


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КАЛМЫКИЯ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г. ЭЛИСТА
МБОУ "СОШ №10 им. В.А. Бембетова"

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
"Эстетического цикла"
 Бамбушева И.А.
Приказ №1 от «29» августа
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ "СОШ
№10" им. Бембетова В. А.
 Манджиев Ю.А.
Приказ №418 от «01»
сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3492359)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов

Составили: Дорджиев А.Н.
Манджиев А.Н.
Серкишев Е.Н.

г. Элиста 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности.

Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой

материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов; в 1 классе - 66 часов (2 раза в неделю), во 2 классе - 68 часов (2 раза в неделю), в 3 классе - 68 часов (2 раза в неделю), в 4 классе - - 68 часов (2 раза в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика.

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину с места и разбега, метание мяча.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Кроссовая подготовка.

Бег на средние дистанции.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

Кроссовая подготовка.

Бег на средние дистанции. Развитие основных физических качеств.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с

преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр. 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.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Кроссовая подготовка.

Бег на средние дистанции. Развитие основных физических качеств.

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. Упражнения на низкой гимнастической перекладине.

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Кроссовая подготовка.

Бег на средние дистанции. Развитие основных физических качеств.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные

универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- 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;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- 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, игровой 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 противходом 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;
- 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;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

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

- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, и кроссовой подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	в процессе урока			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		0			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	в процессе урока			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		0			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	в процессе урока			Поле для свободного ввода
1.2	Осанка человека	в процессе урока			Поле для свободного ввода
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	в процессе урока			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		0			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	18			Поле для свободного ввода
2.3	Подвижные и спортивные игры	18			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		52			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Кроссовая подготовка	14			
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	в процессе урока			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		0			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	в процессе урока			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		0			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	в процессе урока			Поле для свободного ввода
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	в процессе урока			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		0			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	18			Поле для свободного ввода

2.3	Подвижные игры	20			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		54			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Кроссовая подготовка	14			
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	в процессе урока			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		0			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	в процессе урока			Поле для свободного ввода
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	в процессе урока			Поле для свободного ввода
2.3	Физическая нагрузка	в процессе урока			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		0			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	в процессе урока			Поле для свободного ввода
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	в процессе урока 0			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		0			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	16		6	Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	18		10	Поле для свободного ввода
2.3	Подвижные и спортивные игры	20		7	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		54			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Кроссовая подготовка	14		6	
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	29	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	в процессе урока			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		0			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	в процессе урока			Поле для свободного ввода
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	в процессе урока			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		0			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	в процессе урока			Поле для свободного ввода
1.2	Закаливание организма	в процессе урока			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		0			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	18			Поле для свободного ввода
2.3	Подвижные и спортивные игры	20			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		54			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Кроссовая подготовка	14			
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Правила поведения на уроках физической культуры. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках.	1			
2	Обычный бег. Бег с ускорением.	1			
3	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением.	1			
4	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Ходьба с высоким подниманием бедра.	1			
5	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места.	1			
6	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места.	1			
7	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места.	1			
8	Метание малого мяча на заданное расстояние.	1			
9	Метание малого мяча на заданное расстояние.	1			

10	Метание малого мяча на заданное расстояние.	1			
11	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега.	1			
12	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега.	1			
13	Равномерный бег (4 минуты). Чередование ходьбы, бега.	1			
14	Равномерный бег (4 минуты). Чередование ходьбы, бега.	1			
15	Равномерный бег (5 минуты). Чередование ходьбы, бега.	1			
16	Равномерный бег (5 минуты). Чередование ходьбы, бега.	1			
17	Правила поведения на уроках физической культуры. Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг.	1			
18	Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».	1			
19	Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».	1			
20	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1			
21	Группировка. Перекаты в группировке,	1			

	лежа на животе и из упора стоя на коленях.				
22	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1			
23	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево.	1			
24	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево.	1			
25	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево.	1			
26	Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке.	1			
27	Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке.	1			
28	Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке.	1			
29	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.	1			

30	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.	1			
31	Лазание по канату.	1			
32	Лазание по канату.	1			
33	Правила поведения на уроках физической культуры. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1			
34	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1			
35	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	1			
36	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	1			
37	Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.	1			
38	Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.	1			
39	Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Бросай – поймай».	1			
40	Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Бросай – поймай».	1			
41	Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Мяч в обруч».	1			
42	Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Мяч в обруч».	1			
43	Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	1			
44	Игры: «К своим флажкам», «Два	1			

	мороза».				
45	Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	1			
46	Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1			
47	Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1			
48	Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1			
49	Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	1			
50	Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	1			
51	Игры: «Пятнашки». Эстафеты.	1			
52	Игры: «Пятнашки». Эстафеты.	1			
53	Правила поведения на уроках физической культуры. Метание малого мяча в цель с 3–4 метров.	1			
54	Метание малого мяча в цель с 3–4 метров.	1			
55	Метание малого мяча в цель с 3–4 метров.	1			
56	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1			
57	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м.	1			

