



Частное общеобразовательное учреждение
«Газпром школа Санкт-Петербург»

УТВЕРЖДЕНО

на заседании
Педагогического совета
Частного образовательного учреждения
«Газпром школа Санкт-Петербург»
Протокол № 8 от 29.08.2023 г.
Председатель _____

/Т.В. Корниенко/

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора
Частного образовательного учреждения
«Газпром школа Санкт-Петербург»
Приказ № 27-у от 29.08.2023 г.

_____ Т.В. Корниенко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 1-4 классов**

«Согласовано»

_____ (Депутатова А.С.)
Заместитель директора по УВР

« ____ » _____ 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 338 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 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.

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

Лёгкая атлетика

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

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 поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача;

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

Лёгкая атлетика

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закалывающими 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);

- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- 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.

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 1 КЛАССА

Рабочая программа составлена с учетом рабочей программы воспитания.
Ключевыми воспитательными задачами являются:

- усвоение обучающимися знаний, норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);
- формирование и развитие позитивных личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);
- приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных социальных отношений, применения полученных знаний и сформированных отношений на практике (опыта нравственных поступков, социально значимых дел).

№ п/п	Тема урока	Количество часов
Легкая атлетика (12 часов)		
1.	Вводный инструктаж по ОТ и ТБ на уроках физической культуры. ОРУ. Изучение понятий «шеренга» и «колонна», обучение передвижению в колонне; выполнение игрового упражнения «К своим флажкам!».	1
2.	Знакомство с возникновением физической культуры и спорта. Повторение построения. ОРУ.	1
3.	Повторение строевых упражнений; проведение разминки в движении. ОРУ. Разучивание п/и «Ловишка».	1
4.	ОРУ. Повторение строевых упражнений; проведение разминки в движении. Разучивание п/и «Ловишка».	1
5.	ОРУ. Повторение строевых упражнений; проведение разминки в движении. Разучивание п/и «Ловишка».	1
6.	ОРУ. Знакомство с олимпийскими играми, символами и традициями. Разучивание разминки с теннисными мячами. Разучивание правил п/и «космонавты».	1
7.	ОРУ. Знакомство с олимпийскими играми, символами и традициями. Разучивание разминки с теннисными мячами. Разучивание правил п/и «космонавты».	1
8.	ОРУ. Повторение строевых упражнений; проведение разминки в движении; знакомство с техникой челночного бега; повторение п/и «космонавты».	1
9.	ОРУ. Повторение строевых упражнений; проведение разминки в движении; знакомство с техникой челночного бега; повторение п/и «космонавты».	1
10.	ОРУ. Знакомство с размыканием на руки в стороны. Разучивание упражнений на развитие внимания и равновесия. Разучивание п/и «день-ночь».	1
11.	ОРУ. Знакомство с размыканием на руки в стороны. Разучивание упражнений на развитие внимания и равновесия. Разучивание п/и «день-ночь».	1
12.	ОРУ. Знакомство с понятием «темп», «ритм». Разучивание разминки в кругу,	1

