

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ
«ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ»
(ГБОУ НСО «ОЦО»)

ПРИНЯТО
решением методического объединения
учителей начальных классов
протокол от "28" августа 2023 года № 1

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по УР
Головенко Е.В. /
от 29 августа 2023 года



**Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»
для начального общего образования
Срок освоения программы: 4 года (с 1 по 4 класс)**

Составитель:
Бель Е.В., учитель
физической культуры

2023
п.Тулинский

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. 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 младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

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

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками 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 школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру рабочей программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» 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.

Цели учебного предмета «Физическая культура»

Целью образования по физической культуре в начальной школе является укрепление и сохранение здоровья школьников, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности и формирование у обучающихся основ здорового образа жизни.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Согласно учебному плану ГБОУ НСО «ОЦО» общее число часов, отведённых на изучение курса «Физическая культура», — 270 ч (2 часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 66 ч, 2 класс — 68 ч, 3 класс — 68 ч, 4 класс — 68 ч.

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» реализуется с использованием УМК «Школа России».

1. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

1 КЛАСС

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

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

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

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

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

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

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

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

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

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма обливанием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

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

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

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

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложнокоординированные 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 сложнокоординационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

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

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

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противходом; 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 гимнасти-

ка: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галопа полька.

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

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

Плавательная подготовка. Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплытие; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

Плавательная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

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 иг-

ровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования

2.1. ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- 1) становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- 2) формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- 3) проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- 4) уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- 5) стремление к формированию культуры укрепления и сохранения здоровья, развитию физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладной направленности, формированию основ и соблюдения правил здорового образа жизни;
- 6) проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

2.2. МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании **первого года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- 1) находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- 2) устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- 3) сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- 4) выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений; *коммуникативные УУД:*
- 5) воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные

положения;

- 6) высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- 7) управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- 8) обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей; *регулятивные УУД*:
- 9) выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- 10) выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- 11) проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

По окончании **второго года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- 1) характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- 2) понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- 3) выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- 4) обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- 5) вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

- 1) 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);
- 2) выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- 3) взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
- 4) контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании **третьего года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- 1) понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- 2) объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- 3) понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

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

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

коммуникативные УУД:

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

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

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

4) делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

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

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

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

По окончании **четвёртого года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

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

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

коммуникативные УУД:

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

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

3) оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

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

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

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

2.3. ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

1) приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуаль-

ном режиме дня;

- 2) соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- 3) выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- 4) анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- 5) демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- 6) демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- 7) передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- 8) играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- 1) демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- 2) измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- 3) 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;
- 4) демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- 5) выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- 6) передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- 7) организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- 8) выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- 1) соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- 2) демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- 3) измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- 4) выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- 5) выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- 6) 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;
- 7) передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- 8) демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- 9) демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- 10) 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;

11) передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

12) 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).

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

4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

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

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

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

4) 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;

5) проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

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

7) демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

8) демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

9) выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

10) выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

11) демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);

12) выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

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

3. Тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура».1 класс (66 часов)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов, отводимых на освоение темы	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1. Знания о физической культуре (2 часа)				
1	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.	1	-объяснять значение понятия «физическая культура -определять и кратко характеризовать значение занятий физ. упражнениями. -пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире. -объяснять с помощью иллюстраций в тексте учебника связь физической культуры и охоты в древности. -описывать способ обучения детей приемам охоты у древних народов.	РЭШ
2	Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей	1	-понимать значение физической подготовки в древних обществах, -называть физические качества, необходимые охотнику, -понимать важность физического воспитания в детском возрасте, -раскрывать связь физкультуры с трудовой и военной деятельностью человека.	РЭШ
2. Способы самостоятельной деятельности (1 час)				
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	-понимать значение понятия «режим дня» -называть элементы режима дня -понимать значение утренней гигиенической гимнастики и физкультминуток -соблюдать правильный режим дня.	РЭШ

3. Физическое совершенствование (7 часов)				
4	Оздоровительная физическая культура Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур	1	- знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека; - знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня	РЭШ
5-6	Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.	2	- знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки; - знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики; - определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки; - разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямохождения и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп) - обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; - устанавливают положительную связь	РЭШ
7-8	Физические упражнения для физминуток.	2		
9-10	Физические упражнения для утренней зарядки.	2		

