

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области

Управление образования администрации города Ульяновска

МБОУ СШ № 42

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО
учителей начальных
классов

Макарова О.Н.
протокол №1 от «28»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора
по УВР

Переpleчинская А.Ю.
протокол №1 от «29» август
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МБОУ СШ
№42

Куликов О.Ю.
протокол № 97-0 от «30»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 1 – 2 классов

город Ульяновск 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 физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования 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 – 340 часов: в 1 классе – 68 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа 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.

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- 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.

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	2	0	0	resh.edu.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	0	https://resh.edu.ru/
1.2	Осанка человека	1	0	0	https://resh.edu.ru/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	0	0	https://resh.edu.ru/
2.2	Лыжная подготовка	12	0	0	https://resh.edu.ru/
2.3	Легкая атлетика	18	0	0	https://resh.edu.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	10	0	0	https://resh.edu.ru/

Итого по разделу		50			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12	0	0	resh.edu.ru
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	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	3	0	0	resh.edu.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4	0	0	resh.edu.ru
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	0	resh.edu.ru
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	0	resh.edu.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	7	0	3	resh.edu.ru
2.2	Лыжная подготовка	14	0	3	resh.edu.ru
2.3	Легкая атлетика	9	0	4	resh.edu.ru
2.4	Подвижные игры	9	0	5	resh.edu.ru
2.5		1			

Итого по разделу		40			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	18	0	6	resh.edu.ru
Итого по разделу		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	21	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1	0	0		resh.edu.ru
2	Современные физические упражнения	1	0	0		resh.edu.ru
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	0		resh.edu.ru
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0		resh.edu.ru
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	0		resh.edu.ru
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	0		resh.edu.ru
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	0		resh.edu.ru
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	0	0		resh.edu.ru
9	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	0		resh.edu.ru
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1	0	0		resh.edu.ru
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	0		resh.edu.ru

12	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	0		resh.edu.ru
13	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	0		resh.edu.ru
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	0		resh.edu.ru
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	0		resh.edu.ru
16	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	0		resh.edu.ru
17	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	0		resh.edu.ru
18	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	0	0		resh.edu.ru
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	0		resh.edu.ru
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	0		resh.edu.ru
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1	0	0		resh.edu.ru
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	0		resh.edu.ru
23	Разучивание прыжков в группировке	1	0	0		resh.edu.ru
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	0	0		resh.edu.ru
25	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	0		resh.edu.ru
26	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	0		resh.edu.ru

27	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0		resh.edu.ru
28	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0		resh.edu.ru
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	0		resh.edu.ru
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	0		resh.edu.ru
31	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	0		resh.edu.ru
32	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	0		resh.edu.ru
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	0		resh.edu.ru
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	0		resh.edu.ru
35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	0		resh.edu.ru
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	0		resh.edu.ru
37	Чем отличается ходьба от бега	1	0	0		resh.edu.ru
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	0		Поле для свободного ввода1
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	0		resh.edu.ru

40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	0		resh.edu.ru
41	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	0		resh.edu.ru
42	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	0	0		resh.edu.ru
43	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	0		resh.edu.ru
44	Разучивание подвижной игры: "Мышеловка"	1	0	0		resh.edu.ru
45	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	0		resh.edu.ru
46	Разучивание подвижной игры: "Ночная охота"	1	0	0		resh.edu.ru
47	Разучивание подвижной игры: "Осада города".	1	0	0		resh.edu.ru
48	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	0		resh.edu.ru
49	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	0		resh.edu.ru
50	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	0		resh.edu.ru
51	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	0		resh.edu.ru
52	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	0		resh.edu.ru

53	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	0		resh.edu.ru
54	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	0		resh.edu.ru
55	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	0		resh.edu.ru
56	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	0		resh.edu.ru
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	0		resh.edu.ru
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	0		resh.edu.ru
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	0	0		resh.edu.ru
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	0	0		resh.edu.ru
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные	1	0	0		resh.edu.ru

	игры					
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	0		resh.edu.ru
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0		resh.edu.ru
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	0		resh.edu.ru
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	0		resh.edu.ru
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0		resh.edu.ru
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	0		resh.edu.ru
68	Подведение итогов года.	1	0	0		resh.edu.ru

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0	
-------------------------------------	----	---	---	--

