Упражнения на освоение акробатических элементов Упражнения на освоение навыков в опорных прыжках Упражнения на освоение навыков лазанья | 9 |
| | Упражнения на освоение танцевальных упражнений Упражнения на освоение висов и упоров Упражнения на освоение навыков равновесия | 9 |
| 3.1.3 | Подвижные и спортивные игры. | 23 |
| | Подвижные игры | 23 |
| 4.1 | Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура | 3 |
| 4.1.1 | Подготовка к выполнению нормативных требования комплекса ГТО | 3 |

Календарно-тематическое планирование 2 класс

| № п/п | № урока в теме | Наименование раздела, тем уроков | Количество часов на изучение темы | Дата проведения | | Примечание |
|--|----------------|---|-----------------------------------|-----------------|----------|------------|
| | | | | по плану | по факту | |
| Раздел 1. Способы самостоятельной деятельности | | | | | | |
| Тема 1. Физическое развитие и его измерение (4 часа) | | | | | | |
| 1. | 1. | Физическое развитие | 1 | 03.09 | | |
| 2. | 2. | Физические качества | 1 | 05.09 | | |
| 3. | 3. | Развитие координации движений | 1 | 10.09 | | |
| 4. | 4. | Дневник наблюдений по физической культуре | 1 | 12.09 | | |
| Физическое совершенствование | | | | | | |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура (2 часа) | | | | | | |
| 5. | 1. | Закаливание организма | 1 | 17.09 | | |
| 6. | 2. | Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов | 1 | 19.09 | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | | |
| Тема 2 . Легкая атлетика (18 часов) | | | | | | |
| 7. | 1. | Правила безопасности занятий на уроках легкой атлетики(ФР-3). Правила безопасного использования спортивного инвентаря и оборудования. | 1 | 23.09 | | |
| 8. | 2. | Броски мяча в неподвижную мишень | 1 | 26.09 | | |
| 9. | 3. | Броски мяча в неподвижную мишень | 1 | 01.10 | | |
| 10. | 4. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель | | 03.10 | | |
| 11. | 5. | Сложно координированные прыжковые упражнения | 1 | 08.10 | | |
| 12. | 6. | Сложно координированные прыжковые упражнения | 1 | 10.10 | | |
| 13. | 7. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 | 15.10 | | |
| 14. | 8. | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 | 17.10 | | |
| 15. | 9. | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 | 22.10 | | |
| 16. | 10. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности | 1 | 24.10 | | |
| 17. | 11. | Бег с поворотами и изменением направлений | 1 | 02.11 | | |
| 18. | 12. | Бег с поворотами и изменением направлений | 1 | 05.11 | | |
| 19. | 13. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м | 1 | 07.11 | | |
| 20. | 14. | Сложно координированные беговые | 1 | 12.11 | | |