			между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня; - разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины); - обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений; - уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе; - разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма)	
4. Спортивно-оздоровительная физическая культура (52 часа)				

11-12	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе	2	- знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; - знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе	РЭШ
13-14	Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	2	- знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения; - наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений;	
15-16	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте.	2	- разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа)	
17-18	Повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью	2	- наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов; - разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два); - разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево); - разучивают передвижение ходьбой в	

			колонне по одному с равномерной скоростью	
19-20	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	2	- наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов; - разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом); - разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекидывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу); - разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с	
21-22	Упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.	2		
23-24	Стилизованные гимнастические прыжки.	2		
25-26	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе.	2		
27-28	Подъём ног из положения лёжа на животе.	2		
29-30	Сгибание рук в положении упор лёжа.	2		
31-32	Прыжки в группировке, толчком двумя ногами.	2		

33-34	Прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	2	правого и левого бока, перед собой); - разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону) - наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; - обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе; - обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе; - обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа; - разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами; - разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	
35	Лыжная подготовка Переноска лыж к месту занятия	1	- по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу; - разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках - наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы;	РЭШ
36-37	Основная стойка лыжника	2		
38-40	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок)	3		
41-42	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок)	2		
43-45	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	3		
46-47	Передвижение на лыжах скользящим шагом	2		

	(без палок)		- разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы; - разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции; - наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки; - разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации); - разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её вовремя прохождения учебной дистанции	
48-49	Легкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег	2	- обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя); - обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием	РЭШ
50-51	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами	2		
52-53	Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами	2		
54-55	Прыжки в высоту с прямого разбега	2		

	Прыжки в высоту с прямого разбега	2	метронома; - обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде); - обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя); - обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью; - обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера; - обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде); - обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде) - знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления); - разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в	
--	-----------------------------------	---	--	--

			правую и левую сторону); - обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов; - обучаются прыжку в длину с места в полной координации - наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление); - разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки); - разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением); - разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием); - разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации	
56-58	Подвижные и спортивные игры Подвижные игры	3	-разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; -разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;	РЭШ
59-61	Спортивные игры	3		
62	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр	1		

			- обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); - играют в разученные подвижные игры	
Прикладно-ориентированная физическая культура (4 часа)				
63	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр	1	-выполнять технично данное задание -развивать технику выполнения	РЭШ
64-66	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	3	-анализировать и знать название каждого вида. -развивать навык и умение выполнять самостоятельно все комплексы	

III. Тематическое планирование. 2 класс.

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов	Виды деятельности
	Знания о физической культуре	1 час	
1	Т/Б на уроках физкультуры. Организационно - методические указания	1	Раскрывать связь физической культуры с общей культурой. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
	Легкая атлетика	8 час.	
2	ТБ при л/а. Тест бег на 30 м с высокого старта.	1	Правильно выполнять основные движения в беге; преодолевать простейшие препятствия. Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами, универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений, универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Знать правила ТБ, понятие «короткая дистанция».
3	Техника челночного бега.	1	
4	Тест челночный бег 3х10м.	1	
5	ТБ при метании. Техника метания мяча на дальность. Тестирование метания мешочка на даль-	1	Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений,

	ность. П/и «Салки».		метать в цель. Описывать технику метаний. Осваивать технику метаний. Соблюдать правила ТБ при выполнении метаний. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении метаний.
6	ТБ при прыжках. Техника прыжка в длину с разбега. П/и «Флаги на башне», «Салки».	1	Описывать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений, универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Знать правила ТБ при выполнении прыжков.
7	Тестирование: метания малого мяча на точность, прыжка в длину с места. П/и «Перестрелка».	1	Правильно выполнять основные движения в метании и при прыжках в длину с места; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель. Соблюдать правила ТБ при выполнении метаний, прыжков.
8-9	Броски набивного мяча от груди и способом «снизу», из-за головы на дальность. Эстафеты с мячами. П/и «Точно в цель», «Хвостики».	2	Правильно выполнять основные движения в бросках; бросать различным способом на дальность. Осваивать, описывать технику бросков. Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков.
	Подвижные игры	4 час.	
10-11	ТБ при подвижных играх. П/и «Снайпер», «Кот и мыши», «Осада города», «Город», «Ловишки».	2	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
12-13	Ловля и броски малого мяча в парах. Эстафеты с	2	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при

