**Рабочая программа по физической культуре 1- 4 классы**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа начального общего образования по физической культуре 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 (одобрена решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и   
качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт.

По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений; игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и т.п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия; туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в естественных природных условиях, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности; спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной   
спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (далее— ФГОС НОО) должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

В программе отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованием гимнастических упражнений. Овладение жизненно важными навыками гимнастики позволяет решить задачу овладения жизненно важными навыками плавания. Программа включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развить.

Программа обеспечивает «сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных)».

Освоение программы обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в примерной программе воспитания, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 года № 2/20).

Согласно своему назначению примерная рабочая программа является ориентиром для составления рабочих программ образовательных учреждений: она даёт представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся в рамках учебного предмета «Физическая культура»; устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделам и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом меж предметных и внутри предметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности / учебных действий ученика по освоению учебного содержания.

В программе нашли своё отражение: Поручение Президента Российской Федерации об обеспечении внесения в примерные основные образовательные программы дошкольного, начального общего, основного общего и среднего общего образования изменений, предусматривающих обязательное выполнение воспитанниками и учащимися упражнений основной гимнастики в целях их физического развития (с учётом ограничений, обусловленных состоянием здоровья); условия Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных   
организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, научные и методологические подходы к изучению физической культуры в начальной школе.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт — и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития учащихся начальной школы. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Физическая культура» является физическое воспитание граждан России. Учебный предмет «Физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

В программе учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики; получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся;   
способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно:   
 а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей;   
 б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

В основе программы лежат представления об уникальности личности каждого учащегося начальной школы, индивидуальных возможностях каждого школьника и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей учащимся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы направлены на воспитание творческих,   
компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья; освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни; выполнить нормы ГТО.

Содержание программы направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся начальной школы; на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу; формирует творческое   
нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость; воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде; проявлять лидерские качества.

Содержание программы строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для   
ознакомления с видами спорта в программе используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными

упражнениями в программе используются туристические спортивные игры. Содержание программы обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы учебного предмета «Физическая культура» состоит из следующих компонентов:

— знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);

— способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);

— физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы основана на следующих принципах:   
 *Принцип систематичности и последовательности.* Принцип систематичности и   
последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и   
последовательность их в занятиях. Также повторяется в определённых чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств младших школьников с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

*Принципы непрерывности и цикличности.* Эти принципы выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивает преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

*Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.* Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей младшего школьного возраста, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

*Принцип наглядности.* Наглядность обучения и воспитания предполагает как широкое   
использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

*Принцип доступности и индивидуализации.* Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания   
возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в   
преднамеренном, целеустремлённом и волевом поведении обучающихся.

*Принцип осознанности и активности.* Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания,

дозированности объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями.

Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

*Принцип динамичности.* Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой, которая заключается в постановке и выполнении всё более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объёма и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

*Принцип вариативности.* Принцип вариативности программы предполагает многообразие и гибкость используемых в программе форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов — предметных, метапредметных и личностных.

**ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций учебного предмета «Физическая культура» традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решать преемственно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача учебного предмета состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной   
гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические

минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т.д.); умении применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат— физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа обеспечивает:

— единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;

— преемственность основных образовательных программ дошкольного, начального общего и основного общего образования;

— возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);

— государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;

— овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;

— формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;

— освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по программе являются:

— умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;

— умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;

— умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;

— умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, у опоры.

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических   
упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

**Физические упражнения**   
 ***Упражнения по видам разминки***   
 **Общая разминка.** Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

**Партерная разминка.** Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»); упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»); упражнения для   
укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»); упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

***Подводящие упражнения***   
 Группировка, кувырок в сторону; освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

***Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом***  Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочерёдно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку.

Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

***Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений***  Равновесие — колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, у опоры.

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических   
упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

**Физические упражнения**   
 ***Упражнения по видам разминки***   
 **Общая разминка.** Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

**Партерная разминка.** Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»); упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»); упражнения для   
укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»); упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

***Подводящие упражнения***   
 Группировка, кувырок в сторону; освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

***Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом***  Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочерёдно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку.

Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

***Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений***  Равновесие — колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвочка».

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

***Игры и игровые задания, спортивные эстафеты***   
 Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства.

***Организующие команды и приёмы***   
Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**   
 Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре 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, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

**Патриотическое воспитание:**

— ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

**Гражданское воспитание:**

— представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

**Ценности научного познания:**

— знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

— познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

— познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами   
информационных технологий;

— интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к   
самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

**Формирование культуры здоровья:**

— осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное   
отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

**Экологическое воспитание:**

— экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

— экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:   
 1) **Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира:

— ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

— выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

— моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

— устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

— классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования,   
преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

— приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

— самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

— формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с   
сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

— овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими   
существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

— использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра   
видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

— использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать   
объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) **Коммуникативные универсальные учебные действия**, отражающие способность   
обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

— вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

— описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

— строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

— организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей   
деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

— проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;

— продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

— конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) **Регулятивные универсальные учебные действия**, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

— оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

— контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

— предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

— проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;

— осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного данной программой, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися; умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития детей возраста начальной школы; виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

— гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;

— игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);

— туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;

— спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх трупп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения,   
спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

**Предметные результаты** отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

**1) Знания о физической культуре:**

— различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);

— формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни;

— знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);

— знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и   
координационных способностей;

— знать основные виды разминки.

**2) Способы физкультурной деятельности:**   
 *Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями:*

— выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе; упражнения для развития гибкости и координации;

— составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики; измерять и   
демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

*Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:*

— участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов; выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; выполнять команды и строевые упражнения.

**3) Физическое совершенствование:**   
*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

— осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;

— упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;

— осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);

— осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки; повороты в обе стороны; равновесие на каждой ноге   
попеременно; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны;

— осваивать способы игровой деятельности.

