


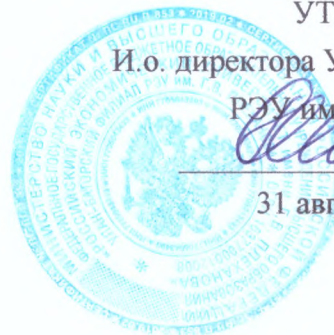
Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Антипова Наталья Викторовна
Должность: и.о. директора филиала
Дата подписания: 20.02.2022
Уникальный программный ключ:
fae5412acb1bf810dc69e6bc004ac45622b84b3a

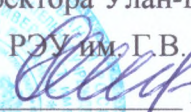
Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
"Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова"
Улан-Баторский филиал РЭУ им. Г.В. Плеханова

ОДОБРЕНО

На заседании методического
объединения учителей начальных
классов
Протокол № 1 от 30 августа 2022 года
Руководитель Методического
объединения
 С.В. Маркова

УТВЕРЖДАЮ



И.о. директора Улан-Баторского филиала
РЭУ им. Г.В. Плеханова
 Н.В. Антипова
31 августа 2022 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**
по ФГОС НОО от 31.05.2021 № 286

Уровень Начальное общее образование
Класс 1-4 класс

Улан-Батор
2022

Пояснительная записка

При создании программы учитывались 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 нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов 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 детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся 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 школьников, 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 младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения 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 является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в

занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, 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.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные и метапредметные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; предметные результаты — за каждый год обучения.

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

Содержание программы по разделам в 1-4 классах

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
2.	Подвижные игры, элементы спортивных игр	13	20	24	18
3.	Гимнастика с элементами акробатики	18	20	23	21
4.	Легкая атлетика	37	28	21	29
Количество уроков в неделю		2	2	2	2
Количество учебных недель		33	34	34	34
ИТОГО:		66	68	68	68

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

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

- 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

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

Познавательные УУД:

- 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 УУД:

- 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 учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные УУД:

- 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.

По окончании второго года обучения учащиеся научатся:

Познавательные УУД:

- 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 УУД:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (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 УУД:

- 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 учащимся;

- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании третьего года обучения учащиеся научатся:

Познавательные УУД:

- 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 УУД:

- 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 УУД:

- 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.

По окончанию четвёртого года обучения учащиеся научатся:

Познавательные УУД:

- 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 УУД:

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

Регулятивные УУД:

- 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

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

К концу обучения в **первом классе** обучающийся научится:

- 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.

К концу обучения во **втором классе** обучающийся научится:

- 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, перекачиванию;
- 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.

К концу обучения в **третьем классе** обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;

- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;

- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

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

- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой).

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

К концу обучения в **четвёртом классе** обучающийся научится:

- 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 проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
- 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 (66 ч)**

№ пп	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Основные виды деятельности
Легкая атлетика		9 ч	
1.	Легкая атлетика. Вводный инструктаж по технике безопасности. Разновидности ходьбы, бега.	1	<ul style="list-style-type: none"> – осваивают технику ходьбы различными способами; – знакомятся с правилами поведения во время занятий физической культурой в зале и на спортивной площадке
2.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	<ul style="list-style-type: none"> – соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений; – выполняют тестовые нормативы по физической подготовке
3.	Техника челночного бега.	1	<ul style="list-style-type: none"> – проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений; – знакомятся с понятиями: «эстафета», «старт», «финиш», «челночный бег»
4.	Тестирование челночного бега 3x10 м.	1	<ul style="list-style-type: none"> – выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности; – раскрывают понятие «физическая культура»
5.	Возникновение физической культуры и спорта.	1	<ul style="list-style-type: none"> – описывают технику выполнения прыжковых и беговых упражнений, осваивают самостоятельно; – демонстрируют технику прыжков различными способами; – сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом
6.	Тестирование метания мешочка на дальность.	1	<ul style="list-style-type: none"> – проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении описывают технику метания мешочка разными способами, осваивают ее самостоятельно, выявляют, и устраняют характерные ошибки в процессе освоения, метания малого мяча; – усваивают правила соревнований в метании; – объясняют значение режима дня и личной гигиены для здоровья человека.
7.	Темп и ритм.	1	<ul style="list-style-type: none"> – усваивают правила соревнований в прыжках; – взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности; – соблюдают правила безопасности

