

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования, науки и молодежной политики**

**Республики Коми**

**Управление образования администрации муниципального образования**

**городского округа "Сыктывкар"**

**МАОУ "СОШ № 22" г. Сыктывкара**

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом

---

Протокол №23  
от «07» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

---

Елагина В.А.  
Приказ №376  
от «10» августа 023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 2337200)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 1– 4 классов

**Сыктывкар, 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими

знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для

модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

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

#### 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 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.

#### *Лыжная подготовка*

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

#### *Лёгкая атлетика*

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега.

Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

### **3 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов 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.

Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплывание, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

## **4 КЛАСС**

*Знания о физической культуре*

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

### ***Способы самостоятельной деятельности***

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

### ***Физическое совершенствование***

#### ***Оздоровительная физическая культура***

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

#### ***Спортивно-оздоровительная физическая культура***

##### ***Гимнастика с основами акробатики***

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

##### ***Лёгкая атлетика***

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

##### ***Лыжная подготовка***

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

##### ***Плавательная подготовка***

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

##### ***Подвижные и спортивные игры***

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

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

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

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

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

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

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

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

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

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

## 2 КЛАСС

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

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

## 3 КЛАСС

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

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

## **4 КЛАСС**

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
1 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гимнастика с основами акробатики	12		2	
1.2	Лыжная подготовка	18		2	
1.3	Легкая атлетика	24		2	
1.4	Подвижные и спортивные игры	12		2	
Итого по разделу		66			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		66	0	8	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гимнастика с основами акробатики	12	1	4	
1.2	Лыжная подготовка	20		5	
1.3	Легкая атлетика	16		5	
1.4	Подвижные игры	9		4	
Итого по разделу		57			
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>					
2.1	Баскетбол	9			
2.2	Футбол	2			
<b>Итого</b>		11			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	18	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гимнастика с основами акробатики	10	1	3	
1.2	Легкая атлетика	16		3	
1.3	Лыжная подготовка	20		3	
1.4	Подвижные и спортивные игры	4			
Итого по разделу		50			
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>					
2.1	Баскетбол	8			
2.2	Волейбол	8			
2.3	Футбол	2			
<b>Итого</b>		18			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68	1	9	

## 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гимнастика с основами акробатики	8	1	2	Поле для свободного ввода
1.2	Легкая атлетика	15		2	Поле для свободного ввода
1.3	Лыжная подготовка	20		2	Поле для свободного ввода
1.4	Подвижные и спортивные игры	6			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		49			
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>					
2.1	Баскетбол	6			
2.2	Волейбол	9			
2.3	Футбол	4			
<b>Итого</b>		19			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68	1	6	



## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	ТБ на уроках легкой атлетики. Бег с ускорениями. Понятие "Физическая культура".	1		
2	Бег 30 метров. История развития ВФСК ГТО.	1		
3	Учет - бег 30 метров. Ступени и нормативы ВФСК ГТО.	1		1
4	Бег на выносливость СБУ.	1		
5	Бег на выносливость СБУ.	1		
6	Учет - бег 200 метров. Упражнения на восстановление.	1		1
7	Челночный бег 3*10 метров. Высокий старт.	1		
8	Учет - челночный бег 3*10 метров. Высокий старт.	1		1
9	Прыжки в длину с места. Работа в группах.	1		
10	Учет - прыжки в длину с места. Работа в группах.	1		1
11	Метание мяча в цель.	1		
12	Метание мяча в цель.	1		

13	ТБ на уроках п/и. Игры "У своим флажкам", "Два мороза".	1		
14	Игра "Вызов номеров", эстафеты.	1		
15	Игра "Гуси-лебеди", "Найди своё место".	1		
16	Эстафеты с препятствиями. Игра "Через кочки и пенёчки".	1		
17	ТБ на уроках гимнастики. Учить положению "Упор присев". Группировка.	1		
18	Гигиена человека. Разучивание кувырка вперед.	1		
19	Кувырки вперёд. Учет – тест на гибкость.	1		1
20	Разучивание акробатических элементов.	1		
21	Повторение акробатических элементов.	1		
22	Повторение акробатических элементов.	1		
23	Разучивание акробатической комбинации.	1		
24	Повторение акробатической комбинации.	1		
25	Учить лазанию по гимнастической стенке.	1		
26	Лазания, перелезания. Упражнения на равновесие. Учет - отжимания.	1		1