**Тематическое планирование по физическому воспитанию 1 класс.**

**Содержание учебного предмета**

**Знания о физической культуре.**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

**Способы физкультурной деятельности.**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

**Физическое совершенствование.**

**Гимнастика с основами акробатики.**

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

**Легкая атлетика.**

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

**Лыжные гонки.**

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

**Подвижные игры.**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

**Календарно-тематическое планирование 1 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема | Количество часов | Дата |
| 1 | Знания о физической культуре. Организационно-методические указания. Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. | 1 |  |
| 2 | Лёгкая атлетика. Мониторинг бега на 30 метров с высокого старта | 1 |  |
| 3 | Техника челночного бега | 1 |  |
| 4 | Мониторинг челночного бега 3х10 м | 1 |  |
| 5 | Знания о физической культуре. Возникновение физической культуры и спорта. | 1 |  |
| 6 | Лёгкая атлетика. Мониторинг метания мяча на дальность Подвижные игры. Русская народная подвижная игра "Горелки" | 1 |  |
| 7 | Знания о физической культуре. Олимпийские игры. Что такое физическая культура? | 1 |  |
| 8 | Подвижные игры. Подвижная игра "Мышеловка" | 1 |  |
| 9 | Знания о физической культуре. Личная гигиена человека. Темп и ритм | 1 |  |
| 10 | Лёгкая атлетика. Мониторинг метания малого мяча на точность. | 1 |  |
| 11 | Мониторинг наклона вперёд из положения стоя. Мониторинг подъёма туловища из положения лёжа за 30 с | 1 |  |
| 12 | Лёгкая атлетика. Мониторинг прыжка в длину с места. | 1 |  |
| 13 | Мониторинг подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа. Мониторинг виса на время | 1 |  |
| 14 | Стихотворное сопровождение на уроках. Стихотворное сопровождение как элемент развития | 1 |  |
| 15 | Подвижные игры. ТБ на уроках подвижных игр.Ловля и броски мяча в парах | 1 |  |
| 16 | Подвижная игра "Осада города" | 1 |  |
| 17 | Индивидуальная работа с мячом. Школа укрощения мяча | 1 |  |
| 18 | Подвижная игра "Ночная охота" | 1 |  |
| 19 | Органы чувств. Глаза закрывай - упражнение начинай. Подвижные игры. | 1 |  |
| 20 | Гимнастика с элементами акробатики. ТБ при занятиях акробатическими упражнениями. Перекаты. | 1 |  |
| 21 | Разновидности перекатов. Осанка. | 1 |  |
| 22 | Техника выполнения кувырка вперёд | 1 |  |
| 23 | Кувырок вперёд | 1 |  |
| 24 | Стойка на лопатках, "мост" | 1 |  |
| 25 | Лазание по гимнастической стенке | 1 |  |
| 26 | Перелезание на гимнастической стенке | 1 |  |
| 27 | Висы на перекладине | 1 |  |
| 28 | Круговая тренировка | 1 |  |
| 29 | Прыжки со скакалкой. Прыжки в скакалку | 1 |  |
| 30 | Вис углом и вис согнувшись | 1 |  |
| 31 | Вис прогнувшись | 1 |  |
| 32 | Переворот назад и вперёд | 1 |  |
| 33 | Вращение обруча. Обруч - учимся им управлять |  |  |
| 34 | Закаливание. Круговая тренировка | 1 |  |
| 35 | Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ на занятиях с лыжами. Организационно-методические требования на уроках, посвящённых лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок. |  |  |
| 36 | Скользящий шаг на лыжах без палок. | 1 |  |
| 37 | Повороты переступанием на лыжах без палок. | 1 |  |
| 38 | Ступающий шаг на лыжах с палками. | 1 |  |
| 39 | Скользящий шаг на лыжах с палками. | 1 |  |
| 40 | Поворот переступанием на лыжах с палками | 1 |  |
| 41 | Подъём и спуск под уклон на лыжах без палок. | 1 |  |
| 42 | Подъём и спуск под уклон на лыжах с палками. | 1 |  |
| 43 | Прохождение дистанции 1 км на лыжах. | 1 |  |
| 44 | Скользящий шаг на лыжах "змейкой" | 1 |  |
| 45 | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. | 1 |  |
| 46 | Контрольный урок по лыжной подготовке | 1 |  |
| 47 | Лазание по канату | 1 |  |
| 48 | Подвижные игры. Подвижная игра "Белочка-защитница" | 1 |  |
| 49 | Прохождение полосы препятствий | 1 |  |
| 50 | Лёгкая атлетика. Инструктаж по ТБ на уроках л/а. Техника прыжка в высоту с прямого разбега | 1 |  |
| 51 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |  |
| 52 | Подвижные игры. Броски и ловля мяча в парах | 1 |  |
| 53 | Ведение мяча. Ведение мяча в движении | 1 |  |
| 54 | Эстафеты с мячом | 1 |  |
| 55 | Подвижные игры с мячом | 1 |  |
| 56 | Подвижные игры. Броски мяча через волейбольную сетку | 1 |  |
| 57 | Точность бросков мяча через волейбольную сетку. Промежуточная аттестация. | 1 |  |
| 58 | Подвижная игра "Вышибалы через сетку" | 1 |  |
| 59 | Лёгкая атлетика. Бросок набивного мяча от груди. Бросок набивного мяча снизу | 1 |  |
| 60 | Подвижные игры. Подвижная игра "Точно в цель" | 1 |  |
| 61 | Мониторинг виса на время. Мониторинг наклона вперёд из положения стоя | 1 |  |
| 62 | Мониторинг прыжка в длину с места. Мониторинг подтягивания на низкой перекладине | 1 |  |
| 63 | Мониторинг подъёма туловища за 30 с | 1 |  |
| 64 | Мониторинг метания малого мяча на точность. Мониторинг метания мяча на дальность | 1 |  |
| 65 | Мониторинг бега на 30 метров с высокого старта | 1 |  |
| 66 | Мониторинг челночного бега 3х10 м. Подвижные игры | 1 |  |

**2 класс**

**Тематическое планирование**

**по физическому воспитанию**

**Уровень физической подготовленности:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | | |
| высокий | | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 14 – 16 | 8 – 13 | | 5 – 7 | 13 – 15 | 8 – 12 | 5 – 7 |
| Прыжок в длину с места, см | 143 – 150 | 128 – 142 | | 119 – 127 | 136 – 146 | 118 – 135 | 108 – 117 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,0 – 5,8 | 6,7 – 6,1 | | 7,0 – 6,8 | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,0 – 6,8 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | | |

**Содержание учебного предмета**

**2 класс.**

**Знания о физической культуре.**

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

**Способы физкультурной деятельности.**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

**Физическое совершенствование.**

**Гимнастика** **с основами акробатики.**

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

**Легкая атлетика.**

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

**Подвижные игры.**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

**Календарно-тематическое планирование 2 класс.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема** | **Количество часов** | **Дата** |
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.Знания о физической культуре. Организационно-методические указания | 1 |  |
| 2 | Нормы комплекса «Готов к труду и обороне». Мониторинг бега на 30 метров с высокого старта | 1 |  |
| 3 | Олимпийские Игры. Техника челночного бега | 1 |  |
| 4 | Мониторинг челночного бега 3х10 м | 1 |  |
| 5 | Техника метания мяча на дальность | 1 |  |
| 6 | Мониторинг метания мяча на дальность | 1 |  |
| 7 | Упражнения на координацию движений. Знания о физической культуре. Физические качества | 1 |  |
| 8 | Лёгкая атлетика. ТБ на уроках лёгкой атлетики. Техника прыжка в длину с разбега | 1 |  |
| 9 | Прыжок в длину с разбега на результат | 1 |  |
| 10 | Подвижные игры. ТБ на уроках подвижных игр. | 1 |  |
| 11 | Лёгкая атлетика. Мониторинг метания малого мяча на точность | 1 |  |
| 12 | Мониторинг наклона вперёд из положения стоя Мониторинг подъёма туловища из положения лёжа за 30 с | 1 |  |
| 13 | Лёгкая атлетика. Мониторинг прыжка в длину с места | 1 |  |
| 14 | Мониторинг подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись. Мониторинг виса на время | 1 |  |
| 15 | Знания о физической культуре. Режим дня. Подвижные игры. Подвижная игра "Кот и мыши" | 1 |  |
| 18 | Ловля и броски малого мяча в парах. Подвижная игра "Осада города" | 1 |  |
| 19 | Упражнения с мячом. Ведения мяча | 1 |  |
| 20 | Знания о физической культуре. Частота сердечных сокращений, способы её измерения. Подвижные игры | 1 |  |
| 21 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Гимнастика с элементами акробатики. Личная гигиена. Кувырок вперёд | 1 |  |
| 22 | Кувырок вперёд с трёх шагов. Кувырок вперёд с разбега | 1 |  |
| 23 | Стойка на лопатках, "мост" | 1 |  |
| 24 | Круговая тренировка | 1 |  |
| 25 | Лазание и перелезание по гимнастической стенке. Различные виды перелезаний | 1 |  |
| 26 | Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине | 1 |  |
| 27 | Прыжки в скакалку. Прыжки в скакалку в движении | 1 |  |
| 28 | Вис согнувшись, вис прогнувшись на перекладине | 1 |  |
| 29 | Переворот назад и вперёд на перекладине. Комбинация на перекладине | 1 |  |
| 30 | Комбинация на перекладине | 1 |  |
| 31 | Вращение обруча | 1 |  |
| 32 | Варианты вращения обруча | 1 |  |
| 33 | Лазание по канату и круговая тренировка | 1 |  |
| 34 | Круговая тренировка | 1 |  |
| 35 | Лыжная подготовка. ТБ на уроках лыжной подготовки. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. | 1 |  |
| 36 | Повороты переступанием на лыжах без палок. | 1 |  |
| 37 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками | 1 |  |
| 38 | Торможение падением на лыжах с палками | 1 |  |
| 39 | Прохождение дистанции 1 км на лыжах. | 1 |  |
| 40 | Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон | 1 |  |
| 41 | Подъём на склон "полуёлочкой" и спуск на лыжах . | 1 |  |
| 42 | Подъём на склон "ёлочкой" | 1 |  |
| 43 | Передвижение на лыжах змейкой | 1 |  |
| 44 | Подвижная игра на лыжах "Накаты" | 1 |  |
| 45 | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. | 1 |  |
| 46 | Контрольный урок по лыжной подготовке | 1 |  |
| 47 | Подвижные игры. Подвижная игра "Белочка-защитница" | 1 |  |
| 48 | Лёгкая атлетика. Преодоление полосы препятствий | 1 |  |
| 49 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |  |
| 50 | Контрольный урок по прыжкам в высоту | 1 |  |
| 51 | Подвижные игры. Броски и ловля мяча в парах | 1 |  |
| 52 | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом "снизу". Броски мяча в баскетбольное кольцо способом "сверху". Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо | 1 |  |
| 53 | Эстафеты с мячом | 1 |  |
| 54 | Лёгкая атлетика. Знакомство с мячами-хопами. Прыжки на мячах-хопах | 1 |  |
| 55 | Броски мяча через волейбольную сетку | 1 |  |
| 56 | Подвижная игра "Вышибалы через сетку" | 1 |  |
| 57 | Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку | 1 |  |
| 58 | Лёгкая атлетика. Броски набивного мяча от груди и способом "снизу" Бросок набивного мяча из-за головы на дальность. | 1 |  |
| 59 | Мониторинг виса на время. Мониторинг наклона вперёд из положения стоя. | 1 |  |
| 60 | Мониторинг прыжка в длину с места. Мониторинг подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись. | 1 |  |
| 61 | Промежуточная аттестация |  |  |
| 62 | Мониторинг подъёма туловища из положения лёжа за 30 с. Вода и питьевой режим. | 1 |  |
| 63 | Техника метания на точность (разные предметы) Мониторинг метания малого мяча на точность. | 1 |  |
| 64 | Беговые упражнения. Мониторинг бега на 30 метров с высокого старта | 1 |  |
| 65 | Мониторинг челночного бега 3х10 м | 1 |  |
| 66 | Мониторинг метания мяча на дальность | 1 |  |
| 67 | Лёгкая атлетика. Бег на 1000 м | 1 |  |
| 68 | Подвижные игры. Подвижная игра "Хвостики". Подвижная игра "Воробьи-вороны" | 1 |  |