8.	Подвижная игра «Мышеловка».	1	– демонстрируют технику равномерного бега; – выполняют игровые действия в условиях учебной деятельности
9.	Тестирование метания малого мяча на точность.	1	– проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении; – описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, выявляют, и устраняют характерные ошибки в процессе освоения; – метания малого мяча; – усваивают правила соревнований в метании; – объясняют значение режима дня и личной гигиены для здоровья человека
Гимнастика с основами акробатики		18 ч	
10.	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1	– повторяют правила наклонов различными способами; – выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
11.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1	– осуществляют пошаговый контроль своих действий; – оформляют дневник самоконтроля по уровню физического состояния
12.	Тестирование прыжка в длину с места.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
13.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
14.	Тестирование виса на время.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
15.	Стихотворное сопровождение на уроках.	1	– разучивают стихотворные сопровождения для строевой подготовки; – выполняют строевые упражнения; – называют правила по технике безопасности
16.	Ловля и броски мяча в парах.	1	– используют действия подвижные игры для развития координационных и кондиционных способностей в паре
17.	Индивидуальная работа с мячом.	1	– включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре
18.	Подвижная игра «Ночная охота».	1	– используют подвижные игры для активного отдыха; – описывают технику игровых действий и приемов, выявляют и устраняют типичные ошибки
19.	Подвижные игры.	1	– используют подвижные игры для активного отдыха; – описывают технику игровых действий и приемов, выявляют и устраняют типичные ошибки.
20.	Разновидности перекатов.	1	– выполняют упражнения на улучшение

			осанки, для укрепления мышц живота и спины; – осваивают технику строевых и акробатических упражнений
21.	Техника выполнения кувырка вперед.	1	– выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины
22.	Стойка на лопатках, «мост».	1	– выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины
23.	Стойка на голове.	1	– выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины; – осваивают технику строевых и акробатических упражнений
24.	Лазанье по гимнастической стенке.	1	– соблюдают правила безопасности; – выполняют технику упражнений в равновесии
25.	Висы на перекладине.	1	– выполняют висы, подтягивания в виси; – организующие строевые команды и приемы
26.	Круговая тренировка.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
27.	Прыжки со скакалкой.	1	– проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжков на скакалке
Подвижные и спортивные игры		3 ч	
28.	Подвижная игра «Салки с мячом».	1	– используют подвижные игры для активного отдыха; – описывают технику игровых действий и приемов, выявляют и устраняют типичные ошибки
29.	Подвижная игра «Перестрелка».	1	– используют подвижные игры для активного отдыха; – описывают технику игровых действий и приемов, выявляют и устраняют типичные ошибки
30.	Эстафеты с мячом.	1	– взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
Гимнастика с основами акробатики		11 ч	
31.	Лазанье по канату.	1	– соблюдают правила безопасности; – выполняют технику упражнений в равновесии; – взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
32.	Подвижная игра «Белочка - защитница».	1	– используют подвижные игры для активного отдыха; – описывают технику игровых действий и приемов, выявляют и устраняют типичные ошибки
33.	Прохождение полосы	1	– описывают и осваивают технику

	препятствий.		упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне
34.	Техника прыжка в высоту с прямого разбега.	1	– описывают технику выполнения прыжковых и беговых упражнений, осваивают самостоятельно; – демонстрируют технику прыжков различными способами
35.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	– описывают технику выполнения прыжковых и беговых упражнений, осваивают самостоятельно; – демонстрируют технику прыжков различными способами
36.	Прыжок в высоту спиной вперед.	1	– описывают технику выполнения прыжковых и беговых упражнений, осваивают самостоятельно; – демонстрируют технику прыжков различными способами
37.	Прыжки в высоту.	1	– описывают технику выполнения прыжковых и беговых упражнений, осваивают самостоятельно; – демонстрируют технику прыжков различными способами
38.	Прохождение полосы препятствий.	1	– описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне.
39.	Техника прыжка в высоту с прямого разбега.	1	– соблюдают правила безопасности; – выполняют технику упражнений в равновесии
40.	Прыжок в высоту спиной вперед.	1	– соблюдают правила безопасности; – выполняют технику упражнений в равновесии
41.	Прыжки в высоту.	1	– соблюдают правила безопасности; – выполняют технику упражнений в равновесии
Подвижные и спортивные игры		10 ч	
42.	Броски и ловля мяча в парах.	1	– включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре
43.	Ведение мяча.	1	– включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре
44.	Ведение мяча в движении.	1	– включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре
45.	Подвижные игры.	1	– используют подвижные игры для активного отдыха; – описывают технику игровых действий и приемов, выявляют и устраняют типичные ошибки
46.	Броски мяча через волейбольную сетку.	1	– выполняют технические приемы волейбола в стандартных условиях
47.	Точность бросков мяча	1	– выполняют технические приемы волейбола