	правил игры «мышеловка».	
Гимнастика с элементами акробатики (20 часов)		
13.	Инструктаж по ОТ и ТБ на уроках гимнастики. Проведение разминки на координацию движений. Вис на руках па перекладине. Изучение п/и «охотники и зайцы».	1
14.	Тестирование виса на время, проведение разминки с предметами. Повторение п/и «охотники и зайцы».	1
15.	Тестирование виса на время, проведение разминки с предметами. Повторение п/и «охотники и зайцы».	1
16.	Обучение группировке. Перекаты в группировке, лежа на животе. Разучивание п/и «Пройди бесшумно».	1
17.	Обучение группировке. Перекаты в группировке, лежа на животе. Разучивание п/и «Пройди бесшумно».	1
18.	Обучение построению в круг, перешагиванию через предметы, мячи. Разучивание п/и «Совушка».	1
19.	Обучение построению в круг, перешагиванию через предметы, мячи. Разучивание п/и «Совушка».	1
20.	Проведение разминки на координацию движений. Вис на руках па перекладине. Изучение п/и «охотники и зайцы».	1
21.	Тестирование виса на время, проведение разминки с предметами. Повторение п/и «охотники и зайцы».	1
22.	Проведение разминки со скакалками. Упражнения на гимнастической скамейке. Разучивание п/и «Парашютисты».	1
23.	Проведение разминки со скакалками. Упражнения на гимнастической скамейке. Разучивание п/и «Парашютисты».	1
24.	Проведение разминки на гибкость, обучение выполнению складочки, перелезание через горку гимнастических матов. Разучивание п/и «Ниточка-иглолочка».	1
25.	Проведение разминки на гибкость, обучение выполнению складочки, перелезание через горку гимнастических матов. Разучивание п/и «Ниточка-иглолочка».	1
26.	Перекаты в группировке, лежа на животе. Упражнения с маленькими мячами из различных исходных положений. Повторение ранее изученных подвижных игр.	1
27.	Перекаты в группировке, лежа на животе. Упражнения с маленькими мячами из различных исходных положений. Повторение ранее изученных подвижных игр.	1
28.	Гимнастика с элементами акробатики. Разучивание разминки на матах, перекаты. Повторение п/и «Удочка».	1
29.	Гимнастика с элементами акробатики. Разучивание разминки на матах, перекаты. Повторение п/и «Удочка».	1
30.	Проведение разминки на матах. Разучивание техники выполнения кувырка вперед. Повторение п/и «Ночная охота».	1
31.	Проведение разминки на матах. Разучивание техники выполнения кувырка вперед. Повторение п/и «Ночная охота».	1
32.	Познакомить с понятием осанки. проведение разминки на матах. Повторение перекатов, техники выполнения кувырка вперед. Разучивание стойки на лопатках, п/и «Фруктовый салат».	1
Подвижные игры (26 часов).		
33.	Инструктаж по ОТ и ТБ на уроках подвижных игр. Разучивание разминки с мячами. Ловля и броски мячами в парах. Разучивание п/и «Не давай мяч водящему».	1
34.	Разучивание разминки с мячами. ОРУ. Ловля и броски мячами в парах. Разучивание п/и «Не давай мяч водящему».	1

35.	Повторение разминки с мячами, упражнения с мячами в парах. ОРУ. Разучивание п/и «Прыгающие воробушки».	1
36.	Повторение разминки с мячами, упражнения с мячами в парах. ОРУ. Разучивание п/и «Прыгающие воробушки».	1
37.	Разминка со скакалками. Упражнения с мячами: броски, ловля, перебрасывание. ОРУ. Разучивание п/и «Удочка».	1
38.	Разминка со скакалками. ОРУ. Упражнения с мячами: броски, ловля, перебрасывание. Разучивание п/и «Удочка».	1
40.	Разучивание нового комплекса разминки с мячами. ОРУ. Проведение упражнений с мячом: ведение на месте, ловля и броски. Разучивание п/и «Ночная охота».	1
41.	Разучивание разминки с малыми мячами в движении. Повторение различных вариантов бросков и ловли мяча. Разучивание п/и «Не дай мяч водящему».	1
42.	Разучивание разминки в парах. Разучивание бросков через волейбольную сетку. Разучивание п/и «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей	1
43.	Разучивание разминки в парах. Разучивание бросков через волейбольную сетку. Разучивание п/и «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей	1
44.	Повторение прыжка в длину с места. Разучивание беговой разминки. Повторение п/и «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей	1
45.	Повторение прыжка в длину с места. Разучивание беговой разминки. Повторение п/и «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей	1
46.	Беговая разминка. ОРУ. Эстафеты с предметами. Развитие скоростно-силовых способностей	1
47.	Беговая разминка. ОРУ. Встречные эстафеты. Подвижные игры с мячом.	1
48.	Беговая разминка. ОРУ. Разучивание п/и «Точно в цель». Развитие координации	1
49.	ОРУ. Игры «Совушка», «Салки-догонялки». Развитие скоростно-силовых способностей	1
50.	ОРУ. Игры игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись». Развитие скоростно-силовых способностей	1
51.	ОРУ. Игры игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись»	1
52.	ОРУ. Игры игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Смена мест».	1
53.	ОРУ. Игры игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Смена мест». Развитие скоростно-силовых способностей	1
54.	ОРУ. Игры игровые задания с использованием мячей, обручей, скакалок. Игры «Совушка», «Салки-догонялки». Развитие скоростно-силовых способностей	1
55.	ОРУ. Игры игровые задания с использованием мячей, обручей, скакалок. Игры «Совушка», «Салки-догонялки». Развитие скоростно-силовых способностей	1
56.	ОРУ. Игры игровые задания с использованием мячей, обручей, скакалок. Игры «Совушка», «Салки-догонялки».	1
57.	Подвижные игры ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
58.	Подвижные игры ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
59.	Подвижные игры ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
Легкая атлетика (8 часов).		
60.	ОРУ. Знакомство с понятием «темп», «ритм». Разучивание разминки в кругу, правил игры «мышеловка».	1
61.	ОРУ. Знакомство с понятием «гигиена». Проведение разминки с малыми мячами. Метание малого мяча на точность. Разучивание п/и «лучшая фигура».	1