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1		0		resh.edu.ru
2	Зарождение Олимпийских игр	1	0	0		resh.edu.ru
3	Физические качества	1	0	0		resh.edu.ru
4	Сила как физическое качество	1	0	0		resh.edu.ru
5	Выносливость как физическое качество	1	0	0		resh.edu.ru
6	Закаливание организма	1	0	0		resh.edu.ru
7	Утренняя зарядка	1	0	0		resh.edu.ru
8	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0		resh.edu.ru
9	Строевые упражнения и команды	1	0	0		resh.edu.ru
10	Прыжковые упражнения	1	0	0		resh.edu.ru
11	Гимнастическая разминка	1	0	0		resh.edu.ru
12	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1		resh.edu.ru
13	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0		resh.edu.ru
14	Гимнастические движения	1	0	0		resh.edu.ru
15	Прыжок в высоту с разбега	1	0	1		resh.edu.ru
16	Подвижные игры	1	0	1		resh.edu.ru
17	Метание малого мяча	1	0	1		resh.edu.ru
18	Ловля и броски мяча	1	0	0		resh.edu.ru

19	Ведение мяча	1	0	0		resh.edu.ru
20	Подвижные игры	1	0	1		resh.edu.ru
21	Круговая тренировка	1	0	0		resh.edu.ru
22	Бег 30м.	1	0	1		resh.edu.ru
23	Торможение лыжными палками	1	0	0		resh.edu.ru
24	Подъем на склон елочкой.	1	0	0		resh.edu.ru
25	Торможение падением на бок	1	0	0		resh.edu.ru
26	Круговая тренировка.	1	0	0		resh.edu.ru
27	Прохождение дистанции 1,5 км	1	0	1		resh.edu.ru
28	Передвижение на лыжах змейкой	1	0	0		resh.edu.ru
29	Передвижение скользящим шагом	1	0	0		resh.edu.ru
30	Повороты	1	0	0		resh.edu.ru
31	Подвижная игра: "Накаты"	1	0	1		resh.edu.ru
32	Прохождение дистанции 1,5 км	1	0	1		resh.edu.ru
33	Ступающий и скользящий шаг	1	0	0		resh.edu.ru
34	Подъем "полуелочкой"	1	0	0		resh.edu.ru
35	Повороты и обгон	1	0	0		resh.edu.ru
36	Контрольный урок по лыжной подготовке.	1	0	0		resh.edu.ru
37	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	0		resh.edu.ru
38	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	0		resh.edu.ru
39	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0		resh.edu.ru
40	Сложно координированные беговые	1	0	0		resh.edu.ru

	упражнения					
41	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	1		resh.edu.ru
42	Игры с приемами баскетбола	1	0	0		resh.edu.ru
43	Игры с приемами баскетбола	1	0	0		resh.edu.ru
44	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	0		Поле для свободного ввода1
45	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1		resh.edu.ru
46	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	0		resh.edu.ru
47	Прием «волна» в баскетболе	1	0	0		resh.edu.ru
48	Прием «волна» в баскетболе	1	0	0		resh.edu.ru
49	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	0		resh.edu.ru
50	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	0		resh.edu.ru
51	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	0		resh.edu.ru
52	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	0		resh.edu.ru
53	Подвижные игры	1	0	1		resh.edu.ru
54	Подвижные игры	1	0	0		resh.edu.ru
55	Подвижные игры	1	0	0		resh.edu.ru
56	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	0		resh.edu.ru
57	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	0		resh.edu.ru

58	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	0		resh.edu.ru
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		resh.edu.ru
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	0		resh.edu.ru
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	0		resh.edu.ru
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0		resh.edu.ru
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		resh.edu.ru
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		resh.edu.ru

65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0		resh.edu.ru
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0		resh.edu.ru
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0		resh.edu.ru
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	16		

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

1. А.П. Матвеев Физическая культура 1 класс учебник допущен Министерством просвещения Р Ф 14-е издание, переработанное Москва «Просвещение» 2023.
2. А.П. Матвеев Физическая культура 2 класс учебник допущен Министерством просвещения Р Ф 13-е издание, переработанное Москва «Просвещение» 2023.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ФЕДЕРАЛЬНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 1 – 4 классов

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

resh.edu.ru

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
учителей начальных классов
Протокол № 1
от «28» августа 2023 г.
Рук. ШМО _____ О.Н. Макарова

РАССМОТРЕНО
на заседании НМС
Протокол № 1
от «28» августа 2023
Председатель НМС
_____ С.А.Куранова

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
_____ А.Ю.Переплечинская
«29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СШ №42
_____ О.Ю. Куликов
Приказ №97-о
От «30» августа 2023г.

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Ульяновска «Средняя школа №42»
Рабочая программа**

Наименование учебного предмета: Физическая культура

Класс 3

Уровень общего образования: начальная школа

Учитель:

Срок реализации программы, учебный год 2023-2024 учебный год

Количество часов по учебному плану всего – 102 часа; 3 часа в неделю

Планирование составлено на основе:

1. Рабочая программа по физической культуре 1-4 классы/ сост. А.Ю. Патрикеев – М.: ВАКО, 2020г. К УМК В.И.Ляха
2. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ В.И. Лях. -5-изд М.: Просвещение, 2018

Рабочую программу составил (а)

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 **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.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Содержание учебного предмета, курса.