	через волейбольную сетку.		в стандартных условиях
48.	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.	1	– выполняют технические приемы волейбола в стандартных условиях
49.	Бросок набивного мяча от груди.	1	– включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре
50.	Бросок набивного мяча снизу.	1	– включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре
51.	Подвижная игра «Точно в цель».	1	– используют подвижные игры для активного отдыха; – описывают технику игровых действий и приемов, выявляют и устраняют типичные ошибки
Гимнастика с основами акробатики		8 ч	
52.	Тестирование вися на время.	1	– осуществляют пошаговый контроль своих действий; – оформляют дневник самоконтроля по уровню физического состояния
53.	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
54.	Тестирование прыжка в длину с места.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
55.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
56.	Тестирование подъема туловища за 30 с.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
57.	Техника метания на точность.	1	– демонстрируют технику метания на точность; – проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча
58.	Тестирование метания малого мяча на точность.	1	– демонстрируют технику метания малого мяча; – проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча
59.	Подвижные игры для зала.	1	– используют подвижные игры для активного отдыха; – описывают технику игровых действий и приемов, выявляют и устраняют типичные ошибки
Легкая атлетика		7 ч	
60.	Беговые упражнения.	1	– применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.
61.	Беговые упражнения.	1	– применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей

62.	Беговые упражнения.	1	– применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей
63.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	– применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей; – знакомятся с понятиями «короткая дистанция», «шеренга», «колонна»
64.	Тестирование челночного бега 3*10 м.	1	– применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей
65.	Командные подвижные игры.	1	– используют подвижные игры для активного отдыха; – описывают технику игровых действий и приемов, выявляют и устраняют типичные ошибки.
66.	Подвижные игры с мячом.	1	– используют подвижные игры для активного отдыха; – описывают технику игровых действий и приемов, выявляют и устраняют типичные ошибки
Итого		66 ч	

2 класс (68 ч)

№ пп	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Основные виды деятельности
Лёгкая атлетика		15 ч	
1.	Организационно-методические указания.	1	– осваивают технику ходьбы различными способами; – знакомятся с правилами поведения во время занятий физической культурой в зале и на спортивной площадке
2.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	– соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений; – выполняют тестовые нормативы по физической подготовке
3.	Техника челночного бега.	1	– проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений
4.	Тестирование челночного бега 3x10 м.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности; – раскрывают понятие «физическая культура»
5.	Техника метания мешочка на дальность.	1	– проявляют качества силы, быстроты и координации; – при выполнении описывают технику метания мешочка разными способами, осваивают ее самостоятельно, выявляют, и устраняют характерные ошибки в процессе освоения, метания малого мяча; – усваивают правила соревнований в метании;

			– объясняют значение режима дня и личной гигиены для здоровья человека
6.	Тестирование метания мешочка на дальность.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности; – раскрывают понятие «физическая культура»
7.	Техника прыжка в высоту с прямого разбега.	1	– описывают технику выполнения прыжковых и беговых упражнений, осваивают самостоятельно; – демонстрируют технику прыжков различными способами.
8.	Техника прыжка в длину с разбега.	1	– соблюдают правила безопасности; – выполняют технику упражнений в равновесии
9.	Прыжок в длину с разбега на результат.	1	– соблюдают правила безопасности; – выполняют технику упражнений в равновесии
10.	Тестирование метания малого мяча на точность.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
11.	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
12.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
13.	Тестирование прыжка в длину с места.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
14.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса, лежа согнувшись.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
15.	Тестирование виса на время.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
Подвижные и спортивные игры		4ч	
16.	Подвижная игра «Кот и мыши» Режим дня.	1	– демонстрируют технику равномерного бега; – выполняют игровые действия в условиях учебной деятельности
17.	Ловля и броски малого мяча в парах.	1	– включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре
18.	Подвижная игра «Осада города».	1	– выполняют игровые действия в условиях учебной деятельности
19.	Подвижные игры.	1	– выполняют игровые действия в условиях учебной деятельности
Гимнастика с основами акробатики		18ч	
20.	Частота сердечных сокращений, способы ее измерения.	1	– демонстрируют технику равномерного бега; – характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений
21.	Ведение мяча.	1	– включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре; – описывают технику ведения мяча