62.	ОРУ. Знакомство с понятием «гигиена». Проведение разминки с малыми мячами. Метание малого мяча на точность. Разучивание п/и «лучшая фигура».	1
63.	ОРУ. Проведение разминки в движении, повторение строевых команд на месте, п/и на внимание.	1
64.	ОРУ. Проведение разминки в движении, повторение строевых команд на месте, п/и на внимание.	1
65.	ОРУ. Проведение подвижных игр с предметами, эстафет.	1
66.	ОРУ. Проведение подвижных игр с предметами, эстафет.	1
Итого		66

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 2 КЛАССА

Рабочая программа составлена с учетом рабочей программы воспитания.
Ключевыми воспитательными задачами являются:

- усвоение обучающимися знаний, норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);
- формирование и развитие позитивных личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);
- приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных социальных отношений, применения полученных знаний и сформированных отношений на практике (опыта нравственных поступков, социально значимых дел).

№ п/п	Тема урока	Количество часов
Легкая атлетика (16 часов)		
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Подвижная игра.	1
2.	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». ОРУ на месте и в движении. Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения. Подвижная игра.	1
3.	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». ОРУ на месте и в движении. Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения. Подвижная игра.	1
4.	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). ОРУ на месте и в движении. Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей. Подвижная игра.	1
5.	Бег на результат (30, 60 м). ОРУ на месте и в движении. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш». Подвижная игра.	1
6.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. ОРУ на месте и в движении. Игра «Гуси- лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье. Подвижная игра.	1
7.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. ОРУ на месте и в движении. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра.	1
8.	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. ОРУ на месте и в движении. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках. Подвижная игра.	1

9.	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. ОРУ на месте и в движении. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках. Подвижная игра.	1
10.	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4–5 м. ОРУ на месте и в движении. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании. Подвижная игра.	1
11.	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. ОРУ на месте и в движении. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение. Подвижная игра.	1
12.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. ОРУ на месте и в движении. Игра «Гуси- лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье. Подвижная игра.	1
13.	Бег (4 мин). Преодоление препятствий. ОРУ на месте и в движении. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы. Подвижная игра.	1
14.	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). ОРУ на месте и в движении. Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. Подвижная игра.	1
15.	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). ОРУ на месте и в движении. Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. Подвижная игра.	1
16.	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Два Мороза». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. Подвижная игра.	1
Гимнастика с элементами акробатики (20 часов)		
17.	Инструктаж по ОТ и ТБ на уроках гимнастики. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Подвижная игра.	1
18.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Подвижная игра.	1
19.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировки. ОРУ на месте и в движении. Подвижная игра.	1
20.	Группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей. Подвижная игра.	1
21.	Группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей. Подвижная игра.	1
22.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей. Подвижная игра.	1