	мячами. Круговая тренировка.		разучивании и выполнении бросков малого мяча. Осваивать, писать технику бросков; соблюдать правила ТБ при выполнении бросков. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков.
	Кроссовая подготовка	4 час.	
14-17	ТБ при кроссе. Равномерный бег (4-9 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50-60 м, ходьба – 90-100 м). Пионербол. П/и «Команда быстроногих»	4	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами, универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений, универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
	Знания о физической культуре	1 час	
18	Режим дня. П/и «Кот и мыши».	1	Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Оценивать свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.
	Подвижные игры	10 час.	
19-20	Ведение мяча. Эстафеты с мячами. Броски и ловля мяча в парах. Упражнения с мячами. П/и «Ночная охота».	2	Владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
21-22	Подвижные игры на основе баскетбола.	2	
23-24	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», «сверху»; ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо Эстафеты с мячом..	2	
25-26	Упражнения и подвижные игры с мячом, для зала, «Воробьи — вороны».	2	
27-28	Броски мяча через волейбольную сетку на точ-	2	

	ность, с дальних дистанций. Контрольный урок по броскам мяча через В/б сетку. П/и «Вышибалы через сетку», «Белочка-защитница».		
	Гимнастика с элементами акробатики	2 час.	
29-30	Упражнения на координацию движений. Круговая тренировка. П/и «Вышибалы»	2	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций.
	Знания о физической культуре	1 час	
31	Физические качества.	1	Понимать значимость физических упражнений как средства организации здорового образа жизни. Разрабатывать физические упражнения. Применять полученные знания и умения. Проявлять культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности. Владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений. Включаться в совместные игры, принимать участие в их реализации. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.
	Гимнастика с элементами акробатики	18 час.	
32-33	Тестирование наклона вперед из положения сидя; подъема туловища из положения лежа за 30 с; подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись; виса на время.	2	Лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре. Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций.
34-35	Кувырок вперед, вперед с трех шагов, вперед с разбега; усложненные варианты выполнения кувырка вперед.	2	
36-37	Закрепление техники; стойка на лопатках, равновесие кувырок вперед в группировке, мост.	2	
38-39	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке; различные виды перелезаний; вис завесом одной и двумя ногами на перекладине; круговая тренировка.	2	
40-41	Прыжки через скакалку; прыжки через скакалку в движении; круговая тренировка.	2	
42-43	Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастиче-	2	

	ской стенке, кольцах; комбинация на гимнастической стенке.		
44-45	Варианты вращения обруча.	2	
46-47	Лазанье по канату и круговая тренировка.	2	
48-49	Бросок набивного мяча из-за головы. Развитие гибкости.	2	Уметь: владеть мячом (держат, броски) в процессе подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении.
	Знания о физической культуре	1 час	
50	Частота сердечных сокращений, способы ее измерения. П/и «Салки с резиновыми кольцами»	1	Рассказывать о частоте сердечных сокращений, знать способы ее измерения, выполнять ведение мяча, играть в подвижную игру.
	Кроссовая подготовка	5 час.	
51-55	Равномерный бег (4-8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50-60 м, ходьба – 90-100 м).	5	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия. Описывать технику беговых упражнений Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений Осваивать технику бега различными способами
	Легкая атлетика	10 час.	
56-57	Преодоление полосы препятствий; усложненная полоса препятствий. П/и: «Удочка», «Совушка».	2	Проходить полосу препятствий, играть в подвижные игры.
58-60	Прыжок в высоту с прямого разбега, спиной вперед, тестирование прыжка в длину с места. П/и: «Салки — дай руку», «Бегуны и прыгуны», «Собачки».	3	Прыгать в высоту спиной вперед и с разбега, играть в подвижные игры.
61-62	Техника метания на точность; тестирование метания малого мяча на точность, дальность. П/и: «Ловишка с мешочком на голове», «Хвостики», «Земля, вода, воздух».	2	Правильно выполнять основные движения в метании; метать мячи на точность, дальность с места из различных положений. Описывать технику метаний. Осваивать технику метаний. Соблюдать правила ТБ при выполнении метаний. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении метаний.
63-65	Беговые упражнения. Бег на 100м. Тестирование бега на 30 м с высокого старта, челночного бега 3 х	3	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Осваи-

	10 м. Подвижные игры «Колдунчики», «Совушка», «Хвостики».		вать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Правильно выполнять основные движения в беге. Преодолевать простейшие препятствия. Описывать технику беговых упражнений.
	Подвижные игры	3 час.	
66-68	Подвижные игры: с мячом, «Хвостики», «Воробьи — вороны».	3	Подбирать разминочные упражнения, выбирать подвижные игры и играть в них; проходить тестирование. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных игр.