22.	Упражнения с мячом.	1	– включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре
23.	Кувырок вперед.	1	– выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины
24.	Кувырок вперед с трех шагов.	1	– выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины
25.	Кувырок вперед с разбега.	1	– выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины
26.	Усложненные варианты выполнения кувырка вперед.	1	– выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины; – описывают технику выполнения кувырка вперёд, осваивают самостоятельно; – демонстрируют технику кувырка вперёд
27.	Стойка на лопатках, мост.	1	– выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины
28.	Круговая тренировка.	1	– выполняют круговую тренировку; – выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
29.	Стойка на голове.	1	– выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины
30.	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	1	– соблюдают правила безопасности; – выполняют технику упражнений в равновесии
31.	Различные виды перелезаний.	1	– соблюдают правила безопасности; – выполняют технику упражнений в равновесии; – описывают технику выполнения различных видов перелезания
32.	Прыжки в скакалку.	1	– проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжков на скакалке
33.	Прыжки в скакалку в движении.	1	– проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжков на скакалке
34.	Вращение обруча.	1	– осваивают технику выполнения вращения обруча; – демонстрируют технику вращения обруча
35.	Варианты вращения обруча.	1	– осваивают технику выполнения вращения обруча; – демонстрируют технику вращения обруча различными способами
36.	Лазанье по канату и круговая тренировка.	1	– выполняют круговую тренировку; – выполняют технику упражнений в равновесии

37.	Круговая тренировка.	1	– выполняют круговую тренировку; – выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
Подвижные и спортивные игры		2 ч	
38.	Подвижная игра «Белочка - защитница».	1	– выполняют игровые действия в условиях учебной деятельности
39.	Подвижная игра «Белочка - защитница».	1	– выполняют игровые действия в условиях учебной деятельности
Лёгкая атлетика		6 ч	
40.	Преодоление полосы препятствий.	1	– описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне
41.	Усложненная полоса препятствий.	1	– осваивают усложнённую технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне
42.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	– описывают технику выполнения прыжковых и беговых упражнений, осваивают самостоятельно; – демонстрируют технику прыжков различными способами
43.	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.	1	– описывают технику выполнения прыжковых и беговых упражнений, осваивают самостоятельно; – демонстрируют технику прыжков различными способами
44.	Прыжок в высоту спиной вперед.	1	– описывают технику выполнения прыжковых и беговых упражнений, осваивают самостоятельно; – демонстрируют технику прыжков различными способами
45.	Контрольный урок по прыжкам в высоту.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
Баскетбол		5 ч	
46.	Броски и ловля мяча в парах.	1	– включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре
47.	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу».	1	– описывают технику выполнения броска мяча в баскетбольное кольцо способом “снизу”, осваивают самостоятельно; – включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре
48.	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху».	1	– описывают технику выполнения броска мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху», осваивают самостоятельно; – включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре
49.	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо.	1	– описывают технику выполнения броска мяча в баскетбольное кольцо различными способами, осваивают самостоятельно; – включают упражнения с мячом в различные

			формы занятий по физической культуре
50.	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо.	1	– описывают технику выполнения броска мяча в баскетбольное кольцо различными способами, осваивают самостоятельно; – включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре
Подвижные и спортивные игры		3 ч	
51.	Подвижные игры.	1	– выполняют игровые действия в условиях учебной деятельности
52.	Эстафеты с мячом.	1	– взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
53.	Упражнения и подвижные игры с мячом.	1	– выполняют игровые действия в условиях учебной деятельности; – включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре
Волейбол		6 ч	
54.	Знакомство с мячами – хопами.	1	– осваивают упражнения с мячом-хлопом. включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре
55.	Упражнения с мячами – хопами.	1	– осваивают упражнения с мячом-хлопом. включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре
56.	Броски мяча через волейбольную сетку.	1	– осваивают технику выполнения броска волейбольного мяча через сетку; – включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре
57.	Броски мяча через волейбольную сетку.	1	– осваивают технику выполнения броска волейбольного мяча через сетку; – включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре
58.	Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	1	– выполняют игровые действия в условиях учебной деятельности
59.	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
Лёгкая атлетика		3 ч	
60.	Броски набивного мяча от груди и способом «снизу».	1	– описывают технику метания набивного мяча от груди и способом «снизу»; – осваивают ее самостоятельно, выявляют, и устраняют характерные ошибки в процессе освоения
61.	Бросок набивного мяча из-за головы на дальность.	1	– описывают технику метания набивного мяча от груди и способом «снизу»; – осваивают ее самостоятельно, выявляют, и устраняют характерные ошибки в процессе освоения
62.	Тестирование прыжка в длину с места.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
Гимнастика с основами		2 ч	