- **Знания о физической культуре.** Выполнение организационно – методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, ведение дневника самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом. Правила спортивной игры в волейбол. **Гимнастика с элементами акробатики.**
Выполнять строевые упражнения, выполнять разминки в движении, на месте, с мячами, с гимнастической палкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом.
- **Легкая атлетика.** Технике высокого старта, технике метания мяча на дальность; пробегать дистанцию 30 метров на время, выполнять челночный бег 3x10м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту спиной вперед, бросать набивной мяч (весом 1 кг.) на дальность способом «снизу», « от груди», « из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий.
- **Лыжная подготовка.** Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без них; попеременным и одновременным двухшажным ходом; выполнять повороты переступанием и прыжком; переносить лыжи на плече и под рукой, проходить дистанцию 1.5км; подниматься на склон « елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке; тормозить « плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой».
- **Подвижные и спортивные игры.** Давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, выполнять футбольные упражнения; стойки баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, бросать мяч в кольцо различными способами. Играть в подвижные игры « Горелки». « День – ночь», «Точно в цель», « Белочка – защитница»; « Вышибалы», « Совушка», « Хвостики», « Салки», «Пионербол», «Антивышибалы».

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания, с указанием часов, отводимых на освоение каждой программы.

№ п/п	Содержание.	Количество часов	Формы, методы, Содержание уроков с учетом рабочей программы воспитания (модуль « Школьный урок»
1	Инструктаж по ТБ. Организационно-методические требования на уроках	1	

	физической культуры.		
	Легкая атлетика	5	
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	
3	Техника челночного бега.	1	
4	Тестирование челночного бега 3x10м. Тестирование по нормам ГТО.	1	Урок-зачет. Активное приобщение учащихся к патриотизму. Уровень овладения знаниями и умениями.
5	Способы метания мешочка (мяча) на дальность.	1	
6	Тестирование метания мешочка на дальность.	1	
	Подвижные и спортивные игры.	6	
7	Пас и его значение для спортивных игр с мячом.	1	
8	Спортивная игра «Футбол».	1	
9	Прыжок в длину с разбега.	1	
10	Прыжки в длину с разбега на результат.	1	
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.	1	
12	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол».	1	
	Легкая атлетика	1	
13	Тестирование метания малого мяча на точность. Сдача норм ГТО.	1	

	Гимнастика	5	
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Сдача норм ГТО.	1	Урок-зачет. Активное приобщение учащихся к патриотизму. Уровень овладения знаниями и умениями.
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с.	1	
16	Тестирование прыжка в длину с места.	1	
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись. Сдача норм ГТО.(дев.)	1	
18	Тестирование виса на время.	1	
	Подвижные и спортивные игры	9	
19	Подвижная игра «Перестрелка».	1	
20	Футбольные упражнения.	1	
21	Футбольные упражнения в парах.	1	Урок- обобщение. Систематизация знаний у учащихся.
22	Различные варианты футбольных упражнений в парах.	1	
23	Подвижная игра « Осада города».	1	
24	Броски и ловля мяча в парах.	1	
25	Закаливание.	1	
26	Ведение мяча.	1	

27	Подвижные игры.	1	
	Гимнастика	21	
28	Инструктаж по Т.Б. Кувырок вперед.	1	
29	Кувырок вперед с разбега и через препятствие.	1	
30	Варианты выполнения кувыркавперед.	1	Урок- обобщение. Систематизация знаний у учащихся.
31	Кувырок назад.	1	
32	Кувырки.	1	
33	Круговая тренировка.	1	
34	Стойка на голове.	1	
35	Стойка на руках.	1	
36	Круговая тренировка.	1	
37	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.	1	
38	Лазание и перелезание по гимнастической стенке.	1	
39	Прыжки в скакалку.	1	
40	Прыжки в скакалку в тройках.	1	Урок- путешествие. Развивать навыки прыжка через скакалку.
41	Тестирование прыжки через скакалку за 30с.	1	

42	Круговая тренировка.	1	
43	Упражнения на гимнастической скамейке.	1	
44	Упражнения на гимнастической стенке.	1	
45	Круговая тренировка.	1	
46	Лазание по наклонной гимнастической скамейке.	1	
47	Варианты вращения обруча.	1	
48	Круговая тренировка.	1	
	Лыжная подготовка	12	
49	<i>Инструктаж по Т.Б.</i> Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.	1	
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	1	Урок- обобщение. Систематизация знаний у учащихся.
51	Повороты на лыжах переступанием и прыжком.	1	
52	Попеременный двухшажный ход на лыжах.	1	
53	Одновременный двухшажный ход на лыжах.	1	
54	Подъём «полу-ёлочкой» и «ёлочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах.	1	
55	Подъём «лесенкой» и торможение « плугом» на лыжах.	1	