| | | | | | | |
|--|-----|--|---|-------|--|--|
| | | упражнения | | | | |
| 21. | 15. | Сложно координированные беговые упражнения | 1 | 14.11 | | |
| 22. | 16. | Сложно координированные беговые упражнения | 1 | 19.11 | | |
| 23. | 17. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м | 1 | 21.11 | | |
| 24. | 18. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м | 1 | 26.11 | | |
| Тема 3. Гимнастика (18 часов) | | | | | | |
| 25. | 1. | Правила безопасности занятий на уроках гимнастики (ФР-4). | 1 | 28.11 | | |
| 26. | 2. | Строевые упражнения и команды | 1 | 03.12 | | |
| 27. | 3. | Строевые упражнения и команды | 1 | 05.12 | | |
| 28. | 4. | Прыжковые упражнения | 1 | 10.12 | | |
| 29. | 5. | Гимнастическая разминка | 1 | 12.12 | | |
| 30. | 6. | Гимнастическая разминка | 1 | 17.12 | | |
| 31. | 7. | Ходьба на гимнастической скамейке | 1 | 19.12 | | |
| 32. | 8. | 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 | 24.12 | | |
| 33. | 9. | Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 | 26.12 | | |
| 34. | 10. | Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 | 09.01 | | |
| 35. | 11. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки | 1 | 14.01 | | |
| 36. | 12. | Упражнения с гимнастическим мячом | 1 | 16.01 | | |
| 37. | 13. | Упражнения с гимнастическим мячом | 1 | 21.01 | | |
| 38. | 14. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 | 23.01 | | |
| 39. | 15. | Танцевальные гимнастические движения | 1 | 28.01 | | |
| 40. | 16. | Танцевальные гимнастические движения | 1 | 30.01 | | |
| 41. | 17. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 | 04.02 | | |
| 42. | 18. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 | 06.02 | | |
| Тема 4: Подвижные и спортивные игры (23 часа) | | | | | | |
| 43. | 1. | Подвижные игры с приемами спортивных игр | 1 | 11.02 | | |
| 44. | 2. | Игры с приемами баскетбола | 1 | 13.02 | | |
| 45. | 3. | Игры с приемами баскетбола | 1 | 18.02 | | |
| 46. | 4. | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу | 1 | 20.02 | | |
| 47. | 5. | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу | 1 | 25.02 | | |

| | | | | | | |
|---|-----|---|---|-------|--|--|
| 48. | 6. | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок | 1 | 27.02 | | |
| 49. | 7. | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок | 1 | 04.03 | | |
| 50. | 8. | Прием «волна» в баскетболе | 1 | 06.03 | | |
| 51. | 9. | Прием «волна» в баскетболе | 1 | 11.03 | | |
| 52. | 10. | Игры с приемами футбола: метко в цель | 1 | 13.03 | | |
| 53. | 11. | Игры с приемами футбола: метко в цель | 1 | 18.03 | | |
| 54. | 12. | Гонка мячей и слалом с мячом | 1 | 20.03 | | |
| 55. | 13. | Гонка мячей и слалом с мячом | 1 | 01.04 | | |
| 56. | 14. | Футбольный бильярд | 1 | 03.04 | | |
| 57. | 15. | Футбольный бильярд | 1 | 08.04 | | |
| 58. | 16. | Бросок ногой | 1 | 10.04 | | |
| 59. | 17. | Бросок ногой | 1 | 15.04 | | |
| 60. | 18. | Подвижные игры на развитие равновесия | 1 | 17.04 | | |
| 61. | 19. | Подвижные игры на развитие равновесия | 1 | 22.04 | | |
| 62. | 20. | Подвижные игры на развитие выносливости | 1 | 24.04 | | |
| 63. | 21. | Подвижные игры на развитие выносливости | 1 | 29.04 | | |
| 64. | 22. | Подвижные игры на развитие ловкости | 1 | 06.05 | | |
| 65. | 23. | Подвижные игры на развитие ловкости | 1 | 13.05 | | |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | | |
| Тема 1. Подготовка к выполнению нормативных требования комплекса ГТО | | | | | | |
| 66. | 1. | Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО | 1 | 15.05 | | |
| 67. | 2. | Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени | 1 | 20.05 | | |
| 68. | 3. | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | 1 | 22.05 | | |

РАБОЧИЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3 класс
2 часа обязательные аудиторные занятия

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов |
|------------|---|------------------|
| | <i>Обязательная часть</i> | 68 |
| 1 | Раздел 1. Знания о физической культуре | 2 |
| 2 | Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура | 66 |
| 2.1 | Лёгкая атлетика | 20 |
| 2.1.1 | Прыжки, бег на короткие дистанции | 10 |
| 2.1.2 | Метание, бег для развития выносливости | 10 |
| 2.2 | Гимнастики с основами акробатики | 20 |
| 2.2.1 | Упражнения на освоение акробатических элементов Упражнения на освоение навыков в опорных прыжках Упражнения на освоение навыков лазанья | 10 |
| 2.2.2 | Упражнения на освоение танцевальных упражнений Упражнения на освоение висов и упоров Упражнения на освоение навыков равновесия | 10 |
| 2.3 | Подвижные и спортивные игры. | 26 |