Тематическое планирование по физической культуре для 3-го класса составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся НОО:

- **быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребёнка домашнюю работу, помогая старшим;**
- **быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;**
- **знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;**
- **проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;**
- **стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;**
- **быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;**
- **соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;**
- **уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;**
- **быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят;**
- **уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.**

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов	Виды деятельности
	Лёгкая атлетика	15	
1.	Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.	1	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Пересказывать правила инструкций по физической культуре. Выявлять причины возникновения травматизма во время занятий.
2-4.	Правила ТБ. Бег в коридоре с максимальной скоростью. Стартовый разгон. Бег 30-60 м. Высокий старт. Эстафеты. Челночный бег. Преодоление препятствий в беге. Равномерный, медленный бег до 7 мин. Кросс 1 км	3	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия. Описывать технику беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости. Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Знать правила ТБ, понятие «короткая дистанция».

5-9.	Прыжок в длину с места, с короткого разбега, с полного разбега, в длину с разбега (с зоны отталкивания).	5	Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги. Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений.
10-12.	Метание малого мяча в цель и на заданное расстояние с места на дальность Броски набивного мяча	3	Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. Описывать технику бросков и метаний. Осваивать технику бросков и метаний. Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний.
13-15.	Инструктаж по ТБ. Эстафеты с мячами, с палками, с обручами; подвижные игры: «Зайцы без логова», «Удочка», Кто обгонит», «Через кочки и пенечки», «Метко в цель», «Наступление»; «Кто обгонит», «Кто дальше бросит»; «Вызов номеров», «Защита укреплений»; «Кто дальше бросит», «Вол во рву»; «Пустое место», «К своим флажкам»; «Кузнечики», «Попади в мяч».	3	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
	Гимнастика с основами акробатики	16	
16.	Зарождение физической культуры на территории Древней Руси	1	Пересказать текст по истории физической культуры. Рисовать рисунки.

17-20.	Инструктаж по ТБ. Группировка. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; кувырок назад в упор присев, вперед, 2-3 кувырка вперед слитно; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине.	4	Выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.
21-28.	Акробатическая комбинация. Вис стоя и лежа на согнутых руках; подтягивание в висе. Гимнастическая комбинация на низкой перекладине. Ходьба приставными, танцевальными шагами по бревну (<i>высота до 1 м</i>). Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой на бревне высотой до 1м. Комбинация на бревне. Лазанье по канату. Прыжок с разбега ноги врозь, согнув ноги через козла.	8	Лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре. Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций.
29-30.	ТБ. Прыжки группами на длинной скакалке. Прыжки со скакалкой. Лазанье по наклонной скамейке в упор присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками.	2	Лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине. Прыгать на скакалке. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.
31.	Символика и ритуал проведения Олимпийских игр	1	Называть символику и ритуал проведения Олимпийских игр.
	Лёгкая атлетика.	24	

32-37.	Ловля и передача мяча на месте, в движении; ведение мяча в движении шагом и бегом; бросок двумя руками от груди; ловля и передача мяча на месте в треугольниках, в квадратах.	6	Владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
38-49.	ТБ. Подбор одежды для занятий бегом на лыжах. Попеременный двухшажный ход без палок, с палками; подъем «лесенкой», спуск в высокой, низкой стойке; повороты переступанием в движении; прохождение дистанции 2 км на лыжах; передвижение на лыжах змейкой. П/и «Салки на снегу».	12	Передвигаться на лыжах для развития координационных способностей и выносливости. Применять: правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. Выполнять организационные требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Описывать технику передвижения на лыжах. Выполнять подъем «лесенкой». Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники подъема «лесенкой». Передвигаться на лыжах в высокой стойке, в низкой стойке, змейкой; выполнять подъем на склон «елочкой» и спуск в основной стойке. Выполнять обгон на лыжах, поворот переступанием на лыжах с палками; передвигаться на лыжах и рассчитывать свои силы при прохождении дистанции 2 км, играть в подвижную игру «Салки на снегу» и соблюдать её правила.
50-52.	ТБ. Перемещение. Ходьба и бег по сигналу; остановка скачком после ходьбы и бега; передача мяча подброшенно-го партнером; Передача в парах, в парах через сетку; передача у стены; прием снизу двумя руками.	3	Перемещаться, владеть мячом в процессе подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.

