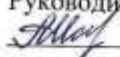


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 22 с углубленным изучением
отдельных предметов»

Рассмотрено:
ШМО учителей начальных
классов
Протокол № 1
от 30.08.2021г.
Руководитель
 А.В. Исакова

Согласовано:
Заместитель директора
по УВР



Утверждена
приказом № 184-од
от 30.08.2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 1-4 КЛАССЫ

Составители:
Алехина О.А.,
Антохина Ю.В.,
Абадовская Т.М.,
высшая кв. категория,
учителя физической
культуры

г. Каменск-Уральский
2021г.

Рабочая программа по физической культуре

1 -4 классы

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, с учетом Примерной основной образовательной программы начального общего образования, 2015 г.

Рабочая программа по физической культуре для 1- 4 класса разработана на основе нормативных документов:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ от 06 октября 2009г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в ред. Приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357, от 18.12.2012 № 1060, от 29.12.2014 № 1643, от 18.05.2015 № 507, от 31.12.2015 № 1576);
- Примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 7 апреля 2015г. № 1/15 в редакции протокола №3/15 от 28.10.2015г. федерального учебно-методического объединения по общему образованию).
- Основной образовательной программы начального общего образования Средней школы № 22

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Место учебного предмета «Физическая культура в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю

Общее количество часов составляет 405 ч

В том числе: в 1 классе — 99 ч, 3 ч в неделю, во 2 классе — 102 ч, 3 ч в неделю, в 3 классе — 102 ч, 3 ч в неделю, в 4 классе — 102 ч, 3 ч в неделю,

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» утвержден приказом Минобрнауки от 30.08.2010 г. № 889. В приказе указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Учебник:

В.Я. Барышников, А.И. Белоусов. Учебник для 1-2 классов общеобразовательных учреждений. Под общей редакцией доктора педагогических наук, профессора МПГУ М.Я. Виленского. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации. Учебник соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту. Издательство «Русское слово».

Формирование универсальных учебных действий

(личностные и метапредметные результаты)

В результате изучения **учебного предмета «Физическая культура»** при получении начального общего образования у выпускников будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

№ п/п	Личностные результаты	Класс			
		1	2	3	4
	У обучающегося/выпускника будут сформированы:				
1	внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;	+	+	+	+
2	широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;			+	+
3	учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;	+	+	+	+
4	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;			+	+
5	способность к оценке своей учебной деятельности;			+	+
6	основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание	+	+	+	+

	ответственности человека за общее благополучие;				
7	ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;	+	+	+	+
8	знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;		+	+	+
9	развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;	+	+	+	+
10	установка на здоровый образ жизни;	+	+	+	+
11	основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;	+	+	+	+
12	чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.		+	+	+
Обучающийся/Выпускник получит возможность для формирования:					
1	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;				+
2	выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;			+	+
3	устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;			+	+
4	адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;			+	+
5	положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;			+	+
6	компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;				+
7	морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;				+
8	установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;	+	+	+	+
9	осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;				+
10	эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.			+	+

№ п/п	Регулятивные универсальные учебные действия	Класс			
	У обучающегося/выпускника будут сформированы:	1	2	3	4
1	принимать и сохранять учебную задачу;	+	+	+	+
2	учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;		+	+	+
3	планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;			+	+
4	учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;			+	+

5	осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;			+	+
6	оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;			+	+
7	адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;			+	+
8	различать способ и результат действия;				+
9	вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.				+
Обучающийся/Выпускник получит возможность для формирования:					
1	<i>в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;</i>		+	+	+
2	<i>преобразовывать практическую задачу в познавательную;</i>				+
3	<i>проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;</i>				+
4	<i>самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;</i>				+
5	<i>осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;</i>				+
6	<i>самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.</i>				+

№ п/п	Познавательные универсальные учебные действия	Класс			
	У обучающегося/выпускника будут сформированы:	1	2	3	4
1	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;			+	+
2	осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;				+
3	использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;				+
4	проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;			+	+
5	строить сообщения в устной и письменной форме;		+	+	+
6	ориентироваться на разнообразие способов решения задач;				+
7	основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);		+	+	+
8	осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;			+	+
9	осуществлять синтез как составление целого из частей;		+	+	+
10	проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;	+	+	+	+
11	устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге		+	+	+