27	Лазания, перелезания. Упражнения на равновесие.	1		
28	Полоса препятствий.	1		
29	ТБ на уроках п/и. Игра "Снайпер".	1		
30	ТБ на уроках п/и. Игра "Снайпер".	1		
31	ТБ на уроках п/и. Игра "Снайпер".	1		
32	ТБ на уроках п/и. Игра "Снайпер".	1		
33	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Температурный режим. Оказание первой помощи при обморожении.	1		
34	Разучивание ступающего шага без палок.	1		
35	Повторение ступающего шага без палок.	1		
36	Повторение ступающего шага без палок.	1		
37	Разучивание скользящего шага без палок.	1		
38	Повторение скользящего шага без палок.	1		
39	Повторение скользящего шага без палок.	1		
40	Повторение скользящего шага без палок.	1		
41	Повторение скользящего шага без палок, спуски.	1		

42	Повторение скользящего шага без палок, спуски.	1		
43	Повторение скользящего шага без палок, спуски.	1		
44	Повторение скользящего шага без палок, спуски.	1		
45	Повторение скользящего шага без палок, повороты на месте.	1		
46	Повторение скользящего шага без палок, повороты на месте.	1		
47	Разучивание скользящего шага с палками.	1		
48	Повторение скользящего шага с палками.	1		
49	Повторение скользящего шага с палками.	1		
50	Повторение скользящего шага с палками	1		
51	ТБ на уроках п/и. Игра "Снайпер".	1		
52	ТБ на уроках п/и. Игра "Снайпер".	1		
53	Игры "Вызов Номеров", "Рыбак и рыбки".	1		
54	Игра "Зайцы в огороде". Игры на внимание.	1		
55	ТБ на уроках легкой атлетики. Челночный бег 4*9 метров.	1		

56	Учет – челночный бег 4*9 метров. Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1		1
57	Разучивание прыжков в высоту через веревку в 3 шага.	1		
58	Повторение прыжков в высоту через веревку в 3 шага.	1		
59	Разучивание прыжков через качающуюся скакалку, многоскоки.	1		
60	Повторение прыжков через качающуюся скакалку, многоскоки.	1		
61	Разучивание прыжков в длину с разбега.	1		
62	Повторение прыжков в длину с разбега.	1		
63	Разучивание метания малого мяча в цель.	1		
64	Разучивание метания мяча на дальность.	1		
65	Бег на выносливость. Эстафеты.	1		
66	Учет – бег 500 метров. Игры.	1		1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	8

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	ТБ. Предмет "Физическая культура". История ГТО. Бег 30 метров.	1		
2	Учет - бег 30 метров. СБУ.	1		1
3	Обучение УГГ, её значение. СБУ. Бег на выносливость.	1		
4	Бег на выносливость. УГГ. Бег 60 м.	1		
5	Учет - бег 500 метров. Прыжки в длину с разбега.	1		1
6	Прыжки в длину с разбега. Учёт - прыжки в длину с места толчком двумя ногами.	1		1
7	Физическое воспитание. Метание мяча в цель.	1		
8	Физическое воспитание. Метание набивного мяча. Учёт - метание мяча в цель.	1		1
9	ТБ на уроках п/и. Игры "К своим флажкам", "Два мороза". Учёт - челночный бег 3*10 метров.	1		1
10	Игры "К своим флажкам", "Два мороза". Учёт - подтягивание.	1		1
11	Игры "Прыгуны и пятнашки", "Невод".	1		

12	Игры "Прыгуны и пятнашки", "Невод". Учёт - поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.	1		1
13	ТБ на уроках б/б. Ловля и передача мяча. Броски в цель. Учёт - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	1		1
14	Ловля и передача мяча. Броски в цель.	1		
15	Передачи мяча. Ведение мяча одной рукой.	1		
16	Ведение мяча одной рукой. Эстафеты.	1		
17	ТБ на уроках гимнастики. Лазание по наклонной скамейке. Комплекс УТГ.	1		
18	Кувырок вперёд. Стойка на лопатках.	1		
19	Кувырок вперёд. Стойка на лопатках. Кувырок в сторону.	1		
20	Учёт-кувырок вперёд. Стойка на лопатках. Кувырок в сторону.	1		
21	Учёт-стойка на лопатках. Кувырок в сторону.	1		
22	Полоса препятствий. Учёт - кувырок в сторону.	1		1
23	Запрыгивание и спрыгивание с гимнастических снарядов.	1		
24	Разучить акробатическую комбинацию.	1		
25	Основы личной гигиены. Осанка. Акробатическая комбинация.	1		
26	Учёт - акробатическая комбинация.	1		