Календарно-тематическое планирование 3 класс

| № п/п | № урока в теме | Наименование раздела, тем уроков | Количество часов на изучение темы | Дата проведения | | Примечание |
|---|----------------|---|-----------------------------------|-----------------|----------|------------|
| | | | | по плану | по факту | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | | |
| 1. | 1. | Физическая культура у древних народов | 1 | 02.09 | | |
| 2. | 2. | История появления современного спорта | 1 | 04.09 | | |
| Тема 1. Легкая атлетика 20 часов) | | | | | | |
| 3. | 1. | Правила безопасности занятий на уроках легкой атлетики(ФР-3). | 1 | 09.09 | | |
| 4. | 2. | Броски набивного мяча | 1 | 11.09 | | |
| 5. | 3. | Броски набивного мяча | 1 | 16.09 | | |
| 6. | 4. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель | 1 | 18.09 | | |
| 7. | 5. | Челночный бег | 1 | 23.09 | | |
| 8. | 6. | Челночный бег | 1 | 25.09 | | |
| 9. | 7. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м | 1 | 02.10 | | |
| 10. | 8. | Бег с ускорением на короткую дистанцию | 1 | 07.10 | | |
| 11. | 9. | Бег с ускорением на короткую дистанцию | 1 | 09.10 | | |
| 12. | 10. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м | 1 | 14.10 | | |
| 13. | 11. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км | 1 | 16.10 | | |
| 14. | 12. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м | 1 | 21.10 | | |
| 15. | 13. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60 м | 1 | 23.10 | | |
| 16. | 14. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 100 м | 1 | 06.11 | | |
| 17. | 15. | Бег по пересеченной местности 500 – 1000 м | 1 | 11.11 | | |
| 18. | 16. | Бег по пересеченной местности 500 – 1000 м | 1 | 13.11 | | |
| 19. | 17. | Прыжок в длину с разбега | 1 | 18.11 | | |
| 20. | 18. | Прыжок в длину с разбега | 1 | 20.11 | | |
| 21. | 19. | Прыжок в длину с места | 1 | 25.11 | | |
| 22. | 20. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 | 27.11 | | |
| Тема 2. Гимнастика (20 часов) | | | | | | |
| 23. | 1. | Правила безопасности занятий на уроках гимнастики (ФР-4). | 1 | 02.12 | | |
| 24. | 2. | Строевые команды и упражнения | 1 | 04.12 | | |

| | | | | | | |
|---|-----|---|---|-------|--|--|
| 25. | 3. | Строевые команды и упражнения | 1 | 09.12 | | |
| 26. | 4. | Передвижения по гимнастической скамейке | 1 | 11.12 | | |
| 27. | 5. | Передвижения по гимнастической скамейке | 1 | 16.12 | | |
| 28. | 6. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки | 1 | 18.12 | | |
| 29. | 7. | Передвижения по гимнастической стенке | 1 | 23.12 | | |
| 30. | 8. | Передвижения по гимнастической стенке | 1 | 25.12 | | |
| 31. | 9. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 | 28.12 | | |
| 32. | 10. | Прыжки через скакалку | 1 | 13.01 | | |
| 33. | 11. | Прыжки через скакалку | 1 | 15.01 | | |
| 34. | 12. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 | 20.01 | | |
| 35. | 13. | Ритмическая гимнастика | 1 | 22.01 | | |
| 36. | 14. | Ритмическая гимнастика | 1 | 27.01 | | |
| 37. | 15. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 | 29.01 | | |
| 38. | 16. | Танцевальные упражнения из танца галоп | 1 | 03.02 | | |
| 39. | 17. | Танцевальные упражнения из танца полька | 1 | 05.02 | | |
| 40. | 18. | Танцевальные упражнения из танца полька | 1 | 10.02 | | |
| 41. | 19. | | 1 | 12.02 | | |
| 42. | 20. | | 1 | 17.02 | | |
| Тема 3: Подвижные и спортивные игры (26 часов) | | | | | | |
| 43. | 1. | Роль подвижных игр в укреплении и сохранении здоровья, развитии способностей. Правила безопасности во время занятий подвижными играми (ФР-6). СУ.ОРУ в движении. на месте. | 1 | 19.02 | | |
| 44. | 2. | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки | 1 | 24.02 | | |
| 45. | 3. | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки | 1 | 26.02 | | |
| 46. | 4. | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки | 1 | 03.03 | | |
| 47. | 5. | Спортивная игра баскетбол | 1 | 05.03 | | |
| 48. | 6. | Спортивная игра баскетбол | 1 | 10.03 | | |
| 49. | 7. | Спортивная игра баскетбол | 1 | 12.03 | | |
| 50. | 8. | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками | 1 | 17.03 | | |