23.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей. Подвижная игра.	1
24.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей. Подвижная игра.	1
25.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей. Подвижная игра.	1
26.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей. Подвижная игра.	1
27.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей. Подвижная игра.	1
28.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей. Подвижная игра.	1
29.	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей. Подвижная игра.	1
30.	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей. Подвижная игра.	1
31.	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей. Подвижная игра.	1
32.	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей. Подвижная игра.	1
33.	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей. Подвижная игра.	1
34.	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей. Подвижная игра.	1
35.	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей. Подвижная игра.	1
36.	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ с предметами. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей. Подвижная игра.	1
Подвижные игры (24 часов).		
37.	Инструктаж по ОТ и ТБ на уроках подвижных игр. ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей	1

38	ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей	1
39	ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	1
40.	ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	1
41.	ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	1
42.	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей	1
43.	Беговая разминка. ОРУ. Встречные эстафеты. Подвижные игры с мячом.	1
44.	Беговая разминка. ОРУ. Разучивание п/и «Точно в цель». Развитие координации	1
45.	ОРУ. Игры «Совушка», «Салки-догонялки». Развитие скоростно-силовых способностей	1
46.	ОРУ. Игры игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись». Развитие скоростно-силовых способностей	1
47.	ОРУ. Игры игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись»	1
48	ОРУ. Игры игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Смена мест».	1
49.	ОРУ. Игры игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Смена мест». Развитие скоростно-силовых способностей	1
50.	ОРУ в движении. Подвижные игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
51.	ОРУ в движении. Подвижные игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
52.	ОРУ в движении. Подвижные игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
53.	ОРУ. Игры игровые задания с использованием мячей, обручей, скакалок. Игры «Совушка», «Салки-догонялки». Развитие скоростно-силовых способностей	1
54.	ОРУ. Игры игровые задания с использованием мячей, обручей, скакалок. Игры «Совушка», «Салки-догонялки». Развитие скоростно-силовых способностей	1
55.	ОРУ. Игры игровые задания с использованием мячей, обручей, скакалок. Игры «Совушка», «Салки-догонялки».	1
56.	ОРУ в движении. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Прыжки	1
57.	ОРУ в движении. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Бег	1
58.	ОРУ в движении. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Метание мяча	1
59.	ОРУ. Проведение подвижных игр с предметами, эстафеты.	1
60.	ОРУ. Проведение подвижных игр с предметами, эстафеты с предметами.	1
Легкая атлетика (8 часов)		
61.	Инструктаж по ТБ Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Подвижная игра.	1
62.	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90м). Развитие выносливости. Подвижная игра.	1
63.	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. Подвижная игра.	1
64.	Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Перебежка с вырубкой». Развитие выносливости. Подвижная игра.	1

65.	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 70 м). Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Подвижная игра.	1
66.	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Подвижная игра.	1
67.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра.	1
68.	Метание малого мяча с места в цель и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра.	1
Итого		68

Модуль «Плавание» (12 часов)

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1.	Вводное занятие. Правила поведения и ТБ. Инструктаж по ОТ.	1
2	Плавание – часть физической культуры. Общеразвивающие упражнения. Игры: «Караси и щука», «Пятнашки».	1
3	Водные виды спорта. Специальные упражнения в бассейне. Вспомогательные средства для занятий плаванием.	1
4	Лежание и всплывание в воде.	1
5	Техника скольжения на груди.	1
6	Работа ног способом кроль на груди, старты.	1
7	Работа рук способом кроль на груди.	1
8	Согласование дыхания с работой рук в плавании кроль на груди.	1
9	Техника работы рук и дыхания спортивным способом плавания кроль на груди.	1
10	Плавание коротких отрезков кролем на груди с правильным дыханием.	1
11	Дистанция 50м кроль на груди .	1
12	Игры на воде.	1
Итого		12

Модуль «Ритмика» (11 часов).