27	ТБ на уроках п/и. Игры "Гуси-лебеди", "Посадка картошки".	1		
28	Игры "Прыжки по полоскам", "Попади в мяч".	1		
29	Игры "Прыжки по полоскам", "Попади в мяч".	1		
30	Игры "Рыбаки и рыбки", "Вызов номеров".	1		
31	Игры "Рыбаки и рыбки", "Вызов номеров".	1		
32	Игры "Конники-спортсмены". Игры на внимание.	1		
33	ТБ на уроках лыжной подготовки. Повторение скользящего шага.	1		
34	Скользящий шаг. Повороты вокруг носков лыж.	1		
35	Ступающий шаг. Подъёмы: «лесенкой», «ёлочкой».	1		
36	Повороты на месте переступанием. Одноопорное скольжение.	1		
37	Учёт - ступающий шаг. Повороты на месте переступанием.	1		1
38	Учёт - скользящий шаг.	1		1
39	Попеременно - двухшажный ход. Торможения.	1		
40	Попеременно - двухшажный ход. Торможения.	1		

41	Попеременно - двухшажный ход. Учёт - повороты на месте.	1		1
42	Катание с гор. Техника спусков.	1		
43	Учёт - подъёмы и спуски. Эстафеты.	1		1
44	Эстафеты и игры на лыжах.	1		
45	Учёт - попеременно - двухшажный ход. Коми национальные игры.	1		1
46	Учёт - бег на лыжах 500 метров. Катание с горок.	1		1
47	Спуски, подъёмы, торможения. Игра «Пройди ворота».	1		
48	Спуски, подъёмы, торможения. Учёт - бег на лыжах 1 км.	1		1
49	Эстафеты со спусками и подъёмами.	1		
50	Коми национальные игры. Повороты, подъёмы, спуски.	1		
51	Катание с горок через препятствия.	1		
52	Коми национальные игры. Повторение изученных ходов.	1		
53	ТБ на уроках подвижных игр.	1		
54	ТБ на уроках б/б. История ГТО. Ловля и передача, ведение мяча. Броски в кольцо.	1		
55	Ловля и передача, ведение мяча. Броски. Мини-баскетбол.	1		
56	Ловля и передача, ведение мяча. Броски. Мини-баскетбол.	1		

57	Ловля и передача мяча. Ведение мяча одной рукой.	1		
58	Ведение мяча. Броски в кольцо. Встречные эстафеты.	1		
59	ТБ на уроках л/а. Прыжки в высоту способом "Перешагивание". Промежуточная аттестация.	1	1	
60	Прыжки в высоту способом "Перешагивание".	1		
61	Учёт - прыжок в высоту способом "Перешагивание".	1		
62	Челночный бег 4*9 метров. Работа со скакалками.	1		
63	Высокий старт. Учёт - челночный бег 4*9 метров.	1		1
64	Высокий старт. Бег с эстафетной палочкой.	1		
65	Правила приёма воздушных и солнечных ванн летом. Метание мяча.	1		
66	Учёт - 1 км. Эстафеты с эстафетной палочкой.	1		1
67	ТБ во время ф/б. Перемещения игроков. Остановка и передачи мяча.	1		
68	Ведение мяча. Игра "Квадрат".	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	18

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	ТБ на уроках л/а. Различные виды ходьбы. Игра "Пустое место".	1		
2	Олимпийские игры. Перестроения. Бег с ускорениями. Игра "Пустое место".	1		
3	Перестроения. Высокий старт. Многоскоки. Игра "Белые медведи".	1		
4	Возникновение физического воспитания в РК. Многоскоки. Учёт - высокий старт.	1		1
5	Метание мяча. Челночный бег 4*9 метров. Эстафеты.	1		
6	Метание мяча. Учёт - челночный бег 4*9 метров.	1		1
7	Значение УГГ. Прыжки в длину с места.	1		
8	Значение УГГ. Прыжки в длину с разбега.	1		
9	ТБ на б/б. Ловля и передача мяча. Ведение. Броски.	1		
10	Ловля и передача мяча. Ведение. Броски.	1		
11	Профилактика травматизма. Ловля и передача мяча. Ведение. Броски.	1		