| | | | | | | |
|-----|-----|--|---|-------|--|--|
| 51. | 9. | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками | 1 | 19.03 | | |
| 52. | 10. | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками | 1 | 31.03 | | |
| 53. | 11. | Подвижные игры с приемами баскетбола | 1 | 02.04 | | |
| 54. | 12. | Подвижные игры с приемами баскетбола | 1 | 07.04 | | |
| 55. | 13. | Подвижные игры с приемами баскетбола | 1 | 09.04 | | |
| 56. | 14. | Спортивная игра волейбол | 1 | 14.04 | | |
| 57. | 15. | Спортивная игра волейбол | 1 | 16.04 | | |
| 58. | 16. | Спортивная игра волейбол | 1 | 21.04 | | |
| 59. | 17. | Спортивная игра волейбол | 1 | 23.04 | | |
| 60. | 18. | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | 1 | 28.04 | | |
| 61. | 19. | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | 1 | 30.04 | | |
| 62. | 20. | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | 1 | 05.05 | | |
| 63. | 21. | Спортивная игра футбол | 1 | 07.05 | | |
| 64. | 22. | Спортивная игра футбол | 1 | 12.05 | | |
| 65. | 23. | Спортивная игра футбол | 1 | 14.05 | | |
| 66. | 24. | Подвижные игры с приемами футбола | 1 | 19.05 | | |
| 67. | 25. | Подвижные игры с приемами футбола | 1 | 21.05 | | |
| 68. | 26. | Подвижные игры с приемами футбола | 1 | 26.05 | | |

РАБОЧИЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 4 класс
2 часа обязательные аудиторные занятия

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов |
|------------|---|------------------|
| | <i>Обязательная часть</i> | 67 |
| 1 | Раздел 1. Знания о физической культуре | 2 |
| 2 | Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура | 68 |
| 2.1 | Лёгкая атлетика | 20 |
| 2.1.1 | Прыжки, бег на короткие дистанции | 10 |
| 2.1.2 | Метание, бег для развития выносливости | 10 |
| 2.2 | Гимнастики с основами акробатики | 20 |
| 2.2.1 | Упражнения на освоение акробатических элементов Упражнения на освоение навыков в опорных прыжках Упражнения на освоение навыков лазанья | 10 |
| 2.2.2 | Упражнения на освоение танцевальных упражнений Упражнения на освоение висов и упоров Упражнения на освоение навыков равновесия | 10 |
| 2.3 | Подвижные и спортивные игры. | 25 |