53-55.	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Многократные передачи в стену; передачи в парах через сетку; ведение мяча, ведение мяча с ускорением; удар по неподвижному мячу, с разбега по катящемуся мячу; остановка катящегося мяча; тактические действия в защите.	3	Характеризовать показатели физического развития и физической подготовки. Владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски, передачи, остановка неподвижного и катящегося мяча) в процессе подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
Плавание 1 часа			
56	Правила безопасного поведения в бассейне и на открытых водоёмах. Влияние плавания на здоровье, правила гигиены.	1	Называть правила безопасного поведения в бассейне и на открытых водоёмах. Рассказывать о влиянии плавания на здоровье, о правилах гигиены.
	Лёгкая атлетика	11	
57-63.	Встречная эстафета. Бег на результат (30, 60 м). Челночный бег. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Равномерный медленный бег (7, 8 мин). Кросс 1 км. П/и: «День и ночь»; «Смена сторон».	7	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия. Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.
64-66.	Прыжок в длину с разбега, с места. Многоскоки. Прыжок в высоту с прямого разбега	2	Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.
67-68.	Метание набивного мяча, малого мяча с места на дальность	2	Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений.

			Описывать технику бросков большого набивного мяча, метания малого мяча. Осваивать технику бросков большого набивного мяча, метания малого мяча. Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков большого набивного мяча, метания малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков большого набивного мяча, метания малого мяча.
--	--	--	---

Тематическое планирование по физической культуре для 4-го класса составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся НОО:

- **знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;**
- **быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребёнка домашнюю работу, помогая старшим;**
- **быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;**
- **беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоёмы);**
- **стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;**
- **быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;**
- **уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.**
- **соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;**
- **уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно**

относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;

- быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят;

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 класс

№	Тема урока	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности обучающихся
Знания о физической культуре - 1 час			
1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	1	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и времени года.
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 14 часов			
<i>Беговая подготовка - 7 часов</i>			
2-8	Встречная эстафета. Инструктаж по ТБ. Бег на скорость (30, 60м). Круговая эстафета. Равномерный медленный бег 6 мин. Развитие выносливости. Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге. Кросс (1 км)	7	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия. Описывать технику беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости. Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Называть/объяснять правила ТБ, понятие «короткая дистанция».
<i>Прыжковая подготовка – 4 часа</i>			

9-12	Прыжки в длину по заданным ориентирам, с разбега на точность приземления, способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места.	4	Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги. Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений.
Броски большого, метания малого мяча – 3 часа			
13-15	Бросок теннисного мяча в цель, на дальность; броски набивного мяча из разных и.п.	3	Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений, метать в цель. Описывать технику бросков и метаний. Осваивать технику бросков бросков и метаний. Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний.
Подвижные игры на материале легкой атлетики - 5 часов			
16-20	Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Белые медведи», «Космонавты», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка», «Удочка», «Зайцы в огороде», «Удочка», «Мышеловка», «Невод», «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики»; эстафеты с предметами - игра «Парашютисты».	5	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
Подвижные игры на материале баскетбола - 4 часа			

21-24	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении. Ведение мяча на месте с низким, высоким и средним отскоком с отскоком	4	Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
Знания о физической культуре – 1 час			
25	Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.	1	Пересказывать тексты по истории физической культуры.
Гимнастика с основами акробатики - 15 часов			
<i>Акробатические упражнения - 2 часов</i>			
26-27	Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед, 2-3 кувырка вперед слитно; из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев. Кувырок назад. Мост из положения стоя с помощью. Комбинация из ранее изученных элементов. Акробатическая комбинация.	2	Выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.
<i>Упражнения на низкой гимнастической перекладине - 2 часа</i>			
28-29	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги; вис прогнувшись, поднимание ног в висе.	2	Подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине. Описывать технику гимнастических упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений
<i>Опорный прыжок - 2 часа</i>			

