

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Верхне-Матигорская средняя школа»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
1 – 4 классы**

Автор-составитель:
коллектив учителей физической культуры

д. Харлово

2023г

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. 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 сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными

способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

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

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

Лёгкая атлетика

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

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в 1 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приrostы по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;

- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приrostы в их показателях.

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплыивание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Тематическое планирование

1 класс

№ урока	Тема	Количество часов	
	Легкоатлетические упражнения	27	Fizkult-ura pu sci/legkay atletika
1	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Строевые команды.	1	
2	Строевые команды. Бег и ходьба в колонне.	1	
3	Бег и ходьба. «Караси и щуки»	1	
4	Беговые упражнения. Упражнения со скакалкой.	1	
5	Упражнения с мячами. Метания мяча в цель.	1	
6	Расчет на первый и второй. Игры и эстафеты.	1	
7	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Игры.	1	
8	Челночный бег. Эстафеты и игры.	1	
9	П. и. «Караси и щуки» «Охотники и утки»	1	
10	Метание мяча в цель.	1	
11	Метание мяча в цель.		
12	Прыжок в длину с места.	1	
13	Подвижная игра «Охотники и утки»	1	
14	Упражнения с мячами. Игры.	1	
15	Передача и ловля мяча на месте, в парах.	1	
16	Ловля мяча. П/и «Перестрелка»	1	
17	Эстафеты и игры.	1	
18	Построение в две шеренги по расчету. Ловля и передача мяча.	1	
19	Ведение мяча на месте, «Охотники и утки»	1	
20	Эстафеты с мячами.	1	
21	Ведение мяча на месте, игры с мячами.	1	

22	Ловля и передача и ведение мяча.	1	
23	Упражнения с мячами. «Русская лапта»	1	
24	Упражнения с мячами. Игры	1	
25	«Перестрелка»	1	
26	Эстафеты и игры.	1	
27	Подвижные игры.	1	
	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	21	Fiz-ra-ura/jimdoyree.com
1	Правила поведения в гимнастическом зале. Ходьба и бег.Перекаты в группировке	1	
2	Группировка и перекаты.	1	
3	Кувырок вперед.	1	
4	Кувырок вперед.	1	
5	Кувырок вперед и назад.	1	
6	Кувырок назад.	1	
7	Кувырок назад.	1	
8	Стойка на лопатках.	1	
9	Стойка на лопатках	1	
10	Кувырок вперед перекат и стойка на лопатках.	1	
11	Кувырок вперед перекат и стойка на лопатках.	1	
12	Упражнения со скакалкой. Прыжки со скакалкой.	1	
13	Упражнения со скакалкой. Прыжки со скакалкой.	1	
14	Подтягивание на низкой перекладине.	1	
15	Полоса препятствий.	1	
16	Полоса препятствий.	1	
17	Упражнения на гимнастической стенке.	1	
18	Лазанье по наклонной скамейке.	1	
19	Поднимание туловища 30секунд	1	
20	Эстафеты и игры	1	

21	П/и «Перестрелка».	1	
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	27	Ped-kopilka/pu
1	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж.	1	
2	Температурный режим. Скользящий шаг	1	
3	Передвижение скользящим шагом. Уход за лыжами.	1	
4	Ступающий и скользящий шаг.	1	
5	Ступающий и скользящий шаг.	1	
6	Лыжные ходы их использование во время занятий.	1	
7	Передвижение скользящим шагом -500м.	1	
8	Передвижение скользящим шагом с палками - 500 м.	1	
9	Ступающий и скользящий шаг.	1	
10	Подъем ступающим шагом.	1	
11	Прохождение до 1 км.	1	
12	Спуски и подъемы.	1	
13	Подъем «лесенкой» спуски.	1	
14	Спуски в низкой стойке. Подъем «лесенкой»	1	
15	Скользящий шаг до 1 км.	1	
16	Прохождение дистанции 1км.	1	
17	Подъемы и спуски с небольших склонов.	1	
18	Попеременный двухшажный ход без палок.	1	
19	Попеременный двухшажный ход.	1	
20	Попеременный двухшажный ход с палками.	1	
21	Подъемы и спуски с небольших склонов.	1	
22	Прохождения на лыжах до 2 км.	1	
23	Прохождения до 2 км.	1	
24	Приемы самоконтроля при занятиях лыжами.	1	

