


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МБОУ "СОШ №9" города Обнинска

РАССМОТРЕНО


На заседании ШМО

 / Храмеева И.С.

Протокол № 1
от «31» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

 / Григорьева А.Ю.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
«СОШ №9» г. Обнинска

 / Шатова С.С.

Приказ № 63 ОД
от «31» августа 2023 г.

Рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»
для обучающихся 1-4 классов
(Вариант 7.1)

г.Обнинск

Реализуется посредством учебника:

- «Физическая культура. 1-4 класс» (автор В.И.Лях)

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Предмет «Физическая культура» обеспечивает формирование личностных универсальных действий, основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте, освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность. Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости, освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Личностные результаты освоения программы:

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности.

Выпускник получит возможность для формирования:

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика».

Метапредметные результаты освоения программы:

«Физическая культура» как учебный предмет способствует:

- в области *регулятивных* действий развитию умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- в области *коммуникативных* действий развитию взаимодействия, ориентации на партнёра, сотрудничеству и кооперации (в командных видах спорта – формированию умений планировать общую цель и пути её достижения; договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; конструктивно разрешать конфликты; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата).

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия.

Выпускник получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям; строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи.

Выпускник получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме;
- произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- использовать речь для регуляции своего действия.

Выпускник получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

Планируемые предметные результаты.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
 - характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
 - организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
 - измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- - играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Чтение. Работа с текстом.

Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного

Выпускник научится:

- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;
- понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы;
- ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках.

Выпускник получит возможность научиться:

- работать с несколькими источниками информации;
- сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.

Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации

Выпускник научится:

- формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод;
- составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос.

Выпускник получит возможность научиться:

- делать выписки из прочитанных текстов с учётом цели их дальнейшего использования.

Работа с текстом: оценка информации

Выпускник научится:

- участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.

Выпускник получит возможность научиться:

- сопоставлять различные точки зрения.

Формирование ИКТ компетентности обучающихся .

Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером

Выпускник научится:

- использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приёмы работы с компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять компенсирующие физические упражнения (минизарядку);
- организовывать систему папок для хранения собственной информации в компьютере.

Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных

Выпускник научится:

- сохранять полученную информацию;
- сканировать рисунки и тексты.

Выпускник получит возможность научиться

- использовать программу распознавания сканированного текста на русском языке.

Обработка и поиск информации

Выпускник научится:

- использовать сменные носители (флэш-карты);
- искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера; составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок);
- заполнять учебные базы данных.

Выпускник получит возможность

- научиться грамотно формулировать запросы при поиске в сети Интернет и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию; критически относиться к информации и к выбору источника информации.

Создание, представление и передача сообщений

Выпускник научится:

- размещать сообщение в информационной образовательной среде образовательной организации
- пользоваться основными средствами телекоммуникации; участвовать в коллективной коммуникативной деятельности в информационной образовательной среде, фиксировать ход и результаты общения на экране и в файлах.

Выпускник получит возможность научиться:

- представлять данные.

Планирование деятельности, управление и организация

Выпускник научится:

- планировать несложные исследования объектов и процессов внешнего мира.

Выпускник получит возможность научиться:

- моделировать объекты и процессы реального мира.

Учебно-исследовательская и проектная деятельности обучающихся направлена на развитие метапредметных умений.

Одним из путей формирования УУД в начальной школе является включение обучающихся в учебно-исследовательскую и проектную деятельность, что является важным инструментом развития познавательной сферы, приобретения социального опыта, возможностей саморазвития, повышение интереса к предмету изучения и процессу умственного труда, получения и самостоятельного открытия новых знаний у обучающихся.

Учебно-исследовательская деятельность направлена на поиск новых знаний и на развитие умений и навыков научного поиска.

Проектная деятельность направлена на развитие умений и навыков планирования, моделирования и решения практических задач.

Исследовательская и проектная деятельность проходит в индивидуальной и в групповой форме.