56	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	1	
57	Подвижная игра на лыжах «Накаты».	1	
58	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке.	1	
59	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. Сдача норм ГТО.	1	Урок-зачет. Совершенствование у учащихся навыков в лыжной подготовке.
60	Контрольный урок по лыжной подготовке.	1	
	Спортивные и подвижные игры	10	
61	Инструктаж по Т.Б. Учебная игра «Пионербол».	1	
62	Учебная игра «Пионербол».	1	
63	Ведение мяча.	1	
64	Ведение мяча.	1	
65	Ведение мяча.	1	
66	Ведение мяча.	1	Урок-зачет. Подготовка учащихся к сдаче норм ГТО.
67	Пас и его значение для спортивных игр с мячом.	1	
68	Пас и его значение для спортивных игр с мячом.	1	
69	Подвижная игра «Осада города».	1	
70	Подвижная игра «Флаг на башне».	1	Урок-игра. Развивать познавательный

			интерес.
	Легкая атлетика	5	
71	Инструктаж по Т.Б. Полоса препятствий.	1	
72	Усложненная полоса препятствий.	1	
73	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	
74	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.	1	
75	Прыжок в высоту спиной вперед.	1	
	Подвижные и спортивные игры.	10	
76	Подвижные игры.	1	Урок-игра. Развивать познавательный интерес.
77	Эстафеты с мячом.	1	
78	Инструктаж по Т.Б. Подвижные игры.	1	
79	Броски мяча через волейбольную сетку.	1	
80	Подвижная игра «Пионербол».	1	Урок-игра. Развивать познавательный интерес.
81	Волейбол , как вид спорта.	1	
82	Подготовка к волейболу.	1	
83	Контрольный урок по волейболу.	1	

84	Броски набивного мяча способами «от груди», «и снизу».	1	
85	Броски набивного мяча правой и левой рукой.	1	
	Гимнастика	5	
86	Инструктаж по Т.Б. Тестирование виса на время.	1	
87	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1	
88	Тестирование прыжка в длину с места.	1	
89	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Сдача норм ГТО (мал.).	1	Урок-зачет. Активное приобщение учащихся к патриотизму. Уровень овладения знаниями и умениями.
90	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с.	1	
	Спортивные игры	3	
91	Инструктаж по ТБ. Знакомство с баскетболом.	1	Урок-игра. Развивать коммуникативные навыки при работе в группах и классом.
92	Тестирование метания малого мяча на точность. Тестирование по нормам ГТО.	1	
93	Спортивная игра «Баскетбол».	1	
	Легкая атлетика	4	
94	Инструктаж по Т.Б. Беговые упражнения.	1	
95	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	

96	Тестирование челночного бега 3x10м.	1	
97	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.	1	
	Подвижные и спортивные игры.	5	
98	Спортивная игра «Футбол».	1	
99	Подвижная игра « Флаг на башне».	1	
100	Бег на 1000м	1	
101	Спортивные игры	1	
102	Подвижные и спортивные игры	1	Урок- игра. Развивать познавательный интерес у учащихся к играм.

Приложение.

Календарно-тематическое планирование 3 класс.

№ п/п	Раздел программы. Тема урока.	Количество часов	Дата проведения	
			План	Факт
1	Инструктаж по ТБ. Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	1		
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1		
3	Техника челночного бега.	1		
4	Тестирование челночного бега 3x10м. Тестирование по нормам ГТО.	1		

5	Способы метания мешочка (мяча) на дальность.	1		
6	Тестирование метания мешочка на дальность.	1		
7	Пас и его значение для спортивных игр с мячом.	1		
8	Спортивная игра «Футбол».	1		
9	Прыжок в длину с разбега.	1		
10	Прыжки в длину с разбега на результат.	1		
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.	1		
12	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол».	1		
13	Тестирование метания малого мяча на точность. Сдача норм ГТО.	1		
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Сдача норм ГТО.	1		
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с.	1		
16	Тестирование прыжка в длину с места.	1		
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись. Сдача норм ГТО. (дев.)	1		
18	Тестирование виса на время.	1		
19	Подвижная игра «Перестрелка».	1		
20	Футбольные упражнения.	1		
21	Футбольные упражнения в парах.	1		