Календарно-тематическое планирование 4 класс

| № п/п | № урока в теме | Наименование раздела, тем уроков | Количество часов на изучение темы | Дата проведения | | Примечание |
|---|----------------|---|-----------------------------------|-----------------|----------|------------|
| | | | | по плану | по факту | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | | |
| 1. | 1. | Из истории развития физической культуры в России | 1 | 04.09 | | |
| 2. | 2. | Из истории развития национальных видов спорта | 1 | 06.09 | | |
| Тема 1. Легкая атлетика (20 часов) | | | | | | |
| 3. | 1. | Правила безопасности занятий на уроках легкой атлетики(ФР-4). | 1 | 11.09 | | |
| 4. | 2. | Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой | 1 | 13.09 | | |
| 5. | 3. | Упражнения в прыжках в высоту с разбега | 1 | 18.09 | | |
| 6. | 4. | Упражнения в прыжках в высоту с разбега | | 20.09 | | |
| 7. | 5. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 | 25.09 | | |
| 8. | 6. | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания | 1 | 27.09 | | |
| 9. | 7. | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания | 1 | 02.10 | | |
| 10. | 8. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м | 1 | 04.10 | | |
| 11. | 9. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м | 1 | 09.10 | | |
| 12. | 10. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60 м | 1 | 11.10 | | |
| 13. | 11. | Беговые упражнения | 1 | 16.10 | | |
| 14. | 12. | Беговые упражнения | 1 | 18.10 | | |
| 15. | 13. | Метание малого мяча на дальность | | 23.10 | | |
| 16. | 14. | Метание малого мяча на дальность | 1 | 25.10 | | |
| 17. | 15. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г | 1 | 06.11 | | |
| 18. | 16. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км | 1 | 08.11 | | |
| 19. | 17. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 100 м | 1 | 13.11 | | |
| 20. | 18. | Бег по пересеченной местности 500 – 1000м | 1 | 15.11 | | |
| 21. | 19. | Бег 1000 метров без учета времени | 1 | 20.11 | | |
| 22. | 20. | Бег 1500 метров без учета времени | 1 | 22.11 | | |
| Тема 2. Гимнастика (20 часов) | | | | | | |
| 23. | 1. | Правила безопасности занятий на уроках гимнастики (ФР-5). | 1 | 27.11 | | |
| 24. | 2. | Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений | 1 | 29.11 | | |

| | | | | | | |
|---|-----|---|---|-------|--|--|
| 25. | 3. | Акробатическая комбинация | 1 | 04.12 | | |
| 26. | 4. | Акробатическая комбинация | 1 | 06.12 | | |
| 27. | 5. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | | 11.12 | | |
| 28. | 6. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 | 13.12 | | |
| 29. | 7. | Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку | 1 | 18.12 | | |
| 30. | 8. | Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку | 1 | 20.12 | | |
| 31. | 9. | Обучение опорному прыжку | 1 | 25.12 | | |
| 32. | 10. | Обучение опорному прыжку | 1 | 27.12 | | |
| 33. | 11. | Упражнения на гимнастической перекладине | 1 | 10.01 | | |
| 34. | 12. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки | 1 | 15.01 | | |
| 35. | 13. | Упражнения на гимнастической скамье | 1 | 17.01 | | |
| 36. | 14. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 | 22.01 | | |
| 37. 2 | 15. | Прыжок в длину с разбега | 1 | 24.01 | | |
| 38. | 16. | Прыжок в длину с места | 1 | 29.01 | | |
| 39. | 17. | Прыжок в высоту способом перешагивание | 1 | 31.01 | | |
| 40. | 18. | Танцевальные упражнения «Летка-енка» | 1 | 05.02 | | |
| 41. | 19. | Танцевальные упражнения «Летка-енка» | 1 | 07.02 | | |
| 42. | 20. | Комплекс акробатических упражнений | 1 | 12.02 | | |
| Тема 3: Подвижные и спортивные игры (28 часов) | | | | | | |
| 43. | 1. | Роль подвижных игр в укреплении и сохранении здоровья, развитии способностей. Правила безопасности во время занятий подвижными играми (ФР-6). СУ.ОРУ в движении. на месте. | 1 | 14.02 | | |
| 44. | 2. | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми | 1 | 19.02 | | |
| 45. | 3. | Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение» | 1 | 21.02 | | |
| 46. | 4. | Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение» | 1 | 26.02 | | |
| 47. | 5. | Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение» | 1 | 28.02 | | |
| 48. | 6. | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель» | 1 | 05.03 | | |
| 49. | 7. | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель» | 1 | 07.03 | | |
| 50. | 8. | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель» | 1 | 12.03 | | |