Темы:

- Играйте на здоровье. Олимпийские игры: вчера, сегодня, завтра.
- Физическое воспитание как народная традиция.
- Формы представления результатов презентация, альбомы, рисунки, проведения конференций, семинаров.

Результатом учебно-исследовательской и проектной деятельности младших школьников является метапредметные результаты: наблюдать, измерять, сравнивать, моделировать, выдвигать гипотезы, экспериментировать, определять понятия, устанавливать причинно-следственные связи и работать с источниками информации.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основное содержание

Программа состоит из трех разделов:
«Знания о физической культуре» (информационный компонент),
«Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент),
«Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

	Количество часов				
	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	Итого
Знания о физической культуре	3	3	3	3	12
Физическая культура	1	1	1	1	4
Из истории физической культуры	1	1	1	1	4
Физические упражнения	1	1	1	1	4
Способы физкультурной деятельности	3	3	3	3	12
Самостоятельные занятия	1	1	1	1	4
Самостоятельное наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	1	1	1	1	4
Самостоятельные игры и развлечения	1	1	1	1	4
Физическое совершенствование	93	96	96	96	381
Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	2	2	2	8
Спортивно-оздоровительная деятельность					373
Гимнастика с основами акробатики	10	12	12	13	47
Легкая атлетика	14	13	13	13	53
Лыжные гонки	12	12	12	13	49
Плавание	1	1	1	1	4

Подвижные и спортивные игры	39	41	42	42	164
Общеразвивающие упражнения	15	15	14	12	56
Итого	99	102	102	102	405

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, в том числе с учетом рабочей программы воспитания

Тематическое планирование в 1 классе

Тематическое планирование	кол-во часов	Содержание курса (дидактические единицы)	Всего уроков, из них:			Характеристика деятельности обучающихся
			теоретическая часть	практическая часть	контроль	
Знания о физической культуре (3 часа)						
Физическая культура	1	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека	1			Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми
Из истории физической культуры	1	История развития физической культуры и первых соревнований.	1			Пересказывать тексты по истории физической культуры
Физические упражнения	1	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	1			Характеризовать показатели физического развития
Способы физкультурной деятельности (3 часа)						
Самостоятельные занятия	1	Составления режима дня.		1		Составлять индивидуальный режим дня
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической	1	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.		1		Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнить их со стандартными значениями

подготовленностью						
Самостоятельные игры и развлечения	1	Организация и проведение подвижных игр на спортивных площадках и в спортивных залах.		1		Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности
Физическое совершенствование (93 часа)						
Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)						
Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки Гимнастика для глаз		2		Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики глаз
Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики (10 часов)						
Организующие команды и приемы	2	Строевые действия в шеренге и колонне		1		Различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы.
		Выполнение строевых команд		1		
Акробатические упражнения	3	Перекаты Седы		2		Демонстрировать выполнение. Осваивать технику гимнастических упражнений на, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
		Кувырок вперед и назад;		1		
Акробатические комбинации	2	Кувырок вперед в упор присев.		1		Демонстрировать выполнение. Соблюдать правила безопасности.
		Кувырок назад в упор присев.		1		
Гимнастическая комбинация	1	Висы, перемахи.		1		Демонстрировать выполнение. Соблюдать правила безопасности
Опорный прыжок	1	Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.		1		Демонстрировать выполнение. Соблюдать правила безопасности
Гимнастические упражнения прикладного характера	1	Передвижения по наклонной гимнастической скамейке		1		Осваивать технику гимнастических упражнений на, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
Легкая атлетика (14 часов)						