22	Различные варианты футбольных упражнений в парах.	1		
23	Подвижная игра « Осада города».	1		
24	Броски и ловля мяча в парах.	1		
25	Закаливание.	1		
26	Ведение мяча.	1		
27	Подвижные игры.	1		
28	Инструктаж по Т.Б. Кувырок вперед.	1		
29	Кувырок вперед с разбега и через препятствие.	1		
30	Варианты выполнения кувырка вперед.	1		
31	Кувырок назад.	1		
32	Кувырки.	1		
33	Круговая тренировка.	1		
34	Стойка на голове.	1		
35	Стойка на руках.	1		
36	Круговая тренировка.	1		
37	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.	1		
38	Лазание и перелезание по гимнастической стенке.	1		

39	Прыжки в скакалку.	1		
40	Прыжки в скакалку в тройках.	1		
41	Тестирование прыжки через скакалку за 30с.	1		
42	Круговая тренировка.	1		
43	Упражнения на гимнастической скамейке.	1		
44	Упражнения на гимнастической стенке.	1		
45	Круговая тренировка.	1		
46	Лазание по наклонной гимнастической скамейке.	1		
47	Варианты вращения обруча.	1		
48	Круговая тренировка.	1		
49	Инструктаж по Т.Б. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.	1		
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	1		
51	Повороты на лыжах переступанием и прыжком.	1		
52	Попеременный двухшажный ход на лыжах.	1		
53	Одновременный двухшажный ход на лыжах.	1		
54	Подъём « полу-ёлочкой» и «ёлочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах.	1		

55	Подъем «лесенкой» и торможение « плугом» на лыжах.	1		
56	Передвижение и спуск на лыжах « змейкой».	1		
57	Подвижная игра на лыжах « Накаты».	1		
58	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке.	1		
59	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. Сдача норм ГТО.	1		
60	Контрольный урок по лыжной подготовке.	1		
61	Инструктаж по Т.Б. Учебная игра «Пионербол».	1		
62	Учебная игра «Пионербол».	1		
63	Ведение мяча.	1		
64	Ведение мяча.	1		
65	Ведение мяча.	1		
66	Ведение мяча.	1		
67	Пас и его значение для спортивных игр с мячом.	1		
68	Пас и его значение для спортивных игр с мячом.	1		
69	Подвижная игра « Осада города».	1		
70	Подвижная игра « Флаг на башне».	1		

Легкая атлетика

71	Инструктаж по Т.Б. Полоса препятствий.	1		
72	Усложненная полоса препятствий.	1		
73	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1		
74	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.	1		
75	Прыжок в высоту спиной вперед.	1		
76	Подвижные игры.	1		
77	Эстафеты с мячом.	1		
78	Инструктаж по Т.Б. Подвижные игры.	1		
79	Броски мяча через волейбольную сетку.	1		
80	Подвижная игра «Пионербол».	1		
81	Волейбол , как вид спорта.	1		
82	Подготовка к волейболу.	1		
83	Контрольный урок по волейболу.	1		
84	Броски набивного мяча способами «от груди», «и снизу».	1		
85	Броски набивного мяча правой и левой рукой.	1		
86	Инструктаж по Т.Б. Тестирование вися на время.	1		
87	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1		

88	Тестирование прыжка в длину с места.	1		
89	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Сдача норм ГТО (мал.).	1		
90	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с.	1		
91	Инструктаж по ТБ. Знакомство с баскетболом.	1		
92	Тестирование метания малого мяча на точность. Тестирование по нормам ГТО.	1		
93	Спортивная игра «Баскетбол».	1		
94	Инструктаж по Т.Б. Беговые упражнения.	1		
95	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1		
96	Тестирование челночного бега 3x10м.	1		
97	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.	1		
98	Спортивная игра «Футбол».	1		
99	Подвижная игра « Флаг на башне».	1		
100	Бег на 1000м	1		
101	Спортивные игры	1		
102	Подвижные и спортивные игры	1		

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
учителей начальных классов
Протокол № 1
от «28» августа 2023 г.
Рук. ШМО _____ О.Н. Макарова

РАССМОТРЕНО
на заседании НМС
Протокол № 1
от «28» августа 2023
Председатель НМС
_____ С.А.Куранова

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
_____ А.Ю.Переpleчинская
«29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СШ №42
_____ О.Ю. Куликов
Приказ №97-о
От «30» августа 2023г.