**3 класс**

**Тематическое планирование**

**по физическому воспитанию**

**Уровень физической подготовленности:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | Уровень | | | | | | | |
| высокий | | средний | | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 5 | 4 | | 3 | |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  | |  | | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150 – 160 | 131 – 149 | | 120 – 130 | | 143 – 152 | 126 – 142 | 115 – 125 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,8 – 5,6 | 6,3 – 5,9 | | 6,6 – 6,4 | | 6,3 – 6,0 | 6,5 – 5,9 | 6,8 – 6,6 |
| Бег 1000 м, мин. с | 5.00 | 5.30 | | 6.00 | | 6.00 | 6.30 | 7.00 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 8.00 | 8.30 | | 9.00 | | 8.30 | 9.00 | 9.30 |

**Содержание учебного предмета**

**3 класс.**

**Знания о физической культуре.**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

**Способы физкультурной деятельности.**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

**Физическое совершенствование.**

**Гимнастика с основами акробатики.**

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

**Легкая атлетика.**

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

**Лыжные гонки.**

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

**Подвижные игры.**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

**Календарно-тематическое планирование 3 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема | Количество часов | Дата |
| 1 | Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Знания о физической культуре. Организационно-методические требования на уроках физической культуры. | 1 |  |
| 2 | Лёгкая атлетика. Инструктаж по ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Мониторинг бега на 30 метров с высокого старта | 1 |  |
| 3 | Техника челночного бега. Нормы комплекса «Готов к труду и обороне». Мониторинг челночного бега 3х10 м | 1 |  |
| 4 | Способы метания мяча на дальность. Мониторинг метания мяча на дальность | 1 |  |
| 5 | Подвижные и спортивные игры. Инструктаж по ТБ на занятиях спортивных игр. Спортивная игра "Футбол". Знания о физической культуре. Пас и его значение для спортивных игр с мячом | 1 |  |
| 6 | Лёгкая атлетика. Прыжок в дину с разбега. Прыжки в длину с разбега на результат | 1 |  |
| 7 | Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега | 1 |  |
| 8 | Подвижные и спортивные игры. Контрольный урок по спортивной игре "Футбол" | 1 |  |
| 9 | Мониторинг метания малого мяча на точность | 1 |  |
| 10 | Мониторинг наклона вперёд из положения стоя | 1 |  |
| 11 | Мониторинг подъёма туловища из положения лёжа за 30 с | 1 |  |
| 12 | Мониторинг прыжка в длину с места | 1 |  |
| 13 | Мониторинг подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись | 1 |  |
| 14 | Мониторинг виса на время | 1 |  |
| 15 | Подвижные и спортивные игры. Подвижная игра "Перестрелка" | 1 |  |
| 16 | Футбольные упражнения. Футбольные упражнения в парах. Различные варианты футбольных упражнений в парах | 1 |  |
| 17 | Подвижная игра "Осада города". | 1 |  |
| 18 | Броски и ловля мяча в парах. Знания о физической культуре. Закаливание и самоконтроль | 1 |  |
| 19 | Подвижные и спортивные игры. Ведение мяча | 1 |  |
| 20 | Знания о физической культуре «Твой организм». Подвижные игры | 1 |  |
| 21 | Гимнастика с элементами акробатики. ТБ при занятиях акробатикой. Кувырок вперёд | 1 |  |