	Спуски и подъемы.		
25	Игры на лыжах. Эстафеты.	1	
26	Передвижение на лыжах до 1,5 км	1	
27	Спуски в низкой стойке. Передвижение на лыжах до 1,5 км	1	
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	24	Ped-kopilka/ru
1	Т.Б. на уроках. Подвижные игры.	1	
2	Беговые и прыжковые упражнения.	1	
3	Прыжковые упражнения.	1	
4	Прыжковые упражнения.	1	
5	Прыжки в высоту с прямого разбега.	1	
6	Прыжки в высоту с прямого разбега.	1	
7	Прыжки в длину с места.	1	
8	Упражнения со скакалкой	1	
9	Прыжки со скакалкой 1мин.Подвижные игры и эстафеты	1	
10	Игры с мячами.	1	
11	Эстафеты с мячами.	1	
12	О.Р.У. с мячами. Игры.	1	
13	Эстафеты с ведением и передачей мяча.	1	
14	Подвижные игры с мячами.	1	
15	Подвижные игры с мячами.	1	
16	Челночный бег 3x10 м.	1	
17	Метания мяча в цель.	1	
18	Метания мяча с разбега.	1	
19	Бег 500м, игры	1	
20	Бег 600 м.	1	

21	Эстафета с этапом 100м.	1	
22	Бег 800 м. Подвижные игры.	1	
23	Бег 1000 м без учета времени.	1	
24	Подвижные игры. Подведение итогов.	1	

2 класс

№ урока	Тема	Колличество часов	Использование ЭОР
	Легкоатлетические упражнения	27	https://урок.рф
1	Техника безопасности во время занятий физической культурой.	1	
2	Беговые упражнения. Подвижные игры.	1	
3	Бег 30 метров	1	
4	Бег 600 метров	1	
5	Метания мяча в цель.	1	
6	Метание мяча с разбега	1	
7	Бег 1000 метров	1	
8	Челночный бег. Эстафеты и игры.	1	
9	Прыжки в длину с места	1	
10	Задания по станциям	1	
11	Упражнения со скакалкой. «Перестрелка»		
12	Эстафеты с мячами	1	
13	Упражнения с мячами.	1	
14	Передача и ловля мяча на месте.	1	
15	Передача и ловля мяча на месте, в парах.	1	
16	Ловля мяча. П/и «Перестрелка»	1	
17	Эстафеты и игры.	1	
18	Ведение мяча на месте	1	

19	Ведение мяча на месте	1	
20	Эстафеты с мячами.	1	
21	Ведение мяча на месте, игры с мячами.	1	
22	Ловля и передача и ведение мяча.	1	
23	Упражнения с мячами. «Русская лапта»	1	
24	Упражнения с мячами. Игры	1	
25	«Перестрелка»	1	
26	Эстафеты и игры.	1	
27	Подвижные игры.	1	
	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	21	https://urok.ru
1	Правила поведения в гимнастическом зале. Ходьба и бег.Перекаты в группировке	1	
2	Группировка и перекаты.	1	
3	Кувырок вперед.	1	
4	Кувырок вперед.	1	
5	Кувырок вперед и назад.	1	
6	Кувырок назад.	1	
7	Кувырок назад.	1	
8	Стойка на лопатках.	1	
9	Стойка на лопатках	1	
10	Кувырок вперед перекат и стойка на лопатках.	1	
11	Кувырок вперед перекат и стойка на лопатках.	1	
12	Упражнения со скакалкой. Прыжки со скакалкой.	1	
13	Упражнения со скакалкой. Прыжки со скакалкой.	1	
14	Подтягивание на низкой перекладине.	1	
15	Полоса препятствий.	1	
16	Полоса препятствий.	1	