Беговые упражнения	6	Бег с высоким подниманием бедра		2	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Соблюдать правила безопасности.
		Бег с прыжками и ускорением		1	
		Челночный бег		2	
		Бег с изменяющимся направлением движения		1	
Прыжковые упражнения	4	Прыжковые упражнения на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением Спрыгивания и запрыгивания		4	Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств.
Метание	4	Метание малого мяча в вертикальную цель		2	Применять метание малого мяча для развития физических качеств.
		Метание малого мяча на дальность		2	
Лыжные гонки (12 часов)					
Лыжные гонки	12	Передвижение на лыжах. Повороты. Спуски, Подъем Торможение.		12	Демонстрировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижения для развития физических качеств. Соблюдать правила безопасности. Уметь применить в жизни.
Плавание (1 час)					
Плавание		Подводящие упражнения: вхождение в воду, передвижение по дну бассейна.		1	Характеризовать технику выполнения.
Подвижные и спортивные игры (39 час)					
Подвижные и спортивные игры на материале гимнастики с основами акробатики	39	Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.		6	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных игр Принимать адекватные решения в
Подвижные и спортивные игры на материале легкой атлетики		Прыжки, бег, метание и броски; Упражнения на координацию, выносливость и быстроту.		6	
Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки		Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.		6	

Подвижные и спортивные игры на материале спортивных игр: футбол		Удар по неподвижному и катящемуся мячу; Остановка мяча; Ведение мяча; Подвижные игры на материале футбола.	3	6		условиях игровой деятельности Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр Осваивать технические действия из спортивных игр Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности
Подвижные и спортивные игры на материале спортивных игр: баскетбол		Специальные передвижения без мяча; Ведение мяча; Броски мяча в корзину; Подвижные игры на материале баскетбола.	8	10		
Подвижные и спортивные игры на материале спортивных игр: волейбол		Подбрасывание мяча; Подача мяча; Приём и передача мяча; Подвижные игры на материале волейбола.		5		
Общеразвивающие упражнения (15 часов)						
На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости развитие координации формирование осанки развитие силовых способностей.	15	Широкие стойки на ногах; Ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; Произвольное преодоление простых препятствий; Передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1кг., гантели до 100г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением.		7		

		Виды стилизованной ходьбы под музыку;			
На материале легкой атлетики: развитие координации, развитие быстроты, развитие выносливости, развитие силовых способностей.		Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; Повторное выполнение многоскоков; Повторное преодоление препятствий (15—20 см); Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений;		7	
На материале лыжных гонок: развитие координации, развитие выносливости.		Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.		1	
Итого	99		3	96	

Тематическое планирование во 2 классе

Тематическое планирование	кол-во часов	Содержание курса (дидактические единицы)	Всего уроков, из них:			Характеристика деятельности обучающихся
			теоретическая часть	практическая часть	контроль	
Знания о физической культуре (3 часа)						
Физическая культура	1	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека,	1			Выявлять различие в основных способах передвижения

Из истории физической культуры	1	Особенности физической культуры разных народов.	1		Пересказывать тексты по истории физической культуры
Физические упражнения	1	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	1		Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость)
Способы физкультурной деятельности (3 часа)					
Самостоятельные занятия	1	Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.		1	Оценивать свое состояние после закаливающих процедур
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.		1	Измерять частоту сердечных сокращений
Самостоятельные игры и развлечения	1	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).		1	Демонстрировать игровые действия и приёмы. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности
Физическое совершенствование (96 часов)					
Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)					
Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	Комплексы занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.		1	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств
		Комплексы упражнений для физкультминуток.		1	
Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики (12 часов)					
Организующие команды и приемы	2	Строевые действия в шеренге и колонне.		1	Знать и различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы.
		Выполнение строевых команд.		1	
Акробатические упражнения	3	Седы		1	Демонстрировать выполнение. Осваивать технику гимнастических
		Упражнения в группировке.		1	