| 22 | Кувырок вперёд с разбега и через препятствие. Варианты выполнения кувырка вперёд | 1 |  |
| 23 | Кувырок назад. Кувырки | 1 |  |
| 24 | Круговая тренировка | 1 |  |
| 25 | Стойка на руках | 1 |  |
| 26 | Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине | 1 |  |
| 27 | Лазанье и перелезание по гимнастической стенке | 1 |  |
| 28 | Знания о физической культуре. Основные физические качества. Прыжки в скакалку. | 1 |  |
| 29 | Лазанье по канату в три приёма | 1 |  |
| 30 | Круговая тренировка | 1 |  |
| 31 | Упражнения на гимнастическом бревне |  |  |
| 32 | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке | 1 |  |
| 33 | Варианты вращения обруча | 1 |  |
| 34 | Круговая тренировка | 1 |  |
| 35 | Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ на занятиях с лыжной подготовкой. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. | 1 |  |
| 36 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками | 1 |  |
| 37 | Повороты на лыжах переступанием и прыжком. Игра "Вызов номеров" | 1 |  |
| 38 | Попеременный двухшажный ход на лыжах Прохождение 1 км | 1 |  |
| 39 | Одновременный двухшажный ход на лыжах Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. | 1 |  |
| 40 | Подъём "полуёлочкой" и "ёлочкой", спуск под уклон в основной стойке на лыжах. | 1 |  |
| 41 | Подъём "лесенкой" и торможение "плугом" на лыжах | 1 |  |
| 42 | Подъём на склон наискось. Передвижение и спуск на лыжах "змейкой" | 1 |  |
| 43 | Подвижная игра на лыжах "Накаты". Прохождение дистанции 2 км на лыжах | 1 |  |
| 44 | Спуск с уклона в высокой стойке. Спуск на лыжах со склона в низкой стойке. Игра "Пройти ворота" | 1 |  |
| 45 | Эстафеты с этапом до 100 метров | 1 |  |
| 46 | Контрольный урок по лыжной подготовке | 1 |  |
| 47 | Лёгкая атлетика. ТБ на уроках лёгкой атлетики. Полоса препятствий. | 1 |  |
| 48 | Прыжок в высоту с прямого разбега. | 1 |  |
| 49 | Прыжок в высоту с прямого разбега на результат. Прыжки на мячах-хопах | 1 |  |
| 50 | Подвижные игры. Эстафеты с мячом | 1 |  |
| 51 | Знания о физической культуре. Режим дня. Подвижная игра "Пионербол" | 1 |  |
| 52 | Знания о физической культуре. Волейбол как вид спорта. Броски мяча через волейбольную сетку | 1 |  |
| 53 | Подвижные игры и спортивные игры. Подготовка к волейболу | 1 |  |
| 54 | Контрольный урок по волейболу | 1 |  |
| 55 | Лёгкая атлетика. Броски набивного мяча способом "от груди" и "снизу". Броски набивного мяча правой и левой рукой | 1 |  |
| 56 | Гимнастика с элементами акробатики. Мониторинг виса на время | 1 |  |
| 57 | Мониторинг наклона вперёд из положения стоя. | 1 |  |
| 58 | Мониторинг прыжка в длину с места | 1 |  |
| 59 | Мониторинг подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись | 1 |  |
| 60 | Мониторинг подъёма туловища из положения лёжа за 30 с | 1 |  |
| 61 | Лёгкая атлетика. Мониторинг метания малого мяча на точность | 1 |  |
| 62 | Знания о физической культуре. Вода и питьевой режим. Спортивная игра "Футбол" | 1 |  |
| 63 | Промежуточная аттестация | 1 |  |
| 64 | Лёгкая атлетика. Беговые упражнения Мониторинг бега на 30 метров с высокого старта | 1 |  |
| 65 | Мониторинг челночного бега 3х10 м | 1 |  |
| 66 | Мониторинг метания мяча на дальность | 1 |  |
| 67 | Лёгкая атлетика. Бег на 1000 м. | 1 |  |
| 68 | Подвижные и спортивные игры. Подвижная игра "Флаг на башне" | 1 |  |