58	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега.	1			
59	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега.	1			
60	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега.	1			
61	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега.	1			
62	Равномерный бег 5 минуты. Чередование ходьбы, бега.	1			
63	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.	1			
64	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.	1			
65	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.	1			
66	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Разновидности ходьбы. Инструктаж по ТБ	1			
2	Бег с ускорением до 60 м.	1			
3	Бег на результат 30 м	1		1	
4	Бег на результат 60 м	1		1	
5	Прыжок в длину с разбега. Прыжок с места.	1			
6	Прыжок в длину с разбега. Прыжок с места.	1			
7	Прыжок с места на результат	1		1	
8	Прыжок в длину с разбега на результат	1		1	
9	Равномерный бег до 3 мин.	1			
10	Бег 250 метров	1		1	
11	Равномерный бег до 4 мин.	1			
12	Бег 500 метров	1		1	
13	Равномерный бег до 5 мин.	1			
14	Бег 1000 м без у/в	1		1	
15	Метание малого мяча в цель.	1			
16	Метание малого мяча в цель	1		1	
17	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Перекаты.	1			

	Кувырок в сторону. Инструктаж по ТБ				
18	Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Мост.	1			
19	Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Мост	1		1	
20	Стойка на лопатках, согнув ноги. Мост.	1		1	
21	Комбинация из акробатических элементов. Мост	1		1	
22	Комбинация из акробатических элементов.	1			
23	Комбинация из акробатических элементов.	1		1	
24	Строевые упражнения. Висы.	1			
25	Строевые упражнения. Висы.	1			
26	Строевые упражнения. Висы.	1			
27	Подтягивания в висе лежа.	1		1	
28	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке.	1			
29	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по канату.	1			
30	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по канату.	1			
31	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по канату.	1		1	
32	Лазание по гимнастической стенке.	1			

	Лазание по канату.				
33	Ловля и передача мяча на месте. Броски в цель. Правила поведения на уроках физической культуры.	1			
34	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель.	1			
35	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель.	1		1	
36	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель.	1			
37	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель.	1			
38	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель.	1		1	
39	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель.	1			
40	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель.	1		1	
41	Игра «Мяч в корзину».	1			
42	Игра «Передал – садись».	1			
43	Подвижные игры с приемами волейбола.	1			
44	Подвижные игры с приемами волейбола.	1			

45	Подвижные игры с приемами волейбола.	1		1	
46	Подвижные игры с приемами волейбола.	1			
47	Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	1			
48	Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	1		1	
49	Игры: «Пятнашки», «Два мороза».	1			
50	Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1			
51	Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1		1	
52	Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	1			
53	Правила поведения на уроках физической культуры. Метание малого мяча в цель.	1			
54	Метание мяча в цель с расстояния 4–5 м.	1			
55	Метание малого мяча в цель с расстояния 4–5 м.	1		1	
56	Бег с максимальной скоростью до 60 м.	1		1	
57	Бег с максимальной скоростью до 60 м.	1			
58	Бег на результат 30 м.	1		1	
59	Бег на результат 60 м.	1		1	
60	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ.	1			

	Чередование ходьбы и бега				
61	Равномерный бег 3 минуты. Бег 250 м.	1		1	
62	Равномерный бег 4 минуты.	1			
63	Равномерный бег 4 минуты. Бег 500 м.	1		1	
64	Равномерный бег 5 минуты.	1			
65	Равномерный бег 5 минуты. Бег 1000 м.	1		1	
66	Прыжок в длину с места и разбега.	1		1	
67	Прыжок в длину с разбега.	1		1	
68	Прыжок в длину с разбега.	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	29	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Правила поведения на уроках физической культуры. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с высоким подниманием бедра. Развитие скоростных способностей.	1			
2	Бег с максимальной скоростью 60 м. Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	1			
3	Бег на результат 30 м. Понятия: эстафета, старт, финиш	1		1	
4	Бег на результат 60 м.	1		1	
5	Бег 4 мин. Строевые команды и упражнения	1			
6	Бег 4 мин. Бег на результат 250 м	1		1	
7	Бег 4 мин. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	1			
8	Бег 5 мин. Бег на результат 500 м	1		1	
9	Бег 5 мин.	1			
10	Кросс 1 км. Выявление работающих групп мышц	1		1	
11	Прыжок в длину с разбега. Правила соревнований в беге, прыжках.	1		1	

12	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Влияние бега на здоровье	1			
13	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Прыжок в длину с места на результат. Правила соревнований в беге, прыжках	1		1	
14	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Правила соревнований в метаниях	1			
15	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Олимпийское движение современности	1			
16	Метание малого мяча в цель	1		1	
17	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Инструктаж по ТБ	1			
18	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	1			
19	Кувырок вперед.	1		1	
20	Кувырок назад	1		1	
21	Стойка на лопатках, "Мост" из и.п.	1		1	