		Кувырки вперед и назад.		1		упражнений на, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
Акробатические комбинации	3	Кувырок вперед в упор присев, Кувырок назад в упор присев		2		Демонстрировать выполнение. Соблюдать правила безопасности.
		Кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев.		1		
Гимнастическая комбинация	1	Висы, перемахи.		1		Демонстрировать выполнение. Соблюдать правила безопасности
Опорный прыжок	1	Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.		1		Демонстрировать выполнение. Соблюдать правила безопасности
Гимнастические упражнения прикладного характера	2	Передвижение по гимнастической стенке.		1		Осваивать технику гимнастических упражнений на, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
		Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.		1		
Легкая атлетика (13 часов)						
Беговые упражнения	5	Бег с высоким подниманием бедра.		1		Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Соблюдать правила безопасности.
		Бег с прыжками и ускорением. Челночный бег.		4		
Прыжковые упражнения	4	Прыжки в длину.		2		Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств.
		Спрыгивания и запрыгивания.		2		
Метание	4	Метание малого мяча на дальность.		2		Применять метание малого мяча для развития физических качеств.
		Метание малого мяча в вертикальную цель.		2		
Лыжные гонки (12 часов)						
Лыжные гонки	12	Передвижение на лыжах.		4		Демонстрировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижения для развития физических качеств. Соблюдать правила безопасности. Уметь применить в жизни.
		Повороты		2		
		Спуски		2		
		Подъемы		2		
		Торможение		2		
Плавание (1 час)						

Плавание		Подводящие упражнения: упражнения на всплывание, повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску.	1			Характеризовать технику выполнения.
Подвижные и спортивные игры (41 час)						
Подвижные и спортивные игры на материале гимнастики с основами акробатики	41	Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.		7		Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных игр Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр Осваивать технические действия из спортивных игр Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности
Подвижные и спортивные игры на материале легкой атлетики		Прыжки, бег, метание и броски; Упражнения на координацию, выносливость и быстроту.		7		
Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки		Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.		7		
Подвижные и спортивные игры на материале спортивных игр: футбол		Удар по неподвижному и катящемуся мячу; Остановка мяча; Ведение мяча; Подвижные игры на материале футбола.		7		
Подвижные и спортивные игры на материале спортивных игр: баскетбол		Специальные передвижения без мяча; Ведение мяча; Броски мяча в корзину; Подвижные игры на материале баскетбола.		8		
Подвижные и спортивные игры на материале спортивных игр: волейбол		Подбрасывание мяча; Подача мяча; Приём и передача мяча; Подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов		5		
Общеразвивающие упражнения (15 часов)						

<p>На материале гимнастики с основами акробатики. развитие гибкости, развитие координации, формирование осанки, развитие силовых способностей.</p>	<p>15</p>	<p>Наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; Выпады и полушпагаты на месте; Ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; Воспроизведение заданной игровой позы; Лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; Подтягивание в висе стоя и лежа; Отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку;</p>		8		<p>Демонстрировать выполнение. Соблюдать правила безопасности</p>
<p>На материале легкой атлетики: развитие координации, развитие быстроты, развитие выносливости, развитие силовых способностей.</p>		<p>Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно; Челночный бег, бег с горки в максимальном темпе; Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; Прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте;</p>		5		<p>Демонстрировать выполнение. Соблюдать правила безопасности</p>
<p>На материале лыжных гонок: развитие координации, развитие выносливости.</p>		<p>Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов.</p>		2		<p>Демонстрировать выполнение. Соблюдать правила безопасности</p>
<p>Итого</p>	<p>102</p>		3	99	-	

Тематическое планирование в 3 классе

Тематическое планирование	кол-во часов	Содержание курса (дидактические единицы)	Всего уроков, из них:			Характеристика деятельности обучающихся
			теоретическая часть	практическая часть	контроль	
Знания о физической культуре (3 часа)						
Физическая культура	1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	1			Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма
Из истории физической культуры	1	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	1			Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека
Физические упражнения	1	Физическая нагрузка и её влияние на повышения частоты сердечных сокращений.	1			Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений
Способы физкультурной деятельности (3 часа)						
Самостоятельные занятия	1	Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).		1		Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.		1		Измерять частоту сердечных сокращений
Самостоятельные игры и развлечения	1	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).		1		Демонстрировать игровые действия и приёмы. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности
Физическое совершенствование (96 часов)						
Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)						

Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	Комплексы дыхательных упражнений.		1	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики глаз
		Комплексы упражнений на развитие физических качеств.		1	
Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики (12 часов)					
Организующие команды и приемы	2	Строевые действия в шеренге и колонне.		2	Знать и различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы.
Акробатические упражнения	4	Кувырки вперед и назад Стойка на лопатках Гимнастический мост		4	Демонстрировать выполнение. Осваивать технику гимнастических упражнений на, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
Акробатические комбинации	2	Из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.		2	Демонстрировать выполнение.
Гимнастическая комбинация	1	Из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.		1	Демонстрировать выполнение. Соблюдать правила безопасности
Опорный прыжок	1	Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.		1	Демонстрировать выполнение. Соблюдать правила безопасности
Гимнастические упражнения прикладного характера	2	Прыжки со скакалкой		1	Осваивать технику гимнастических упражнений на, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила
		Передвижения по гимнастической стенке.		1	

					безопасности.
Легкая атлетика (13 часов)					
Беговые упражнения	6	Бег с ускорением		2	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Соблюдать правила безопасности.
		Бег с изменяющимся направлением движения из разных исходных положений.		2	
		Высокий старт с последующим ускорением.		2	
Прыжковые упражнения	4	Прыжки в длину		2	Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств.
		Прыжки в высоту		2	
Метание Броски	3	Метание малого мяча на дальность Броски большого мяча 1кг на дальность разными способами.		3	Применять метание малого мяча для развития физических качеств. Применять броски большого мяча 1кг для развития физических качеств.
Лыжные гонки (12 часов)					
Лыжные гонки	12	Передвижение на лыжах. Повороты Спуски Подъемы Торможение		12	Демонстрировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижения для развития физических качеств. Соблюдать правила безопасности. Уметь применить в жизни.
Плавание (1 час)					
Плавание	1	Подводящие упражнения: лежание и скольжение, повторное скольжение на груди с задержкой дыхания.		1	Характеризовать технику выполнения.
Подвижные и спортивные игры (42 часа)					
Подвижные и спортивные игры на материале гимнастики с основами акробатики	42	Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.		6	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических
Подвижные и спортивные игры на материале легкой атлетики		Прыжки, бег, метание и броски; Упражнения на координацию, выносливость и быстроту.		8	

Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки		Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.		7		действий в подвижных игр Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр Осваивать технические действия из спортивных игр Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности
Подвижные и спортивные игры на материале спортивных игр: футбол		Удар по неподвижному и катящемуся мячу; Остановка мяча; Ведение мяча; Подвижные игры на материале футбола.		7		
Подвижные и спортивные игры на материале спортивных игр: баскетбол		Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; Броски мяча в корзину; Подвижные игры на материале баскетбола.		8		
Подвижные и спортивные игры на материале спортивных игр: волейбол		Подбрасывание мяча; Подача мяча; Приём и передача мяча; Подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов		6		
Общеразвивающие упражнения (14часов)						
На материале гимнастики с основами акробатики. развитие гибкости, развитие координации, формирование осанки, развитие силовых способностей	14	Выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); Жонглирование малыми предметами; Преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; Комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на		7		Демонстрировать выполнение. Соблюдать правила безопасности

		контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; Переноска партнера в парах.				
На материале легкой атлетики: развитие координации, развитие быстроты, развитие выносливости, развитие силовых способностей		Ускорение из разных исходных положений; Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; Бег на дистанцию до 400 м; Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; Запрыгивание с последующим спрыгиванием.		5		Демонстрировать выполнение. Соблюдать правила безопасности
На материале лыжных гонок: развитие координации, развитие выносливости.		Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями.		2		Демонстрировать выполнение. Соблюдать правила безопасности
Итого/*с учетом корректировки	102		3	99		

Тематическое планирование в 4 классе

Тематическое планирование	кол-во часов	Содержание курса (дидактические единицы)	Всего уроков, из них:			Характеристика деятельности обучающихся
			теоретическая часть	практическая часть	контроль	
Знания о физической культуре (3 часа)						
Физическая культура	1	Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1			Находить место для занятий, выбирать одежду, обувь и инвентарь.
Из истории физической культуры	1	Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.	1			Пересказать тексты по истории физической культуры

Физические упражнения	1	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	1		Выявлять связь физической подготовки с развитием основных физических качеств.
Способы физкультурной деятельности (3 часа)					
Самостоятельные занятия	1	Развития основных физических качеств.		1	Составлять индивидуальный режим дня
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений		1	Измерять частоту сердечных сокращений
Самостоятельные игры и развлечения	1	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).		1	Демонстрировать игровые действия и приёмы. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности
Физическое совершенствование (96 часов)					
Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)					
Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.		1	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики глаз
		Комплексы упражнений на развитие физических качеств.		1	
Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики (13 часов)					
Организующие команды и приемы	2	Строевые действия в шеренге и колонне		2	Знать и различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы.