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1.	Что такое «Ритмика»? Основные понятия. Слушание музыки	1
2.	Ориентировка в пространстве. Основные движения под музыку: разные виды шага (бодрый, высокий, хороводный, шаг на носочках, мягкий, пружинящий)	1
3.	Игры под музыку	1
4.	Общеразвивающие упражнения.	1
5.	Основные движения под музыку: виды бега (лёгкий, на носочках, энергичный, стремительный).	1
6.	Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	1
7.	Разминка. Музыкально — танцевальные игры.	1
8.	Ритм, ритмический рисунок. Ритмические упражнения с музыкальным заданием: (построение в круг (хоровод, хороводные перестроения) 2/4, в линию (шеренга), в колонну 4/4, квадрат 2/4, клин 4/4.	1
9.	Игры под музыку. Танцевальные импровизации. Постановка танцевальной композиции.	1

10.	Танцевальные упражнения. Постановка танцевальной композиции.	1
11.	Ритмико-гимнастические упражнения. Игровые этюды	1
Итого		11

Модуль «Подвижные игры» (11 часов)

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1.	Инструкция по ТБ. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1
2.	ОРУ. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
3.	ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры: прыжки через скакалку, «классики».	1
4.	ОРУ. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
5.	Подвижные игры. Весёлые старты. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Весёлые старты	1
6.	Подвижные игры. Эстафета с переноской предметов Развитие скоростно-силовых способностей	1
7.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Эстафета прыжками. Самостоятельные игры.	1
8.	Развитие скоростно-силовых способностей. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Эстафета по кругу. Игры по выбору: ручной мяч.	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 3 КЛАССА

Рабочая программа составлена с учетом рабочей программы воспитания.
Ключевыми воспитательными задачами являются:

- усвоение обучающимися знаний, норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);
- формирование и развитие позитивных личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);
- приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных социальных отношений, применения полученных знаний и сформированных отношений на практике (опыта нравственных поступков, социально значимых дел).

№ п/п	Тема урока	Количество часов
Легкая атлетика (19 часов)		
1.	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ. Подвижные игры.	1
2.	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения. Подвижные игры	1

3.	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения. Подвижные игры	1
4.	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения. Подвижные игры	1
5.	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш». Подвижные игры	1
6.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси- лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье. Подвижные игры	1
7.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры	1
8.	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках. Подвижные игры	1
9.	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках. Подвижные игры	1
10.	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании. Подвижные игры. Подвижные игры	1
11.	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение. Подвижные игры	1
12.	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение. Подвижные игры	1
13.	Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы. Подвижные игры	1
14.	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. Подвижные игры	1
15.	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). ОРУ на месте и в движении. Игра «Волк в рву». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. Подвижные игры	1
16.	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Два Мороза». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. Подвижные игры	1
17.	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. Подвижные игры	1
18.	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Два Мороза». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. Подвижные игры	1
19.	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Два Мороза». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. Подвижные игры	1
Гимнастика с элементами акробатики (20 часов)		

20.	Инструктаж по ТБ. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Подвижные игры	1
21.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Подвижные игры	1
22.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировки. Подвижные игры	1
23.	Группировка последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей. Подвижные игры	1
24.	Группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей. Подвижные игры	1
25.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей. Подвижные игры	1
26.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей. Подвижные игры	1
27.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей. Подвижные игры	1
28.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей. Подвижные игры	1
29.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей. Подвижные игры	1
30.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ в движении. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей. Подвижные игры	1
31.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей. Подвижные игры	1
32.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ в движении. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей. Подвижные игры	1
33.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ в движении. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей. Подвижные игры	1