12	Ловля и передача мяча. Ведение. Броски.	1		
13	Ловля и передача мяча. Ведение. Броски.	1		
14	Ловля и передача мяча. Ведение. Броски.	1		
15	Ловля и передача мяча. Ведение. Броски.	1		
16	Ловля и передача мяча. Ведение. Броски.	1		
17	ТБ на уроках гимнастики. Лазание по гимнастической стенке.	1		
18	Лазание по гимнастической стенке, скамейке. Эстафеты с обручами.	1		
19	Строевые упражнения. Акробатические элементы.	1		
20	Упражнения на равновесие. Акробатические элементы.	1		
21	Акробатические элементы. Комплекс УГГ.	1		
22	Комплекс УГГ. Учёт - 2-3 кувырка.	1		1
23	Сравнение ЗОЖ и не ЗОЖ. Учёт - стойка на лопатках.	1		1
24	Значение закаливания. Упражнения на бревне, скамейке.	1		
25	Упражнения на бревне, скамейке.	1		
26	Разучивание акробатического комплекса.	1		

27	ТБ на уроках п/и. Подвижные игры. Эстафеты.	1		
28	Подвижные игры. Эстафеты с обручами.	1		
29	Подвижные игры. Эстафеты с гимнастическими палками.	1		
30	Подвижные игры. Эстафеты с гимнастическими палками.	1		
31	ТБ на волейболе. Стойки, перемещения. Работа в парах.	1		
32	Стойки, перемещения. Верхняя передача мяча.	1		
33	ТБ на уроках л/п. Скользящий шаг.	1		
34	Скользкий шаг. Повороты вокруг носков лыж.	1		
35	Ступающий шаг. Эстафеты.	1		
36	Учёт - ступающий шаг. Повороты переступанием.	1		1
37	Строевые команды. Скользящий шаг.	1		
38	Учёт - техника скользящего шага без палок. Повороты.	1		1
39	Скользкий шаг. Подвижные игры.	1		
40	Повороты переступанием. Скользящий шаг.	1		
41	Подъём "Полуёлочкой". Подвижные игры:	1		

42	Оказание первой помощи при обморожении. Скользящий шаг, повороты.	1		
43	Скользкий шаг. Спуски в высокой стойке.	1		
44	Скользкий шаг. Спуски, подъёмы.	1		
45	Скользкий шаг. Спуски, подъёмы.	1		
46	Попеременно - двухшажный ход без палок.	1		
47	Попеременно - двухшажный ход без палок.	1		
48	Спуски и подъёмы со склонов. КНИ.	1		
49	Попеременно - двухшажный ход без палок.	1		
50	Попеременно - двухшажный ход. Спуски со склона.	1		
51	Попеременно - двухшажный ход. Спуски со склона.	1		
52	Спуски со склона. Круговая эстафета.	1		
53	ТБ на волейболе. Стойки, перемещения. Работа в парах.	1		
54	Стойки, перемещения. Верхняя передача мяча, приём снизу.	1		
55	Стойки, перемещения. Верхняя передача мяча, приём снизу.	1		
56	Верхняя передача мяча, приём снизу. Атака сетки.	1		

57	Верхняя передача мяча, приём снизу. Подача.	1		
58	Верхняя передача мяча, приём снизу. Подача.	1		
59	ТБ на уроках л/а. Повторение прыжков, многоскоков. Промежуточная аттестация.	1	1	
60	Прыжки в высоту через верёвку.	1		
61	Прыжки в высоту через верёвку. Учет - прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1		1
62	Прыжки с разбега на маты. Челночный бег 3x10 метров.	1		
63	Бег с ускорениями. Учёт - бег 30 метров.	1		1
64	Техника высокого старта. Учет – бег 1000 метров.	1		1
65	Метание мяча на дальность.	1		
66	Метание мяча на дальность.	1		
67	ТБ на ф/б. Удары по мячу.	1		
68	Удары по мячу, ведение мяча.	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	9