	лежа				
22	Комбинация из изученных элементов	1			
23	Комбинация из изученных элементов	1		1	
24	Строевые упражнения	1			
25	Подтягивания в висе	1			
26	Подтягивания в висе лежа	1			
27	Сгибание и разгибание рук в упоре от скамьи и пола	1			
28	Подтягивания в висе лежа, сгибание и разгибание рук в упоре от скамьи на результат	1		1	
29	Строевые упражнения. Лазание по канату.	1			
30	Строевые упражнения. Лазание по канату.	1			
31	Лазание по канату	1		1	
32	Лазание по канату	1			
33	Ловля и передача мяча в баскетболе	1			
34	Ловля и передача мяча в баскетболе. Ведение мяча на месте.	1			
35	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении.	1		1	
36	Ведение мяча в движении. Броски мяча двумя руками от груди.	1			
37	Ведение мяча в движении. Броски мяча двумя руками от груди.	1		1	
38	Ведение мяча в движении. Броски мяча	1		1	

	двумя руками от груди.				
39	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.	1			
40	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.	1		1	
41	Игра в мини-баскетбол.	1			
42	Игра в мини-баскетбол.	1			
43	Подвижные игры с приемами волейбола.	1			
44	Подвижные игры с приемами волейбола.	1			
45	Подвижные игры с приемами волейбола.	1		1	
46	Подвижные игры с приемами волейбола.	1			
47	Подвижные игры: «Пустое место», «Белые медведи»	1			
48	Подвижные игры: «Пустое место», «Белые медведи»	1		1	
49	Подвижные игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	1			
50	Подвижные игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	1			
51	Подвижные игры. Эстафеты.	1		1	
52	Подвижные игры. Эстафеты.	1			

53	Метание малого мяча на дальность и заданное расстояние	1			
54	Метание малого мяча в цель.	1		1	
55	Правила поведения на уроках физической культуры. Метание малого мяча в цель.	1			
56	Бег с максимальной скоростью до 60 м.	1			
57	Бег с максимальной скоростью до 60 м.	1			
58	Бег на результат 30 м.	1		1	
59	Бег на результат 60 м.	1		1	
60	Бег 4 мин.	1			
61	Бег 4 мин. Бег 250 м на результат	1		1	
62	Бег 4 мин.	1			
63	Бег 5 мин. Бег 500 м на результат	1		1	
64	Бег 5 мин. Прыжок в длину с места и разбега.	1			
65	Кросс 1 км.	1		1	
66	Прыжок в длину с места и разбега.	1		1	
67	Прыжок в длину с разбега.	1		1	
68	Прыжок в длину с разбега.	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	29	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Правила поведения на уроках физической культуры. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре.	1			
2	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета.	1			
3	Бег на результат 30 м.	1		1	
4	Бег на результат 60 м.	1		1	
5	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы.	1			
6	Бег 500 м.	1		1	
7	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы.	1			
8	Бег 1000 м.	1		1	
9	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы.	1			
10	Кросс 1500 м.	1		1	
11	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Прыжки в длину с места.	1			
12	Прыжки в длину по заданным	1		1	

	ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Прыжки в длину с места.				
13	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Прыжки в длину с места.	1		1	
14	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров.	1			
15	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров.	1		1	
16	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров.	1			
17	Правила поведения на уроках физической культуры. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	1			
18	Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	1			
19	Кувырок вперед, кувырок назад. Мост с помощью и самостоятельно.	1		1	
20	Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и пережат, стойка на	1		1	

	лопатках.				
21	Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	1		1	
22	Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	1		1	
23	Акробатические элементы отдельно и в комбинации.	1			
24	Акробатические элементы отдельно и в комбинации.	1		1	
25	Вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты.	1			
26	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивание в вися.	1			
27	Поднимание ног в вися. Упражнения на гимнастической стенке Эстафеты.	1		1	
28	Подтягивание в вися. Упражнения на гимнастической стенке. Эстафеты.	1		1	
29	Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие.	1			
30	Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие.	1			
31	Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие.	1		1	
32	Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие.	1			

33	Правила поведения на уроках физической культуры. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока.	1			
34	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока.	1			
35	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1		1	
36	Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1			
37	Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1		1	
38	Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1			
39	Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1		1	
40	Игра в мини-баскетбол.	1			
41	Игра в мини-баскетбол.	1			
42	Игра в мини-баскетбол.	1		1	
43	Подвижные игры с приемами волейбола.	1			
44	Подвижные игры с приемами	1			

	волейбола.				
45	Подвижные игры с приемами волейбола.	1		1	
46	Подвижные игры с приемами волейбола.	1		1	
47	Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	1			
48	Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	1			
49	Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	1		1	
50	Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод».	1			
51	Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод».	1			
52	Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод».	1		1	
53	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров.	1			
54	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров.	1			
55	Правила поведения на уроках физической культуры. Метание малого мяча в цель.	1		1	
56	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета.	1			

57	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета.	1			
58	Бег на результат 30 м.	1		1	
59	Бег на результат 60 м.	1		1	
60	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы.	1			
61	Бег 500 м.	1		1	
62	Равномерный бег 7 мин.	1			
63	Кросс 1000 м.	1		1	
64	Равномерный бег 8 мин.	1			
65	Кросс 1500 м.	1		1	
66	Прыжок в длину способом согнув ноги. Прыжок в длину с места.	1		1	
67	Прыжок в длину способом согнув ноги. Прыжок в длину с места.	1		1	
68	Прыжок в длину способом согнув ноги. Прыжок в длину с места.	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	32	

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

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