34	ОРУ в движении. Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей. Подвижные игры	1
35	ОРУ в движении. Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей. Подвижные игры	1
36	ОРУ в движении. Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей. Подвижные игры	1
37	ОРУ в движении. Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей. Подвижные игры	1
38	ОРУ в движении. Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей. Подвижные игры	1
39	ОРУ в движении. Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей. Подвижные игры	1
Подвижные игры (24 часа)		
40.	Инструктаж по ОТ и ТБ на уроках подвижных игр. ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры	1
41.	ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки - пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры	
42.	ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей. Подвижные игры	1
43.	ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры	1
44.	ОРУ в движении. Игры «Наступление». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры	1
45.	ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры	1
46.	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры	1
47.	Беговая разминка. ОРУ. Встречные эстафеты. Подвижные игры с мячом. Подвижные игры	1
48	Беговая разминка. ОРУ. Развитие координации. Подвижные игры	1
49.	ОРУ. Игры «Салки-догонялки», «Совушка». Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры	1
50.	ОРУ в движении. Игры игровые задания с использованием строевых упражнений. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
51.	ОРУ в движении. Игры игровые задания с использованием строевых упражнений. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
52.	ОРУ в движении. Игры игровые задания с использованием строевых упражнений. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
53.	ОРУ в движении. Игры игровые задания с использованием строевых упражнений. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
54.	ОРУ с предметами. Подвижные игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1

55.	ОРУ с предметами. Подвижные игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
56.	ОРУ с предметами. Подвижные игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
57.	ОРУ с предметами. Игры игровые задания с использованием мячей, обручей, скакалок. Игры «Салки-догонялки», «Совушка». Развитие скоростно-силовых способностей.	1
58.	ОРУ с предметами. Игровые задания с использованием мячей, обручей, скакалок. Игры «Совушка», «Салки-догонялки». Развитие скоростно-силовых способностей	1
59.	ОРУ в движении. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Прыжки	1
60.	ОРУ в движении. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Бег	1
61.	ОРУ в движении. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Метание мяча	1
62.	ОРУ. Проведение подвижных игр с предметами, эстафеты.	1
63.	ОРУ. Проведение подвижных игр с предметами, эстафеты с предметами.	1
Легкая атлетика (5 часов)		
64.	Инструктаж по ТБ Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Подвижные игры	1
65.	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90м). Развитие выносливости. Подвижные игры	1
66.	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. Подвижные игры	1
67.	Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Подвижные игры	1
68.	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 70 м). Бег на результат (30, 60 м). Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Подвижные игры	1
Итого		68

Модуль «Плавание» (12 часов)

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1.	Вводное занятие. Правила поведения и ТБ. Инструктаж по ОТ.	1
2.	Освоение с водной средой, старты.	1
3.	Обучение согласованности ног и дыхания кролем на груди.	1
4.	Плавание кролем с полной координацией движений, повороты.	1
5.	Обучение согласованности ног и дыхания кролем на спине.	1
6.	Плавание кролем на спине в полной координации движений, повороты.	1
7.	Упражнения кроль на груди и на спине, короткие отрезки кроль на груди и на спине.	1
8.	Обучение согласованности ног и дыхания способом дельфин на груди.	1
9.	Обучение согласованности ног и дыхания способом дельфин на груди.	1
10.	Упражнения кроль на груди и на спине, короткие отрезки кроль на груди и на спине.	1
11.	Упражнения кроль на груди и на спине, короткие отрезки кроль на груди и на спине.	

12.	Игры на воде.	1
Итого		11

«Зимние виды спорта» (11 часов)

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Инструктаж по ТБ во время занятий на льду. Подбор одежды и коньков. Ходьба и скользящий шаг «елочкой», Правильное падение и вставание. Торможение.	1
2.	Скольжения (на льду). Разучивание скольжений в приседе, «фонарики» вперед, смена фронта с переднего на задний, «саночки, цапельки, самолет»	1
3.	Скольжения (на льду). Разучивание скольжений в приседе «фонарики» назад, пистолетик, ласточка».	1
4.	Скольжение по дугам и спиральям. Игры «саночки» и «цапелька»	1
5.	Скольжение по дугам с различными положениями рук и свободной ноги. Выпад «самолет». Прыжок с двух ног на две в скольжении вперед	1
6	Перетяжки. «Подсечка» вперед. Игра «Пистолетки», «Бег цепью»	1
7	Скольжение по дугам назад наружу. Змейки на двух ногах	1
8	Гройки. Скольжение назад вовнутрь со скрещением спереди. Игра «ласточка».	1
9	Перебежка с двухопорным скольжением на 4 счета. Змейка вперед и назад.	1
10	Беговые шаги, троечный и четырехшажный переход, Круговая эстафета на коньках.	1
11	Беговые шаги, троечный и четырехшажный переход, Круговая эстафета на коньках.	1
Итого		11