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Ульяновска «Средняя школа №42»
Рабочая программа**

Наименование учебного предмета: Физическая культура

Класс 4

Уровень общего образования: начальная школа

Учитель: Рябова Ольга Анатольевна

Срок реализации программы, учебный год 2023-2024 учебный год

Количество часов по учебному плану всего – 102 часа; 3 часа в неделю

Планирование составлено на основе:

1. Рабочая программа по физической культуре 1-4 классы/ сост. А.Ю. Патрикеев – М.: ВАКО, 2020г. К УМК В.И.Ляха
2. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ В.И. Лях. -5-изд М.: Просвещение, 2018

Рабочую программу составил (а)

Рябова Ольга Анатольевна

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 **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, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
 - приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой;
 - проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
 - демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
 - выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
 - выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
 - 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

Содержание учебного предмета, курса.

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.

Гимнастическая комбинация.

Опорный прыжок. С разбега и с места прыжок в длину, на горку матов.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания, с указанием часов, отводимых на освоение каждой программы.

№ п/п	Раздел программы. Тема урока.	Количество часов	Формы, методы, содержание уроков с учетом рабочей программы воспитания (модуль « Школьный урок».
1	Инструктаж по ТБ. Организационно - методические требования на уроках физической культуры.	1	
	Легкая атлетика.		
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	
3	Челночный бег.	1	
4	Тестирование челночного бега 3x10м. Принимают участие в сдаче норм ФВСК ГТО.	1	Урок-зачет. Активное приобщение учащихся к патриотизму. Уровень овладения знаниями и умениями
5	Тестирование бега на 60 метров с высокого старта.	1	

6	Метания мешочка (мяча) на дальность. Принимают участие в сдаче норм ФВСК ГТО.	1	
	Спортивные и подвижные игры.		
7	Техника паса в футболе.	1	
8	Спортивная игра «Футбол».	1	Урок-игра. Развивать познавательный интерес.
	Легкая атлетика.		
9	Техника прыжка в длину с разбега.	1	
10	Прыжок в длину с разбега на результат.	1	
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.	1	
	Спортивные и подвижные игры.		
12	Контрольный урок по футболу.	1	
	Легкая атлетика.		
13	Тестирование метания малого мяча на точность	1	
	Гимнастика		
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Принимают участие в сдаче норм ФВСК ГТО.	1	
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с. Принимают участие в сдаче норм ФВСК ГТО.	1	Урок-зачет. Активное приобщение учащихся к патриотизму. Уровень овладения знаниями и умениями.

	Легкая атлетика.	1	
16	Тестирование прыжка в длину с места. Принимают участие в сдаче норм ФВСК. ГТО.	1	
	Гимнастика		
17	Тестирование подтягиваний и отжиманий. Принимают участие в сдаче норм ФВСК. ГТО.	1	
18	Тестирование вися на время.	1	
	Спортивные и подвижные игры.		
19	Броски и ловля мяча в парах.	1	
20	Броски мяча в парах на точность.	1	
21	Броски и ловля мяча в парах.	1	
22	Броски и ловля мяча в парах у стены.	1	
23	Подвижная игра « Осада города».	1	Урок-игра. Развивать познавательный интерес.
24	Броски и ловля мяча в парах.	1	
25	Упражнения с мячом.	1	
26	Ведение мяча.	1	
27	Подвижные игры.	1	
Гимнастика			

28	Инструктаж по Т.Б. Кувырок вперед.	1	
29	Кувырок вперед с разбега и через препятствие.	1	Урок- обобщение. Систематизация знаний у учащихся.
30	Зарядка.	1	
31	Кувырок назад.	1	
32	Круговая тренировка.	1	
33	Стойка на голове и руках.	1	
34	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека.	1	
35	Гимнастические упражнения.	1	
36	Висы.	1	
37	Лазание по гимнастической стенке и висы..	1	
38	Круговая тренировка.	1	
39	Прыжки в скакалку.	1	
40	Прыжки в скакалку в тройках.	1	Урок- путешествие. Развивать навыки прыжка через скакалку.
41	Лазание по гимнастической скамейке.	1	
42	Тестирование прыжки через скакалку за 30с.	1	
43	Упражнения на гимнастической скамейке.	1	
44	Упражнения на гимнастической стенке.	1	

45	Круговая тренировка.	1	
46	Круговая тренировка.	1	
47	Вращение обруча.	1	
48	Круговая тренировка.	1	Развитие коммуникативных навыков при работе в группах. Приобщение детей к спорту.
Лыжная подготовка			
49	Инструктаж по Т.Б. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.	1	
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	1	
51	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах.	1	
52	Попеременный одношажный ход на лыжах.	1	
53	Одновременно одношажный ход на лыжах.	1	
54	Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах.	1	
55	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах.	1	
56	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	1	
57	Подвижная игра на лыжах «Накаты».	1	