	явлений;				
12	строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;	+	+	+	+
13	обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;	+	+	+	+
14	осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;	+	+	+	+
15	устанавливать аналогии;	+	+	+	+
16	владеть рядом общих приемов решения задач.	+	+	+	+
Обучающийся/Выпускник получит возможность для формирования:					
1	осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;				+
2	записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;				+
3	создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;				+
4	осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;		+	+	+
5	осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;				+
6	осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;			+	+
7	осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;			+	+
8	строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;		+	+	+
9	произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.		+	+	+

№ п/п	Коммуникативные универсальные учебные действия	Класс			
	У обучающегося/выпускника будут сформированы:	1	2	3	4
1	адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;	+	+	+	+
2	допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;	+	+	+	+
3	учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;	+	+	+	+
4	формулировать собственное мнение и позицию;	+	+	+	+
5	договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;	+	+	+	+
6	строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;		+	+	+
7	задавать вопросы;	+	+	+	+
8	контролировать действия партнера;	+	+	+	+
9	использовать речь для регуляции своего действия;			+	+
10	адекватно использовать речевые средства для решения различных			+	+

	коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.				
Обучающийся/Выпускник получит возможность для формирования:					
1	учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;			+	+
2	учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;		+	+	+
3	понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;			+	+
4	аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;			+	+
5	продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;				+
6	с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;			+	+
7	задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;			+	+
8	осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;		+	+	+
9	адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.				+

Чтение. Работа с текстом (метапредметные результаты)

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» при получении начального общего образования выпускники приобретут первичные навыки работы с содержащейся в текстах информацией в процессе чтения соответствующих возрасту литературных, учебных, научно-познавательных текстов, инструкций. Выпускники научатся осознанно читать тексты с целью удовлетворения познавательного интереса, освоения и использования информации. Выпускники овладеют элементарными навыками чтения информации, представленной в наглядно-символической форме, приобретут опыт работы с текстами, содержащими рисунки, таблицы, диаграммы, схемы.

У выпускников будут развиты такие читательские действия, как поиск информации, выделение нужной для решения практической или учебной задачи информации, систематизация, сопоставление, анализ и обобщение имеющихся в тексте идей и информации, их интерпретация и преобразование. Обучающиеся смогут использовать полученную из разного вида текстов информацию для установления несложных причинно-следственных связей и зависимостей, объяснения, обоснования утверждений, а также принятия решений в простых учебных и практических ситуациях.

Выпускники получают возможность научиться самостоятельно организовывать поиск информации. Они приобретут первичный опыт критического отношения к получаемой информации, сопоставления ее с информацией из других источников и имеющимся жизненным опытом.

№ п/п	Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного	Класс			
	Обучающийся/выпускник научится:	1	2	3	4
1	находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;		+	+	+
2	определять тему и главную мысль текста;		+	+	+
3	делить тексты на смысловые части, составлять план текста;		+	+	+
4	вычленять содержащиеся в тексте основные события и			+	+

	устанавливать их последовательность; упорядочивать информацию по заданному основанию;				
5	сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя 2—3 существенных признака;		+	+	+
6	понимать информацию, представленную в неявном виде (например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведенное утверждение; характеризовать явление по его описанию; выделять общий признак группы элементов);			+	+
7	понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы;		+	+	+
8	понимать текст, опираясь не только на содержащуюся в нем информацию, но и на жанр, структуру, выразительные средства текста;			+	+
9	использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения;	+	+	+	+
10	ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках.	+	+	+	+
Обучающийся/Выпускник получит возможность научиться:					
1	<i>использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации;</i>			+	+
2	<i>работать с несколькими источниками информации</i>			+	+
3	<i>сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.</i>			+	+

№ п/п	Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации	Класс			
	Обучающийся/выпускник научится:	1	2	3	4
1	пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно;	+	+	+	+
2	соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не показанные в тексте напрямую;			+	+
3	формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод;		+	+	+
4	сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию;			+	+
5	составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос.			+	+
Обучающийся/Выпускник получит возможность научиться:					
1	делать выписки из прочитанных текстов с учетом цели их дальнейшего использования;				+
2	составлять небольшие письменные аннотации к тексту, отзывы о прочитанном.				+