Модуль «Подвижные игры» (11 часов)

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1.	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
2.	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры: прыжки через скакалку, «классики».	1
3.	Эстафета с мячами, скакалками Развитие скоростно-силовых способностей	1
4.	Подвижные игры. Эстафета по кругу. Самостоятельные игры Развитие скоростно-силовых способностей	1
5.	Равномерный бег. Развитие выносливости. Игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Соревнования по подвижным играм	1
6.	Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Комбинированная эстафета Развитие скоростно-силовых способностей.	1
7.	Прыжки. Подвижные игры. Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
8.	Прыжки. Подвижные игры». Эстафета с прыжками через движущее препятствие. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
9.	Подвижные игры. Эстафета с переноской предметов Развитие скоростно-силовых способностей	1
10.	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
11.	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	1
Итого		11

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 4 КЛАССА

Рабочая программа составлена с учетом рабочей программы воспитания.
Ключевыми воспитательными задачами являются:

- усвоение обучающимися знаний, норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);
- формирование и развитие позитивных личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);
- приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных социальных отношений, применения полученных знаний и сформированных отношений на практике (опыта нравственных поступков, социально значимых дел).



№ п/п	Тема урока	Количество часов
Легкая атлетика (20 часов)		
1.	Инструктаж по ТБ. ОРУ на месте. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Подвижные игры.	1
2.	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения. Подвижные игры.	1
3.	ОРУ на месте. Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения. Подвижные игры.	1
4.	ОРУ на месте. Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей. Подвижные игры.	1
5.	ОРУ на месте. Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «старт», «финиш», «эстафета». Подвижные игры.	1
6.	ОРУ на месте. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье. Подвижные игры.	1
7.	ОРУ на месте. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры.	1
8.	ОРУ на месте. Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках. Подвижные игры.	1
9.	ОРУ на месте. Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках. Подвижные игры.	1
10.	ОРУ на месте. Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании. Подвижные игры.	1
11.	ОРУ в движении. Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры.	1
12.	ОРУ в движении. Метание малого мяча с места на заданное расстояние.	1

	Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение. Подвижные игры.	
13.	ОРУ в движении. Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы. Подвижные игры.	1
14.	ОРУ в движении. Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. Подвижные игры.	1
15.	ОРУ в движении. Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. Подвижные игры.	1
16.	ОРУ в движении. Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Два Мороза». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. Подвижные игры.	1
17.	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Два Мороза». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. Подвижные игры.	1
18.	Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «Рыбаки и рыбки». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. Подвижные игры.	1
19.	Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «Рыбаки и рыбки». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. Подвижные игры.	1
20.	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «Рыбаки и рыбки». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. Подвижные игры.	
Гимнастика с элементами акробатики (20 часов)		
21.	Инструктаж по ТБ Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». ОРУ на месте. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ на месте. Подвижные игры. Развитие координационных способностей.	1
22.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ на месте. Подвижные игры. Развитие координационных способностей.	1
23.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». ОРУ на месте. Подвижные игры. Перекаты и группировки.	1
24.	Группировка последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ на месте. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	1
25.	Группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ в движении. Подвижные игры. Развитие координационных способностей. Подвижные игры.	1
26.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. ОРУ в движении. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Подвижные игры. Развитие координационных способностей.	1