акробатики			
63.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса, лежа согнувшись.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
64.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
Лёгкая атлетика		4 ч	
65.	Беговые упражнения.	1	– демонстрируют технику равномерного бега; – характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений
66.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
67.	Тестирование челночного бега 3x10 м.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
68.	Бег на 1000 м.	1	– демонстрируют технику равномерного бега; – выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
Итого		68 ч	

3 класс (68 ч)

№ пп	Наименование разделов и тем	Кол- во часов	Основные виды деятельности
Лёгкая атлетика		5 ч	
1.	Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	1	– знакомятся с правилами поведения во время занятий физической культурой в зале и на спортивной площадке
2.	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики.	1	– применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей; – соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений; – определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учебе
3.	Легкая атлетика – королева спорта.	1	– демонстрируют технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения; – усваивают правила соревнований в беге; – раскрывают понятия: «эстафета», «старт», «финиш»
4.	Теоретические основы формирования правильной осанки.	1	– владеют навыками систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств

5.	Воспитание правильной осанки на уроках физической культуры.	1	– владеют навыками систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств
Подвижные и спортивные игры		2 ч	
6.	Пас и его значение для спортивных игр с мячом.	1	– демонстрируют технику прыжков различными способами; – соблюдают правила безопасности
7.	Спортивная игра «Футбол».	1	– усваивают правила игры “футбол”; – взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
Лёгкая атлетика		2 ч	
8.	Прыжок в длину с разбега.		– описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают самостоятельно; – демонстрируют технику прыжков различными способами
9.	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
Подвижные и спортивные игры		1 ч	
10.	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол».	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
Лёгкая атлетика		6 ч	
11.	Тестирование метания малого мяча на точность.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
12.	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
13.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
14.	Тестирование прыжка в длину с места.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
15.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
16.	Тестирование виса на время.	1	– выполняют контрольные упражнения для
Подвижные и спортивные игры		3 ч	
17.	Футбольные упражнения.	1	– включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре
18.	Закаливание. Ведение мяча.	1	– включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре
19.	Подвижные игры с мячом.	1	– взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности; – используют подвижные игры для активного отдыха

Гимнастика с основами акробатики		18 ч	
20.	Кувырок вперед.	1	<ul style="list-style-type: none"> – выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины; – описывают технику выполнения кувырка вперед, осваивают самостоятельно; – демонстрируют технику кувырка вперед
21.	Кувырок вперед с разбега и через препятствие.	1	<ul style="list-style-type: none"> – выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины; – описывают технику выполнения кувырка вперед с разбега и через препятствия, осваивают самостоятельно; – демонстрируют технику кувырка вперед с разбега и через препятствия
22.	Кувырок назад.	1	<ul style="list-style-type: none"> – выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины; – описывают технику выполнения кувырка назад, осваивают самостоятельно; – демонстрируют технику кувырка назад
23.	Кувырок назад.	1	<ul style="list-style-type: none"> – выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины; – описывают технику выполнения кувырка назад, осваивают самостоятельно; – демонстрируют технику кувырка назад
24.	Круговая тренировка.	1	<ul style="list-style-type: none"> – осваивают технику акробатических упражнений; – объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных упражнений
25.	Стойка на голове.	1	<ul style="list-style-type: none"> – выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины
26.	Стойка на руках.	1	<ul style="list-style-type: none"> – выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины
27.	Круговая тренировка.	1	<ul style="list-style-type: none"> – составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений; – предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности
28.	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.	1	<ul style="list-style-type: none"> – демонстрируют технику акробатических упражнений в комбинации из разученных элементов
29.	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	1	<ul style="list-style-type: none"> – демонстрируют технику акробатических упражнений в комбинации из разученных элементов
30.	Прыжки в скакалку.	1	<ul style="list-style-type: none"> – проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжков на скакалке