**4 класс**

**Тематическое планирование**

**по физическому воспитанию**

**Уровень физической подготовленности:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Уровень** | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 6 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 18 | 15 | 10 |
| Бег 60 м с высокого старта, с | 10.0 | 10.8 | 11.0 | 10.3 | 11.0 | 11.5 |
| Бег 1000 м, мин. с | 4.30 | 5.00 | 5.30 | 5.00 | 5.40 | 6.30 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |

**Содержание учебного предмета, курса**

**4 класс.**

**Знания о физической культуре.**

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

**Способы физкультурной деятельности.**

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

**Физическое совершенствование.**

**Гимнастика** **с основами акробатики.**

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

**Легкая атлетика.**

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

**Лыжные гонки**.

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

**Подвижные игры.**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укатишься за два шага».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

**Календарно-тематическое планирование 4 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема** | **Количество часов** | **Дата** |
| 1 | ТБ на уроках физкультуры. Знания о физической культуре. Организационно-методические требования на уроках физической культуры | 1 |  |
| 2 | Лёгкая атлетика. ТБ по лёгкой атлетике. Мониторинг бега на 30 метров с высокого старта. Нормы ГТО. | 1 |  |
| 3 | Знания о физической культуре. Твой организм. Челночный бег | 1 |  |
| 4 | Мониторинг челночного бега 3х10 м | 1 |  |
| 5 | Мониторинг бега на 60 метров с высокого старта | 1 |  |
| 6 | Мониторинг метания мяча на дальность | 1 |  |
| 7 | Подвижные игры и спортивные игры. Знания о физической культуре. Спортивная игра "Футбол". Техника паса в футболе | 1 |  |
| 8 | Лёгкая атлетика. Техника прыжка в длину с разбега | 1 |  |
| 9 | Прыжок в длину с разбега на результат | 1 |  |
| 10 | Знания о физической культуре. Спортивная одежда и обувь. Подвижные и спортивные игры. Подвижная игра "Осада города" | 1 |  |
| 11 | Лёгкая атлетика. Мониторинг метания малого мяча на точность | 1 |  |
| 12 | Гимнастика с элементами акробатики. Мониторинг наклона вперёд из положения стоя | 1 |  |
| 13 | Мониторинг подъёма туловища из положения лёжа за 30 с | 1 |  |
| 14 | Лёгкая атлетика. Мониторинг прыжка в длину с места | 1 |  |
| 15 | Гимнастика с элементами акробатики. Мониторинг подтягиваний и отжиманий | 1 |  |
| 16 | Мониторинг виса на время | 1 |  |
| 17 | Подвижные и спортивные игры. ТБ на уроках. Броски и ловля мяча в парах. Броски мяча в парах на точность | 1 |  |
| 18 | Броски и ловля мяча в парах. Броски и ловля мяча в парах у стены. Броски и ловля мяча | 1 |  |
| 19 | Упражнения с мячом. Ведение мяча | 1 |  |
| 20 | Подвижные игры | 1 |  |
| 21 | Гимнастика с элементами акробатики. ТБ на уроках. Знания о физической культуре. Бодрость, грация, координация. Кувырок вперёд | 1 |  |
| 22 | Кувырок вперёд с разбега и через препятствие | 1 |  |
| 23 | Знания о физической культуре. Зарядка. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок назад | 1 |  |
| 24 | Круговая тренировка | 1 |  |
| 25 | Знания о физической культуре. Гимнастика, её история и значение в жизни человека. Стойка на руках | 1 |  |