58	Подвижная игра на лыжах « Подними предмет».	1	
59	Прохождение дистанции 2 км на лыжах. Принимают участие в сдаче норм ФВСК ГТО.	1	Урок- зачет. Совершенствование у учащихся навыков в лыжной подготовке.
60	Контрольный урок по лыжной подготовке.	1	
Спортивные игры			
61	Инструктаж по Т.Б. Учебная игра «Пионербол».	1	
62	Ведение мяча.	1	
63	Ведение мяча различными способами.	1	
64	Передача и ловля мяча в парах.	1	
65	Ведение, передача и ловля мяча.	1	
66	Ведение, передача и ловля мяча.	1	
67	Броски мяча в кольцо от груди.	1	
68	Эстафеты с мячом.	1	
69	Подвижная игра « Осада города».	1	
70	Подвижная игра « Флаг на башне».	1	
Легкая атлетика			
71	Инструктаж по Т.Б. Полоса препятствий.	1	Урок-общение. Развитие коммуникативных качеств. Создание условий для активной деятельности обучающихся.

72	Усложненная полоса препятствий.	1	
73	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	
74	Прыжок в высоту способом « перешагивание».	1	
75	Физкультминутка.	1	
76	Подвижные игры.	1	
77	Игры с мячом.	1	
Спортивные и подвижные игры.			
78	Инструктаж по Т.Б. Подвижные игры.	1	
79	Броски мяча через волейбольную сетку.	1	
80	Подвижная игра «Пионербол».	1	Урок- игра Формировать навыки самоконтроля, навыки работы в коллективе.
81	Упражнения с мячом.	1	
82	Волейбольные упражнения с мячом.	1	
83	Контрольный урок по волейболу.	1	
	Легкая атлетика		
84	Броски набивного мяча способами «от груди», « снизу» и « из – за головы».	1	
85	Броски набивного мяча правой и левой рукой.	1	

	Гимнастика.		
86	Инструктаж по Т.Б. Тестирование виса на время.	1	
87	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Принимают участие в сдаче норм ФВСК ГТО.	1	Урок-зачет. Активное приобщение учащихся к патриотизму. Уровень овладения знаниями и умениями.
	Легкая атлетика.		
88	Тестирование прыжка в длину с места. Принимают участие в сдаче норм ФВСК ГТО.	1	
	Гимнастика		
89	Принимают участие в сдаче норм ФВСК ГТО. Тестирование подтягиваний и отжиманий.	1	
90	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с. Принимают участие в сдаче норм ФВСК ГТО.	1	
	Спортивные и подвижные игры.		
91	Инструктаж по ТБ. Баскетбольные упражнения.	1	
	Легкая атлетика.		
92	Тестирование метания малого мяча на точность.	1	
	Спортивные игры.		
93	Спортивная игра «Баскетбол».	1	Урок- игра Формировать навыки самоконтроля, навыки работы в коллективе.

Легкая атлетика.			
94	Инструктаж по Т.Б. Беговые упражнения.	1	
95	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	
96	Тестирование челночного бега 3x10м.	1	
97	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.	1	
	Спортивные и подвижные игры.		
98	Футбольные упражнения.	1	
99	Спортивная игра «Футбол».	1	
	Легкая атлетика.		
100	Бег на 1000 м. Принимают участие в сдаче норм ФВСК ГТО.	1	
	Спортивные и подвижные игры.		
101	Спортивные игры.	1	Урок игра. Развивать познавательный интерес.
102	Подвижные и спортивные игры.	1	
	Итого	102	

Приложение.

Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Раздел программы. Тема урока.	Количество часов
1	Инструктаж по ТБ. Организационно - методические требования на уроках физической культуры.	1
	Легкая атлетика.	
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1

3	Челночный бег.	1
4	Тестирование челночного бега 3x10м. Принимают участие в сдаче норм ФВСК ГТО.	1
5	Тестирование бега на 60 метров с высокого старта.	1
6	Метания мешочка (мяча) на дальность. Принимают участие в сдаче норм ФВСК ГТО.	1
	Спортивные и подвижные игры.	
7	Техника паса в футболе.	1
8	Спортивная игра «Футбол».	1
	Легкая атлетика.	
9	Техника прыжка в длину с разбега.	1
10	Прыжок в длину с разбега на результат.	1
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.	1
	Спортивные и подвижные игры.	
12	Контрольный урок по футболу.	1
	Легкая атлетика.	
13	Тестирование метания малого мяча на точность	1
	Гимнастика	