31.	Круговая тренировка.	1	<ul style="list-style-type: none"> – выполняют технику упражнения в висе и упорах; – находят ошибки при выполнении учебных заданий, отбирают способы их исправления; – осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке
32.	Упражнения на гимнастической скамейке.	1	<ul style="list-style-type: none"> – осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке
33.	Упражнения на гимнастической скамейке.	1	<ul style="list-style-type: none"> – соблюдают правила безопасности; – выполняют технику упражнений в равновесии; – взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
34.	Круговая тренировка.	1	<ul style="list-style-type: none"> – демонстрируют вариативное выполнение упражнений на координацию движений; – описывают технику на гимнастических снарядах
35.	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	1	<ul style="list-style-type: none"> – описывают, выполняют технику упражнений в лазанье по наклонной гимнастической скамейке, составляют комбинации из ранее изученных упражнений
36.	Варианты вращения обруча.	1	<ul style="list-style-type: none"> – описывают, выполняют технику упражнений вращения обруча, составляют комбинации из ранее изученных упражнений
37.	Круговая тренировка.	1	<ul style="list-style-type: none"> – осуществляют пошаговый контроль своих действий
Подвижные и спортивные игры		7 ч	
38.	Эстафеты с мячом.	1	<ul style="list-style-type: none"> – включаться в коллективную деятельность, взаимодействуют со сверстниками в достижении целей
39.	Подвижные игры с мячом.	1	<ul style="list-style-type: none"> – выполняют игровые действия в условиях учебной деятельности
40.	Знакомство с баскетболом.	1	<ul style="list-style-type: none"> – включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре; – знакомятся со спортивной игрой “баскетбол”
41.	Подвижные игры на основе баскетбола.	1	<ul style="list-style-type: none"> – взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игры в баскетбол; – соблюдают правила безопасности
42.	Подвижные игры на основе баскетбола.	1	<ul style="list-style-type: none"> – используют подвижные игры на основе баскетбола для активного отдыха; – взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игры в баскетбол; – соблюдают правила безопасности.
43.	Подвижные игры.	1	<ul style="list-style-type: none"> – используют подвижные игры для активного отдыха; – включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре

44.	Подвижные игры	1	– выполняют игровые действия в условиях учебной деятельности
Лёгкая атлетика		3 ч	
45.	Круговая тренировка.	1	– выполняют круговую тренировку; – выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
46.	Полоса препятствий.	1	– описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне
47.	Усложненная полоса препятствий.	1	– осваивают усложнённую технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне
Подвижные и спортивные игры		5 ч	
48.	Броски мяча через волейбольную сетку.	1	– описывают технику броска мяча через волейбольную сетку, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки
49.	Подвижная игра «Пионербол».	1	– описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки; – соблюдают правила безопасности. используют игры для активного отдыха
50.	Волейбол как вид спорта.	1	– знакомство со спортивной игрой «волейбол»
51.	Подготовка к волейболу.	1	– знакомство со спортивной игрой «волейбол»; – выполняют игровые действия в условиях учебной деятельности
52.	Контрольный урок по волейболу.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
Гимнастика с основами акробатики		5 ч	
53.	Тестирование виса на время.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
54.	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
55.	Тестирование прыжка в длину с места.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
56.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
57.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
Лёгкая атлетика		4 ч	
58.	Тестирование метания малого мяча на точность.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности

59.	Беговые упражнения.	1	– демонстрируют технику равномерного бега; – выполняют игровые действия в условиях учебной деятельности
60.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
61.	Тестирование челночного бега 3x10 м.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
Подвижные и спортивные игры		3 ч	
62.	Подвижные игры.	1	– выполняют игровые действия в условиях учебной деятельности
63.	Подвижная игра «Флаг на башне».	1	– применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей; – соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений
64.	Подвижная игра «Флаг на башне».	1	– демонстрируют технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения; – усваивают правила соревнований в беге
Лёгкая атлетика		1 ч	
65.	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность, в цель.	1	– описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, выявляют, и устраняют характерные ошибки в процессе освоения
Подвижные и спортивные игры		3 ч	
66.	Игры по выбору обучающихся. Положительные и отрицательные эмоции.	1	– используют подвижные игры для активного отдыха; – получают представления о работе мозга и нервной системы
67.	Подвижные и спортивные игры.	1	– организовывают и проводят совместно со сверстниками игры, осуществляют судейство
68.	Подвижные и спортивные игры.	1	– организовывают и проводят совместно со сверстниками игры, осуществляют судейство
Итого		68 ч	

4 класс (68 ч)