| | | | | | | |
|-----|-----|---|---|-------|--|--|
| 51. | 9. | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча» | 1 | 14.03 | | |
| 52. | 10. | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча» | 1 | 19.03 | | |
| 53. | 11. | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча» | 1 | 21.03 | | |
| 54. | 12. | Разучивание подвижной игры «Паровая машина» | 1 | 02.04 | | |
| 55. | 13. | Разучивание подвижной игры «Паровая машина» | 1 | 04.04 | | |
| 56. | 14. | Разучивание подвижной игры «Паровая машина» | 1 | 09.04 | | |
| 57. | 15. | Разучивание подвижной игры «Гонка лодок» | 1 | 11.04 | | |
| 58. | 16. | Разучивание подвижной игры «Гонка лодок» | 1 | 16.04 | | |
| 59. | 17. | Разучивание подвижной игры «Гонка лодок» | | 18.04 | | |
| 60. | 18. | Упражнения из игры волейбол | 1 | 23.04 | | |
| 61. | 19. | Упражнения из игры волейбол | 1 | 25.04 | | |
| 62. | 20. | Упражнения из игры баскетбол | 1 | 30.04 | | |
| 63. | 21. | Упражнения из игры баскетбол | 1 | 07.05 | | |
| 64. | 22. | Упражнения из игры футбол | 1 | 14.05 | | |
| 65. | 23. | Упражнения из игры футбол | 1 | 16.05 | | |
| 66. | 24. | Игры с выполнением тестовых упражнений. «Выполняй без ошибок». | 1 | 21.05 | | |
| 67. | 25. | Игры с выполнением тестовых упражнений. «Выполняй без ошибок». | 1 | 23.05 | | |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для учителей

1. Алексеев С.В., Гостев Р.Г., Курамшин Ю.Ф. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности. – М.: Астрель; Тверь: АСТ, 2013. – 780 с.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: Пособие для учителя. – М.: Академия, 2001. – 102 с.
3. Барчуков И.С.: Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. – М.: Академия, 2009. – 204 с.
4. Виленский. М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие. – М.: КноРус, 2013. – 240 с.
5. Дианов Д.В., Радугина Е.А., Степанян Е.Д. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью. – М.: КноРус, 2012. – 184 с.
6. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие. – Рн/Д: Феникс, 2012. – 444 с.
7. Елизарова, Е.М. Физическая культура 2-4 классы. Уроки двигательной активности. – М.: Советский спорт, 2013. – 95 с.
8. Золотухина, Э.Н., Судакова Н.В., Золотарев Б. И. Физическая культура. 1 класс: рабочие программы по системе учебников «Школа России». – М.: Советский спорт, 2012. – 43 с.
9. Каинов, А.Н. Физическая культура 1-11классы: комплексная программа физического воспитания обучающихся. – М.: Советский спорт, 2013. – 171 с.
10. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие. – Рн/Д: Феникс, 2012. – 252 с.
11. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник. – М.: Физическая культура, 2005. – 544 с.
12. Патрикеев А.Ю. Физическая культура. 3 класс: рабочая программа. – М.: Советский спорт, 2013. – 52 с.
13. Попов С.Н., Валеев С.Н., Попов Н.М. Лечебная физическая культура: учебник. – М.: Советский спорт, 2014. – 216 с.

Для учеников

<https://resh.edu.ru>

В этом документе пронумеровано,
прошнуровано и скреплено
печатью 34 67 01 056 42707 листов

Директор О.И. Топинская