17	Упражнения на гимнастической стенке.	1	
18	Лазанье по наклонной скамейке.	1	
19	Поднимание туловища 30секунд	1	
20	Эстафеты и игры	1	
21	П/и «Перестрелка».	1	
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	30	https://urok.ru
1	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж.	1	
2	Температурный режим. Скользящий шаг	1	
3	Передвижение скользящим шагом. Уход за лыжами.	1	
4	Ступающий и скользящий шаг.	1	
5	Ступающий и скользящий шаг.	1	
6	Лыжные ходы их использование во время занятий.	1	
7	Передвижение скользящим шагом -1000м.	1	
8	Передвижение скользящим шагом с палками - 1000 м.	1	
9	Ступающий и скользящий шаг.	1	
10	Подъем ступающим шагом.	1	
11	Прохождение до 1 км.	1	
12	Спуски и подъемы.	1	
13	Подъем «лесенкой» спуски.	1	
14	Спуски в низкой стойке. Подъем «лесенкой»	1	
15	Попеременный двухшажный ход	1	
16	Попеременный двухшажный ход	1	
17	Подъемы и спуски с небольших склонов.	1	
18	Попеременный двухшажный ход без палок.	1	
19	Попеременный двухшажный ход.	1	

20	Попеременный двухшажный ход с палками.	1	
21	Подъемы и спуски с небольших склонов.	1	
22	Прохождения на лыжах до 2 км.	1	
23	Прохождения до 2 км.	1	
24	Приемы самоконтроля при занятиях лыжами. Спуски и подъемы.	1	
25	Игры на лыжах. Эстафеты.	1	
26	Передвижение на лыжах до 1,5 км	1	
27	Спуски в низкой стойке. Передвижение на лыжах до 1,5 км	1	
28	Передвижение на лыжах до 2км	1	
29	Лыжная эстафета	1	
30	Спуски и подъемы	1	
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	24	https://урок.рф
1	Т.Б. на уроках. Подвижные игры.	1	
2	Беговые и прыжковые упражнения.	1	
3	Прыжковые упражнения.	1	
4	Прыжковые упражнения.	1	
5	Прыжки в высоту с прямого разбега.	1	
6	Прыжки в высоту с прямого разбега.	1	
7	Прыжки в длину с места.	1	
8	Упражнения со скакалкой	1	
9	Прыжки со скакалкой 1мин.Подвижные игры и эстафеты	1	
10	Игры с мячами.	1	
11	Эстафеты с мячами.	1	
12	О.Р.У. с мячами. Игры.	1	
13	Эстафеты с ведением и передачей мяча.	1	

14	Подвижные игры с мячами.	1	
15	Подвижные игры с мячами.	1	
16	Челночный бег 3х10 м.	1	
17	Метания мяча в цель.	1	
18	Метания мяча с разбега.	1	
19	Бег 500м, игры	1	
20	Бег 600 м.	1	
21	Эстафета с этапом 100м.	1	
22	Бег 800 м. Подвижные игры.	1	
23	Бег 1000 м без учета времени.	1	
24	Подвижные игры. Подведение итогов.	1	

Тематическое планирование

3 класс

№ урока	Тема	Количество часов	Использование ЭОР
	Легкоатлетические упражнения	27	https://urok.ru
1	Техника безопасности во время занятий по физической культуре.	1	
2	Беговые упражнения. Бег 30м.	1	
3	Бег 30м учет.	1	
4	Метание мяча .	1	
5	Метание мяча - Учет.	1	
6	Бег 600 м .	1	
7	Бег 800 м .	1	
8	Бег 1000м - учет.	1	
9	Ведение мяча на месте и в движении.	1	
10	Ведение мяча на месте и в движении.	1	
11	Ведение мяча на месте и в движении.	1	