№ п/п	Работа с текстом: оценка информации	Класс			
	Обучающийся/выпускник научится:	1	2	3	4
1	высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;			+	+
2	оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста; определять место и роль иллюстративного ряда в тексте;				+
3	на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;				+

4	участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.		+	+	+
Обучающийся/Выпускник получит возможность научиться:					
1	сопоставлять различные точки зрения;				+
2	соотносить позицию автора с собственной точкой зрения;				+
3	в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию.				+

Формирование ИКТ-компетентности обучающихся (метапредметные результаты)

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования начинается формирование навыков, необходимых для жизни и работы в современном высокотехнологичном обществе. Обучающиеся приобретут опыт работы с информационными объектами, в которых объединяются текст, наглядно-графические изображения, цифровые данные, неподвижные и движущиеся изображения, звук, ссылки и базы данных и которые могут передаваться как устно, так и с помощью телекоммуникационных технологий или размещаться в Интернете.

Обучающиеся познакомятся с различными средствами информационно-коммуникационных технологий (ИКТ), освою общие безопасные и эргономичные принципы работы с ними; осознают возможности различных средств ИКТ для использования в обучении, развития собственной познавательной деятельности и общей культуры.

Они приобретут первичные навыки обработки и поиска информации при помощи средств ИКТ: научатся вводить различные виды информации в компьютер: текст, звук, изображение, цифровые данные; создавать, редактировать, сохранять и передавать медиасообщения.

Выпускники научатся оценивать потребность в дополнительной информации для решения учебных задач и самостоятельной познавательной деятельности; определять возможные источники ее получения; критически относиться к информации и к выбору источника информации.

Они научатся планировать, проектировать и моделировать процессы в простых учебных и практических ситуациях.

В результате использования средств и инструментов ИКТ и ИКТ-ресурсов для решения разнообразных учебно-познавательных и учебно-практических задач, охватывающих содержание всех изучаемых предметов, у обучающихся будут формироваться и развиваться необходимые универсальные учебные действия и специальные учебные умения, что заложит основу успешной учебной деятельности в средней и старшей школе.

№ п/п	Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером	Класс			
	Обучающийся/выпускник научится:	1	2	3	4
1	использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приемы работы с компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку);	+	+	+	+
2	организовывать систему папок для хранения собственной информации в компьютере.			+	+

№ п/п	Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных	Класс			
	Обучающийся/выпускник научится:	1	2	3	4
1	вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото- и видеокамеры, микрофона и т. д.), сохранять полученную информацию, набирать небольшие тексты на родном языке; набирать короткие тексты на иностранном языке, использовать компьютерный перевод отдельных слов;			+	+

2	рисовать (создавать простые изображения) на графическом планшете;			+	+
3	сканировать рисунки и тексты.				+
Обучающийся/Выпускник получит возможность научиться:					
1	использовать программу распознавания сканированного текста на русском языке.				

№ п/п	Обработка и поиск информации	Класс			
	Обучающийся/выпускник научится:	1	2	3	4
1	подбирать подходящий по содержанию и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флэш-карты);				+
2	описывать по определенному алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нем, используя инструменты ИКТ;				+
3	собирать числовые данные в естественно-научных наблюдениях и экспериментах, используя цифровые датчики, камеру, микрофон и другие средства ИКТ, а также в ходе опроса людей;			+	+
4	редактировать тексты, последовательности изображений, слайды в соответствии с коммуникативной или учебной задачей, включая редактирование текста, цепочек изображений, видео- и аудиозаписей, фотоизображений;				+
5	пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора, использовать полуавтоматический орфографический контроль; использовать, добавлять и удалять ссылки в сообщениях разного вида; следовать основным правилам оформления текста;				+
6	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);				+
7	заполнять учебные базы данных.				+
Обучающийся/Выпускник получит возможность научиться:					
1	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.			+	+