## 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	ТБ на уроках л\а. Повторение высокого старта. Встречные эстафеты.	1		
2	Высокий старт. Учет - 30 метров. Подвижные игры.	1		1
3	ОРУ. Учет - 1000 метров. Подвижные игры.	1		1
4	Организация физического воспитания. Метание мяча. Эстафеты.	1		
5	Закаливание. Метание набивного мяча. Учет - пресс за 1 мин.	1		1
6	Челночный бег. Метание набивного мяча из-за головы.	1		
7	Учет - челночный бег 3*10 метров. Игра "Снайпер".	1		1
8	Основы личной гигиены. Бег с заданиями.	1		
9	ТБ на уроках п/и. Подвижные игры.	1		
10	Подвижные игры. Эстафеты.	1		
11	ТБ на б\б. Ловля и передача мяча. Ведение мяча с высоким отскоком.	1		
12	Ловля и передача мяча. Ведение мяча с высоким отскоком.	1		

13	Ловля и передача мяча. Ведение мяча со средним отскоком.	1		
14	Ловля и передача мяча. Ведение мяча с низким отскоком.	1		
15	Ловля и передача мяча. Ведение мяча с низким отскоком.	1		
16	Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Эстафеты.	1		
17	ТБ на в\б. Разучивание передачи мяча сверху.	1		
18	Передача мяча сверху. Учет - подтягивание.	1		1
19	Передача мяча сверху. Разучивание передачи мяча снизу.	1		
20	Передача мяча сверху, прием снизу.	1		
21	ТБ при п/и. Подвижные игры. Эстафеты с обручами.	1		
22	Подвижные игры. Эстафета "Верёвочка под ногами".	1		
23	Подвижные игры. Эстафета "Верёвочка под ногами".	1		
24	Подвижные игры. Эстафета "Верёвочка под ногами".	1		
25	ТБ на уроках гимнастики. Правила закаливания. Кувырок вперед. Разучивание кувырка назад.	1		
26	Повторение кувырков. Стойка на лопатках. Упражнение "Мост".	1		

27	Повторение акробатических элементов.	1		
28	Полоса препятствий с элементами акробатики.	1		
29	Акробатическое соединение. ОРУ с гимнастическими палками.	1		
30	Акробатическое соединение. Игры с элементами акробатики.	1		
31	Работа с набивными мячами. Опорный прыжок.	1		
32	Работа с набивными мячами. Опорный прыжок.	1		
33	ТБ на уроках л\п. Скользящий шаг.	1		
34	Скользящий шаг. Повороты на месте вокруг носков лыж.	1		
35	Повторение поворотов, подъёмов.	1		
36	Повторение поворотов, подъёмов.	1		
37	Обучение попеременно-двухшажного хода, торможений. Учет - повороты на месте.	1		1
38	Обучение попеременно-двухшажного хода, торможений.	1		
39	Оказание первой помощи при обморожении. Техника попеременно-двухшажного хода.	1		
40	Техника попеременно-двухшажного хода. Торможения.	1		

41	Оказание первой помощи при обморожении. Попеременный-двухшажный ход, техника спусков.	1		
42	Как определить твои физические способности.	1		
43	Полоса препятствий на лыжах. КНИ.	1		
44	Катание с горок. Техника спусков и подъёмов.	1		
45	Катание с горок. Техника спусков и подъёмов.	1		
46	Катание с горок. КНИ.	1		
47	Передвижение на лыжах до 2 км. Игры на лыжах.	1		
48	Спуски и подъёмы. Игра "Пройди ворота". КНИ.	1		
49	Закрепление техники изученных ходов. Игры, эстафеты на лыжах.	1		
50	Спуски и подъёмы. Катание с горок.	1		
51	Катание с горок изученными способами. Игры.	1		
52	Катание с горок изученными способами. Игры.	1		
53	ТБ на в\б. Передача мяча сверху, приём снизу.	1		
54	Плавание – жизненно важное умение. Передача мяча сверху, приём снизу.	1		
55	Работа в парах. Разучивание нижней прямой подачи.	1		

56	Работа в парах. Нижняя прямая подача.	1		
57	Работа в парах. Нижняя прямая подача.	1		
58	ТБ на уроках л\а. Повторение прыжков в высоту.	1		
59	Прыжки в высоту.	1		
60	Прыжки в длину с разбега. Промежуточная аттестация.	1	1	
61	Закаливание в летнее время. Высокий старт.	1		
62	Метание мяча в цель.	1		
63	Метание мяча.	1		
64	Бег на выносливость.	1		
65	ТБ на ф/б. Удары по мячу.	1		
66	Ведение мяча с изменением направления.	1		
67	Удары по неподвижному мячу, по катящемуся мячу, остановка.	1		
68	Правила безопасности на улице. Удары по мячу, остановка.	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	6



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

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

«Издательство «Просвещение»