14	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Принимают участие в сдаче норм ФВСК ГТО.	1
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с. Принимают участие в сдаче норм ФВСК ГТО.	1
	Легкая атлетика.	1
16	Тестирование прыжка в длину с места. Принимают участие в сдаче норм ФВСК. ГТО.	1
	Гимнастика	
17	Тестирование подтягиваний и отжиманий. Принимают участие в сдаче норм ФВСК. ГТО.	1
18	Тестирование виса на время.	1
	Спортивные и подвижные игры.	
19	Броски и ловля мяча в парах.	1
20	Броски мяча в парах на точность.	1
21	Броски и ловля мяча в парах.	1
22	Броски и ловля мяча в парах у стены.	1
23	Подвижная игра « Осада города».	1
24	Броски и ловля мяча в парах.	1
25	Упражнения с мячом.	1

26	Ведение мяча.	1
27	Подвижные игры.	1
Гимнастика		
28	Инструктаж по Т.Б. Кувырок вперед.	1
29	Кувырок вперед с разбега и через препятствие.	1
30	Зарядка.	1
31	Кувырок назад.	1
32	Круговая тренировка.	1
33	Стойка на голове и руках.	1
34	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека.	1
35	Гимнастические упражнения.	1
36	Висы.	1
37	Лазание по гимнастической стенке и висы..	1
38	Круговая тренировка.	1
39	Прыжки в скакалку.	1
40	Прыжки в скакалку в тройках.	1
41	Лазание по гимнастической скамейке.	1

42	Тестирование прыжки через скакалку за 30с.	1
43	Упражнения на гимнастической скамейке.	1
44	Упражнения на гимнастической стенке.	1
45	Круговая тренировка.	1
46	Круговая тренировка.	1
47	Вращение обруча.	1
48	Круговая тренировка.	1
Лыжная подготовка		
49	Инструктаж по Т.Б.Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.	1
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	1
51	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах.	1
52	Попеременный одношажный ход на лыжах.	1
53	Одновременно одношажный ход на лыжах.	1
54	Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах.	1
55	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах.	1
56	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	1
57	Подвижная игра на лыжах «Накаты».	1

58	Подвижная игра на лыжах « Подними предмет».	1
59	Прохождение дистанции 2 км на лыжах. Принимают участие в сдаче норм ФВСК ГТО.	1
60	Контрольный урок по лыжной подготовке.	1
Спортивные игры		
61	Инструктаж по Т.Б. Учебная игра «Пионербол».	1
62	Ведение мяча.	1
63	Ведение мяча различными способами.	1
64	Передача и ловля мяча в парах.	1
65	Ведение, передача и ловля мяча.	1
66	Ведение, передача и ловля мяча.	1
67	Броски мяча в кольцо от груди.	1
68	Эстафеты с мячом.	1
69	Подвижная игра « Осада города».	1
70	Подвижная игра « Флаг на башне».	1
Легкая атлетика		
71	Инструктаж по Т.Б. Полоса препятствий.	1

72	Усложненная полоса препятствий.	1	
73	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	
74	Прыжок в высоту способом « перешагивание».	1	
75	Физкультминутка.	1	
76	Подвижные игры.	1	
77	Игры с мячом.	1	
Спортивные и подвижные игры.			
78	Инструктаж по Т.Б. Подвижные игры.	1	
79	Броски мяча через волейбольную сетку.	1	
80	Подвижная игра «Пионербол».	1	
81	Упражнения с мячом.	1	
82	Волейбольные упражнения с мячом.	1	
83	Контрольный урок по волейболу.	1	
	Легкая атлетика		
84	Броски набивного мяча способами «от груди», « снизу» и « из – за головы».	1	
85	Броски набивного мяча правой и левой рукой.	1	
	Гимнастика.		

86	Инструктаж по Т.Б. Тестирование виса на время.	1
87	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Принимают участие в сдаче норм ФВСК ГТО.	1
	Легкая атлетика.	
88	Тестирование прыжка в длину с места. Принимают участие в сдаче норм ФВСК ГТО.	1
	Гимнастика	
89	Принимают участие в сдаче норм ФВСК ГТО. Тестирование подтягиваний и отжиманий.	1
90	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с. Принимают участие в сдаче норм ФВСК ГТО.	1
	Спортивные и подвижные игры.	
91	Инструктаж по ТБ. Баскетбольные упражнения.	1
	Легкая атлетика.	
92	Тестирование метания малого мяча на точность.	1
	Спортивные игры.	
93	Спортивная игра «Баскетбол».	1
	Легкая атлетика.	
94	Инструктаж по Т.Б. Беговые упражнения.	1

95	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1
96	Тестирование челночного бега 3x10м.	1
97	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.	1
	Спортивные и подвижные игры.	
98	Футбольные упражнения.	1
99	Спортивная игра «Футбол».	1
	Легкая атлетика.	
100	Бег на 1000 м. Принимают участие в сдаче норм ФВСК ГТО.	1
	Спортивные и подвижные игры.	
101	Спортивные игры.	1
102	Подвижные и спортивные игры.	1
	Итого	102