| 26 | Гимнастика с элементами акробатики. Гимнастические упражнения. Висы | 1 |  |
| 27 | Лазанье по гимнастической стенке и висы. Круговая тренировка | 1 |  |
| 28 | Прыжки в скакалку | 1 |  |
| 29 | Лазание по канату в два приёма | 1 |  |
| 30 | Упражнения на гимнастическом бревне | 1 |  |
| 31 | Упражнения на гимнастической перекладине | 1 |  |
| 32 | Махи на гимнастической перекладине | 1 |  |
| 33 | Вращение обруча | 1 |  |
| 34 | Связь физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельности. Круговая тренировка | 1 |  |
| 35 | Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовки. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. Скользящий и ступающий шаг на лыжах с лыжными палками. | 1 |  |
| 36 | Знание о физической культуре. Закаливание. Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах | 1 |  |
| 37 | Попеременный одношажный ход на лыжах. Попеременный двухшажный ход с палками | 1 |  |
| 38 | Одновременный одношажный ход на лыжах | 1 |  |
| 39 | Спуск со склона в средней стойке. Подъём и спуск под уклон на лыжах с палками. | 1 |  |
| 40 | Подъём на склон "ёлочкой", "полуёлочкой" и спуск в основной стойке на лыжах. Игра "Не задень!" | 1 |  |
| 41 | Подъём на склон "лесенкой", торможение "плугом" на лыжах. Подвижная игра на лыжах "накаты" | 1 |  |
| 42 | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. | 1 |  |
| 43 | Торможение "плугом" и "упором". Подвижная игра на лыжах "подними предмет" | 1 |  |
| 44 | Передвижение и спуск на лыжах «змейкой» Игра на лыжах. «Кто дальше»! | 1 |  |
| 45 | Эстафеты с этапом до 50 метров на лыжах без палок | 1 |  |
| 46 | Контрольный урок по лыжной подготовке Прохождение дистанции 2 км | 1 |  |
| 48 | Лёгкая атлетика. ТБ по лёгкой атлетике. Полоса препятствий | 1 |  |
| 49 | Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту способом "перешагивание" | 1 |  |
| 50 | Знания о физической культуре. Физкультминутка. Гимнастика с элементами акробатики. Знакомство с опорным прыжком | 1 |  |
| 51 | Опорный прыжок | 1 |  |
| 52 | Контрольный урок по опорному прыжку | 1 |  |
| 53 | Подвижные и спортивные игры. Броски мяча через волейбольную сетку | 1 |  |
| 54 | Подвижная игра."Пионербол". | 1 |  |
| 55 | Упражнения с мячом. Волейбольные упражнения | 1 |  |
| 56 | Контрольный урок по волейболу | 1 |  |
| 57 | Лёгкая атлетика. Броски набивного мяча способами "от груди", "снизу" и "из-за головы". Броски набивного мяча правой и левой рукой. | 1 |  |
| 58 | Гимнастика с элементами акробатики. Мониторинг виса на время | 1 |  |
| 59 | Мониторинг наклона из положения стоя. | 1 |  |
| 60 | Лёгкая атлетика. Мониторинг прыжка в длину с места | 1 |  |
| 61 | Гимнастика с элементами акробатики. Мониторинг подтягиваний и отжиманий. Мониторинг подъёма туловища из положения лёжа за 30 с | 1 |  |
| 62 | Подвижные и спортивные игры. Баскетбольные упражнения. Спортивная игра "Баскетбол" | 1 |  |
| 63 | Лёгкая атлетика. Мониторинг малого мяча на точность | 1 |  |
| 64 | Промежуточная аттестация | 1 |  |
| 65 | Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Первая помощь при травмах. Мониторинг бега на 30 метров с высокого старта |  |  |
| 66 | Мониторинг челночного бега 3х10 м. Мониторинг метания мяча на дальность | 1 |  |
| 67 | Лёгкая атлетика. Бег на 1000 м | 1 |  |
| 68 | Подвижные и спортивные игры. Футбольные упражнения. Спортивная игра "Футбол" | 1 |  |