30-31	Опорный прыжок на горку матов; вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук; ноги врозь через козла.	2	Выполнять опорный прыжок. Описывать технику гимнастических упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений.
<i>Гимнастические упражнения прикладного характера - 2 часов</i>			
32-33	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках; танцевальные шаги; комбинация на бревне. Прыжки со скакалкой, группами на длинной скакалке. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, лежа, подтягиваясь руками. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Переноска партнера в парах. Гимнастическая полоса препятствий.	2	Описывать, осваивать технику гимнастических упражнений, в т.ч. прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений, в т.ч. прикладной направленности. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений. Лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине. Прыгать на скакалке.
<i>Знания о физической культуре – 1 час</i>			
34	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	1	Называть связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.
<i>Лыжные гонки - 6 часов</i>			

35-40	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Ступающий и скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный, бесшажный ход. Спуск на лыжах в высокой стойке, торможение «плугом». Прохождение дистанции до 1500 м. Чередование шага и хода на лыжах. Торможения и повороты на лыжах. Спуск на лыжах с палками «змейкой». Прохождение дистанции 1000 м на лыжах. Подвижные игры на лыжах.	6	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Технически правильно выполнять движения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом по дистанции; попеременный двухшажный ход на лыжах с палками; одновременный бесшажный ход на лыжах с палками под уклон; повороты, спуски и подъёмы на лыжах; двигательные действия лыжной подготовки, использовать их в соревновательной деятельности. Самостоятельно организовывать и проводить разминку перед ходьбой на лыжах; выполнять упражнения для развития координации (повороты, спуски и подъёмы на лыжах), для развития выносливости при прохождении на лыжах больших дистанций и при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения; выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов; организовывать игровую деятельность с учетом требований ее безопасности.
Подвижные игры на материале баскетбола - 4 часов			
41-44	Ведение мяча на месте с низким отскоком. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте, в кругу. Эстафеты с ведением и передачами мяча. Игры: «Подвижная цель», «Снайперы». Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	4	Владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
Подвижные игры на материале волейбола - 4 часов			

45-48	Перемещения ходьбой и бегом, с остановками по сигналу. Передача мяча подброшенного партнером Передачи у стены, в парах, в парах через сетку. Прием снизу двумя руками. Двухсторонняя игра.	4	Перемещаться, владеть мячом в процессе подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
Плавание 1 часа			
49	Способы плавания. Правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации.	1	Называть способы плавания; уметь вести себя в экстремальной ситуации.

Знания о физической культуре – 1 час			
50	Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС	1	<i>Выявлять</i> характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений
Подвижные игры на материале волейбола - 4 часа			
51-54	Нижняя прямая подача в стену, с расстояния 5м. Двухсторонняя игра.	4	Перемещаться, владеть мячом в процессе подвижных игр. Описывать, осваивать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
Подвижные игры на материале футбола - 4 часов			
55-58	Ведение мяча, ведение мяча с ускорением; удар по неподвижному мячу. с разбега по катящемуся мячу; остановка катящегося мяча; тактические действия в защите. Игра Мини-футбол.	4	Владеть мячом (ведение, передачи, остановка неподвижного и катящегося мяча) в процессе подвижных игр. Описывать, осваивать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
Легкая атлетика - 10 часов			

Беговые упражнения - 6 часов

59-64	Бег на скорость 30, 60м. Встречная эстафета. Круговая эстафета. Равномерный бег (6-8 мин). Развитие выносливости. Кросс (1 км)	6	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия. Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами; универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений; универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.
-------	--	---	--

Прыжковые упражнения - 2 часа

65-66	Прыжок в длину с места, с разбега; прыжок в высоту с прямого разбега	2	Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги. Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений.
-------	--	---	--

Броски, метания - 2 часа

67-68	Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.	2	Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений, метать в цель. Описывать технику бросков и метаний. Осваивать технику бросков и метаний. Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний.
-------	--	---	--

4. Учебно-методическое обеспечение

1.Лях, В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В.И. Лях.-М.: Просвещение.2021г.

2.Лях, В.И. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: учеб.пособие для общеобразоват. организаций / В.И. Лях.-М.: Просвещение.2017 г.

Электронные образовательные ресурсы

Образовательная платформа «Российская электронная школа».- Режим доступа:

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