27.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижные игры. Развитие силовых способностей.	1
28.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей. Подвижные игры.	1
29.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Развитие силовых способностей. Подвижные игры.	1
30.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей. Подвижные игры.	1
31.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ в движении. Подвижная игра. Развитие силовых способностей.	1
32.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей. Подвижные игры.	1
33	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ в движении. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Развитие координационных способностей. Подвижные игры.	1
34	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ в движении. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Развитие координационных способностей. Подвижные игры.	1
35	ОРУ в движении. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Развитие координационных способностей. Подвижные игры.	1
36	ОРУ в движении. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Развитие координационных способностей. Подвижные игры.	1
37	ОРУ с предметами. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей. Подвижные игры.	1
38	ОРУ с предметами. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей. Подвижные игры.	1
39	ОРУ с предметами. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Эстафеты. Развитие координационных способностей. Подвижные игры.	1
40	ОРУ с предметами. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Не ошибись!». Эстафеты. Развитие координационных способностей. Подвижные игры.	1
Подвижные игры (20 часов)		
41	Инструктаж по ОТ и ТБ на уроках подвижных игр. ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты с элементами баскетбола. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
42	ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки - пенечки». Эстафеты с элементами баскетбола. Развитие скоростно-силовых качеств.	1

43	ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей.	1
44	ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с элементами баскетбола. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
45	ОРУ в движении. Игры «Наступление». Эстафеты с элементами баскетбола. Развитие скоростно-силовых качеств	1
46	ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с элементами баскетбола. Развитие скоростно-силовых способностей	1
47	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с элементами баскетбола. Развитие скоростно-силовых способностей	1
48	Беговая разминка. ОРУ. Встречные эстафеты. Подвижные игры с мячом.	1
49	Беговая разминка. ОРУ. Эстафеты с элементами баскетбола. Развитие координации	1
50	ОРУ с предметами. Эстафеты с элементами волейбола. Игры «Салки-догонялки», «Совушка». Развитие скоростно-силовых способностей	1
51	ОРУ в движении. Игры игровые задания с использованием строевых упражнений. Эстафеты с элементами волейбола. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
52	ОРУ в движении. Эстафеты с элементами волейбола. Игры игровые задания с использованием строевых упражнений. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
53	ОРУ в движении. Эстафеты с элементами волейбола. Игры игровые задания с использованием строевых упражнений. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
54	ОРУ в движении. Эстафеты с элементами волейбола. Игры игровые задания с использованием строевых упражнений. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
55	ОРУ с предметами. Эстафеты с элементами волейбола. Подвижные игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
56	ОРУ с предметами. Игровые задания с использованием мячей, обручей, скакалок. Игра тег-регби. Развитие скоростно-силовых способностей	1
57	ОРУ в движении. Игра тег-регби. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1
58	ОРУ в движении. Игра тег-регби. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Метание мяча	1
59	ОРУ. Игра тег-регби. Проведение подвижных игр с предметами, эстафеты.	1
60	ОРУ. Игра тег-регби. Проведение подвижных игр с предметами, эстафеты с предметами.	1
Легкая атлетика (8 часов)		
61.	Инструктаж по ТБ Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Подвижные игры.	1
62.	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90м). Развитие выносливости. Подвижные игры.	1
63.	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. Подвижные игры.	1
64.	Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Подвижные игры.	1
65.	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 70 м). Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Подвижные игры.	1

66.	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Подвижные игры.	1
67.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры.	1
68.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры.	1
Итого		68

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. Методические рекомендации. 1—4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 4-е изд. — М. : Просвещение, 2021. — 175 с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) <https://www.gto.ru/>
2. Министерство спорта Российской Федерации <https://minsport.gov.ru/>
3. Единое содержание общего образования <https://edsoo.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Компьютерный стол
ПК учителя

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая
Бревно гимнастическое напольное
Комплект навесного оборудования

Скамья атлетическая наклонная
Коврик гимнастический
Маты гимнастические
Мяч набивной (1 кг, 2 кг)
Мяч малый (теннисный)
Скакалка гимнастическая
Палка гимнастическая
Обруч гимнастический
Рулетка измерительная
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
Мячи баскетбольные для мини-игры
Сетка для переноса и хранения мячей
Жилетки игровые с номерами
Стойки волейбольные универсальные
Сетка волейбольная
Мячи волейбольные
Мячи футбольные
Номера нагрудные
Насос для накачивания мячей
Спортивные залы (кабинеты)
Кабинет учителя
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
Пришкольный стадион (площадка)
Легкоатлетическая дорожка
Сектор для прыжков в длину
Игровое поле для футбола (мини-футбола)