12	Передачи мяча в парах.	1	
13	Передачи мяча в парах.	1	
14	Передачи мяча в движении	1	
15	Передачи мяча в движении	1	
16	Бросок мяча с места	1	
17	Бросок мяча с места	1	
18	Бросок мяча после ведения	1	
19	Бросок мяча после ведения	1	
20	«Мяч капитану»	1	
21	Баскетбол по упрощенным правилам	1	
22	Баскетбол по упрощенным правилам	1	
23	Эстафеты с мячами	1	
24	Эстафеты и игры	1	
25	Подвижные игры	1	
26	«Мяч капитану»	1	
27	Эстафеты с элементами баскетбола	1	
	Гимнастические упражнения	21	https://urok.ru
1	Правила поведения в гимнастическом зале.	1	
2	Перекаты в группировке	1	
3	Перекаты в группировке. Кувырок вперед.	1	
4	Кувырок вперед – учет.	1	
5	Кувырок назад.	1	
6	Кувырок назад - учет.	1	
7	Стойка на лопатках.	1	
8	Стойка на лопатках – учет.	1	
9	Мост из положения лежа.	1	
10	Мост из положения лежа.	1	
11	Полоса препятствий.	1	

12	Поднимание туловища – учет.	1	
13	Подтягивание на перекладине – учет.	1	
14	ОРУ со скакалкой. Прыжки 1 минута.	1	
15	Прыжок в длину с места	1	
16	Задания по станциям	1	
17	Задания по станциям	1	
18	Подвижные игры	1	
19	Подвижные игры	1	
20	Эстафеты с мячами	1	
21	Эстафеты и игры	1	
	Лыжная подготовка	30	https://urok.ru
1	Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1	
2	Передвижение скользящим шагом.	1	
3	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Строевые команды.	1	
4	Передвижение скользящим шагом учет.	1	
5	Прохождения до 2км. Игры на лыжах.	1	
6	Передвижение до 2км в умеренном темпе.	1	
7	Классификация лыжных ходов. Передвижение до 2км.	1	
8	Подъем «елочкой».	1	
9	Спуски с пологих склонов.	1	
10	Спуски в основной стойке.	1	
11	Подъемы и спуски.	1	
12	Попеременный двухшажный ход.	1	
13	Попеременный двухшажный ход.	1	
14	К.И. Дистанция 2км.	1	
15	Попеременный двухшажный ход.	1	
16	Лыжная эстафета	1	

17	Подъемы и спуски с небольших склонов.	1	
18	Повороты переступанием.	1	
19	Прохождение 3км	1	
20	Передвижение на лыжах 2км. учет.	1	
21	Спуски и подъемы	1	
22	Спуски в основной стойке учет	1	
23	Передвижение до 3 км	1	
24	Попеременный двухшажный ход учет	1	
25	Спуски и подъемы	1	
26	Спуски и подъемы	1	
27	Игры на лыжах	1	
28	Спуски с преодолением препятствий	1	
29	КИ дистанция 2 км	1	
30	Лыжная эстафета	1	
	Лёгкая атлетика	24	https://урок.рф
1	Техника безопасности на уроках.	1	
2	Прыжковые упражнения.	1	
3	Прыжковые упражнения.	1	
4	Прыжки в высоту с разбега.	1	
5	«Перешагивание»	1	
6	«Перешагивание	1	
7	Прыжок в высоту с разбега учет.	1	
8	Подтягивание и поднимание туловища учет.	1	
9	Шестиминутный бег учет.	1	
10	О.Р.У. с мячом. Передачи и ведения мяча.	1	
11	Ведение и переда мяча.	1	
12	Мини баскетбол.	1	
13	Бег 30м с высокого старта учет.	1	
14	Метание мяча учет.	1	

15	Прыжок в длину с разбега	1	
16	Пражок в длину с разбега	1	
17	Бег 600 метров	1	
18	Бег 800 метров	1	
19	Бег 1000 метров	1	
20	«Русская лапта»	1	
21	Эстафета с этапом 100 метров	1	
22	Эстафеты и игры	1	
23	Подвижные игры	1	
24	Подвижные игры	1	