Акробатические упражнения	4	Кувырки вперед и назад Стойка на лопатках Гимнастический мост		4		Демонстрировать выполнение. Осваивать технику гимнастических упражнений на, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
Акробатические комбинации	3	Кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев. Из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.		2		Демонстрировать выполнение. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений
		Мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев		1		
Гимнастическая комбинация	1	Из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.		1		Демонстрировать выполнение. Соблюдать правила безопасности
Опорный прыжок	1	Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.		1		Демонстрировать выполнение. Соблюдать правила безопасности
Гимнастические упражнения прикладного характера	2	Передвижения по наклонной гимнастической скамейке		1		Осваивать технику гимнастических упражнений на, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
		Передвижения по гимнастической стенке		1		
Легкая атлетика (13 часов)						
Беговые упражнения	7	Бег с ускорением		2		Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Соблюдать правила безопасности.
		Челночный бег Высокий старт с последующим ускорением.		5		
Прыжковые упражнения	3	Прыжки в длину		2		Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств.
		Прыжки в высоту		1		

Броски	1	Броски большого мяча 1кг на дальность разными способами.	1		Применять броски большого мяча 1кг для развития физических качеств.
Метание	2	Метание малого мяча на дальность	2		Применять метание малого мяча для развития физических качеств.
Лыжные гонки (15 часов)					
Лыжные гонки	13	Передвижение на лыжах. Повороты Спуски Подъемы Торможение	13		Демонстрировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижения для развития физических качеств. Соблюдать правила безопасности. Уметь применить в жизни.
Плавание (1час)					
Плавание	1	Подводящие упражнения: упражнения на согласование работы рук и ног, повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.	1		Характеризовать технику выполнения.
Подвижные и спортивные игры (42 часа)					
Подвижные и спортивные игры на материале гимнастики с основами акробатики	42	Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	6		Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных игр Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр
Подвижные и спортивные игры на материале легкой атлетики		Прыжки, бег, метание и броски; Упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	8		
Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки		Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.	7		
Подвижные и спортивные игры на материале спортивных игр: футбол		Удар по неподвижному и катящемуся мячу; Остановка мяча; Ведение мяча;	7		

		Подвижные игры на материале футбола.			Осваивать технические действия из спортивных игр Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности
Подвижные и спортивные игры на материале спортивных игр: баскетбол		Специальные передвижения без мяча; Ведение мяча; Броски мяча в корзину; Подвижные игры на материале баскетбола.	8		
Подвижные и спортивные игры на материале спортивных игр: волейбол		Подбрасывание мяча; Подача мяча; Приём и передача мяча; Подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.	6		
3Общеразвивающие упражнения (12часов)					
На материале гимнастики с основами акробатики. развитие гибкости, развитие координации, формирование осанки, развитие силовых способностей.	12	Комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); Индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; Равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; Упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; Комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета; Прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик;		8	Демонстрировать выполнение. Соблюдать правила безопасности

На материале легкой атлетики: развитие координации, развитие быстроты, развитие выносливости, развитие силовых способностей		Равномерный 6-минутный бег; Метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди), повторное выполнение беговых нагрузок в горку;		2		Демонстрировать выполнение. Соблюдать правила безопасности
На материале лыжных гонок: развитие координации, развитие выносливости.		Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке; Прохождение тренировочных дистанций.		2		Демонстрировать выполнение. Соблюдать правила безопасности
Итого/*с учетом корректировки	102		3	99		