№ пп	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Основные виды деятельности
Лёгкая атлетика		9 ч	
1.	Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	1	– знакомятся с правилами поведения во время занятий физической культурой в зале и на спортивной площадке
2.	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики.	1	– знакомятся с правилами поведения во время занятий физической культурой в зале и на спортивной площадке
3.	Легкая атлетика – королева спорта.	1	– демонстрируют технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют

			характерные ошибки в процессе освоения; – усваивают правила соревнований в беге; – раскрывают понятия: «эстафета», «старт», «финиш»
4.	Легкая атлетика – королева спорта.	1	– демонстрируют технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, влияют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения; – усваивают правила соревнований в беге
5.	Теоретические основы формирования правильной осанки.	1	– владеют навыками систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств
6.	Воспитание правильной осанки на уроках физической культуры.	1	– владеют навыками систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств
7.	Техника прыжка в длину с разбега.	1	– описывают технику выполнения прыжковых упражнений в длину; – демонстрируют технику прыжков различными способами
8.	Прыжок в длину с разбега на результат.	1	– описывают технику выполнения прыжковых упражнений в длину; – демонстрируют технику прыжков различными способами
9.	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
Подвижные и спортивные игры		1 ч	
10.	Контрольный урок по футболу.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
Лёгкая атлетика		1 ч	
11.	Тестирование метания малого мяча на точность.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
Гимнастика с основами акробатики		5 ч	
12.	Тестирование наклона вперед из положения.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
13.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
14.	Тестирование прыжка в длину с места.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
15.	Тестирование подтягиваний и отжиманий.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
16.	Тестирование виса на время.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
Лёгкая атлетика		5 ч	

17.	Броски и ловля мяча в парах.	1	– включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре
18.	Броски мяча в парах на точность.	1	– включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре
19.	Броски и ловля мяча.	1	– включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре
20.	Упражнения с мячом.	1	– включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре
21.	Ведение мяча.	1	– включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре
Подвижные и спортивные игры		1 ч	
22.	Подвижные игры.	1	– организуют и проводят совместно со сверстниками игры, осуществляют судейство
Гимнастика с основами акробатики		14 ч	
23.	Кувырок вперед.	1	– демонстрируют технику акробатических упражнений в комбинации из разученных элементов
24.	Кувырок вперед с разбега и через препятствие.	1	– демонстрируют технику акробатических упражнений в комбинации из разученных элементов
25.	Кувырок назад.	1	– демонстрируют технику акробатических упражнений в комбинации из разученных элементов
26.	Лазанье по гимнастической стенке и висы.	1	– демонстрируют технику акробатических упражнений в комбинации из разученных элементов
27.	Круговая тренировка.	1	– соблюдают правила безопасности; – выполняют технику упражнений в равновесии
28.	Прыжки в скакалку.	1	– описывают технику выполнения прыжков на скакалке; – демонстрируют технику прыжков на скакалке
29.	Прыжки в скакалку в тройках.	1	– описывают технику выполнения прыжков на скакалке; – демонстрируют технику прыжков на скакалке в тройке
30.	Лазанье по канату в два приема.	1	– демонстрируют технику акробатических упражнений в комбинации из разученных элементов
31.	Круговая тренировка.	1	– демонстрируют технику акробатических упражнений в комбинации из разученных элементов
32.	Упражнения на гимнастическом бревне (скамейке).	1	– осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке
33.	Круговая тренировка.	1	– соблюдают правила безопасности; – выполняют технику упражнений в

			равновесии
34.	Круговая тренировка.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
35.	Вращение обруча.	1	– описывают, выполняют технику упражнений вращения обруча, составляют комбинации из ранее изученных упражнений
36.	Круговая тренировка.	1	– соблюдают правила безопасности; – выполняют технику упражнений в равновесии
Подвижные и спортивные игры		8 ч	
37.	Эстафеты с мячом.	1	– организывают и проводят совместно со сверстниками игры, осуществляют судейство
38.	Подвижные игры.	1	– организывают и проводят совместно со сверстниками игры, осуществляют судейство
39.	Знакомство с баскетболом.	1	– усваивают правила игры “баскетбол”; – взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
40.	Спортивная игра «Баскетбол».	1	– организуют и проводят совместно со сверстниками игры, осуществляют судейство
41.	Баскетбольные упражнения.	1	– включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре
42.	Подвижные игры на основе баскетбола.	1	– организуют и проводят совместно со сверстниками игры, осуществляют судейство
43.	Подвижные игры на основе баскетбола.	1	– организуют и проводят совместно со сверстниками игры, осуществляют судейство
44.	Подвижные игры на основе баскетбола.	1	– организуют и проводят совместно со сверстниками игры, осуществляют судейство
Лёгкая атлетика		8 ч	
45.	Полоса препятствий.	1	– описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне
46.	Усложненная полоса препятствий.	1	– осваивают усложнённую технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне
47.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	– описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают самостоятельно; – демонстрируют технику прыжков различными способами
48.	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	– описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают самостоятельно; – демонстрируют технику прыжков различными способами
49.	Физкультминутка.	1	– организуют и проводят совместно со сверстниками физкультминутки
50.	Знакомство с опорным прыжком.	1	– описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают самостоятельно;

			– знакомятся с опорным прыжком
51.	Опорный прыжок.	1	– описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают самостоятельно; – знакомятся с опорным прыжком
52.	Контрольный урок по опорному прыжку.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
Подвижные и спортивные игры		5 ч	
53.	Броски мяча через волейбольную сетку.	1	– включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре; – осваивают технику броска мяча через волейбольную сетку
54.	Подвижная игра «Пионербол».	1	– организывают и проводят совместно со сверстниками игры, осуществляют судейство
55.	Упражнения с мячом.	1	– включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре
56.	Волейбольные упражнения.	1	– включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре
57.	Контрольный урок по волейболу.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
Гимнастика с основами акробатики		2 ч	
58.	Тестирование виса на время.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
59.	Тестирование наклона из положения стоя.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
Лёгкая атлетика		6 ч	
60.	Тестирование прыжка в длину с места.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
61.	Беговые упражнения.	1	– демонстрируют технику равномерного бега; – выполняют игровые действия в условиях учебной деятельности
62.	Беговые упражнения.	1	– демонстрируют технику равномерного бега; – выполняют игровые действия в условиях учебной деятельности
63.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
64.	Тестирование челночного бега 3x10 м	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
65.	Тестирование метания мешочка на дальность.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
Подвижные и спортивные игры		3 ч	
66.	Спортивные игры.	1	– организуют и проводят совместно со сверстниками игры, осуществляют судейство
67.	Подвижные и спортивные игры.	1	– организуют и проводят совместно со сверстниками игры, осуществляют судейство
68.	Подвижные и спортивные игры.	1	– организуют и проводят совместно со сверстниками игры, осуществляют судейство

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса:**Методические материалы для учителя**

1. «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»- <http://windows.edu/ru>
2. «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - <http://school-collektion.edu/ru>
3. «Федеральный центр информационных образовательных ресурсов» -<http://fcior.edu.ru>,
<http://eor.edu.ru>
4. Каталог образовательных ресурсов сети Интернет для школы<http://katalog.iot.ru/>
5. Библиотека материалов для начальной школы<http://www.nachalka.com/biblioteka>
6. Metodkabinet.eu: информационно-методический кабинет<http://www.metodkabinet.eu/>
7. Каталог образовательных ресурсов сети «Интернет» <http://catalog.iot.ru>
8. Российский образовательный портал <http://www.school.edu.ru>
9. Портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>

Образовательные интернет-порталы

1. Сайт Министерства образования и науки РФ <http://www.mon.gov.ru>
2. Сайт Рособразования <http://www.ed.gov.ru>
3. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
4. Российский образовательный портал <http://www.school.edu.ru>
5. Федеральный Государственный Образовательный Стандарт<http://standart.edu.ru/>
6. Портал "Начальная школа" <http://nachalka.edu.ru/>
7. Портал "Введение ФГОС НОО" <http://nachalka.seminfo.ru/>
8. Каталог учебных изданий, электронного оборудования и электронных образовательных ресурсов для общего образования <http://www.ndce.edu.ru>
9. Школьный портал <http://www.portalschool.ru>
10. Федеральный портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании» <http://www.ict.edu.ru>
11. Российский портал открытого образования <http://www.opennet.edu.ru>
12. Фестиваль педагогических идей <http://festival.1september.ru>
13. Коллекция «Мировая художественная культура» <http://www.art.september.ru>
14. Музыкальная коллекция Российского общеобразовательного портала <http://www.musik.edu.ru>
15. Портал «Музеи России» <http://www.museum.ru>
16. Учительская газета www.ug.ru
17. Журнал «Начальная школа» www.openworld/school
18. Газета «1 сентября» www.1september.ru