№ п/п	Создание, представление и передача сообщений	Класс			
		1	2	3	4
	Обучающийся/выпускник научится:				
1	создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ, редактировать, оформлять и сохранять их;			+	+
2	создавать простые сообщения в виде аудио- и видеофрагментов или последовательности слайдов с использованием иллюстраций, видеоизображения, звука, текста;				+
3	готовить и проводить презентацию перед небольшой аудиторией: создавать план презентации, выбирать аудиовизуальную поддержку, писать пояснения и тезисы для презентации;			+	+
4	создавать простые схемы, диаграммы, планы и пр.;				+
5	создавать простые изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера; составлять новое изображение из				+

	готовых фрагментов (аппликация);				
6	размещать сообщение в информационной образовательной среде образовательной организации;				+
7	пользоваться основными средствами телекоммуникации; участвовать в коллективной коммуникативной деятельности в информационной образовательной среде, фиксировать ход и результаты общения на экране и в файлах.				+
Обучающийся/Выпускник получит возможность научиться:					
1	<i>представлять данные;</i>				+
2	<i>создавать музыкальные произведения с использованием компьютера и музыкальной клавиатуры, в том числе из готовых музыкальных фрагментов и «музыкальных петель».</i>				+

№ п/п	Планирование деятельности, управление и организация	Класс			
		1	2	3	4
	Обучающийся/выпускник научится:				
1	создавать движущиеся модели и управлять ими в компьютерно управляемых средах (создание простейших роботов);				
2	определять последовательность выполнения действий, составлять инструкции (простые алгоритмы) в несколько действий, строить программы для компьютерного исполнителя с использованием конструкций последовательного выполнения и повторения;				
3	планировать несложные исследования объектов и процессов внешнего мира.				
Обучающийся/Выпускник получит возможность научиться:					
1	<i>проектировать несложные объекты и процессы реального мира, своей собственной деятельности и деятельности группы, включая навыки роботехнического проектирования</i>				
2	<i>моделировать объекты и процессы реального мира.</i>				

Планируемые результаты освоения обучающимися 1-4 классов учебного предмета «Физическая культура»

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения, обучающиеся на уровне начального общего образования, начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

№ п/п	Знания о физической культуре	Класс			
		1	2	3	4
	Обучающийся/выпускник научится:				
1	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;	+	+	+	+
2	раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;	+	+	+	+
3	ориентироваться в понятии «физическая подготовка»:			+	+

	характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;				
4	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).	+	+	+	+
Обучающийся/Выпускник получит возможность научиться:					
1	выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;			+	+
2	характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.		+	+	+

№ п/п	Способы физкультурной деятельности	Класс			
	Обучающийся/выпускник научится:	1	2	3	4
1	отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;	+	+	+	+
2	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;	+	+	+	+
3	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.		+	+	+
Обучающийся/Выпускник получит возможность научиться:					
1	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;				+
2	целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;				+
3	выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.			+	+

№ п/п	Физическое совершенствование	Класс			
	Обучающийся/выпускник научится:	1	2	3	4
1	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);	+	+	+	+
2	выполнять организующие строевые команды и приемы;	+	+	+	+
3	выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);	+	+	+	+
4	выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);				
5	выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и	+	+	+	+

	броски мячей разного веса и объема);				
6	выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	+	+	+	+
Обучающийся/Выпускник получит возможность научиться:					
1	сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;	+	+	+	+
2	выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;	+	+	+	+
3	играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;			+	+
4	выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;	+	+	+	+
5	плавать, в том числе спортивными способами;				+
6	выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).	+	+	+	+

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Распределение учебного времени при реализации программного материала по физической культуре (1- 4 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Всего	Количество часов (уроков)			
			Класс			
			I	II	III	IV
1	Базовая часть	311	77	78	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Подвижные игры	72	18	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	71	17	18	18	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	81	21	20	20	20
1.5	Лыжная подготовка	87	21	22	22	22
2	Вариативная часть	94	22	24	24	24
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	40	10	10	10	10
2.2	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	54	12	14	14	14
Итого		405 ч	99 ч	102 ч	102 ч	102 ч

Знания о физической культуре

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

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд 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 вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, 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 вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

Плавание. Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными 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.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; 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 лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; 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; 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; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Оценка учебных достижений обучающихся начальной школы по учебному предмету «Физическая культура»

Критерии оценивания по физической культуре

1. Для устных ответов определяются следующие критерии отметок

Уровень достижений	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.
Повышенный	«4»	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки; если учащийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя.
Базовый	«3»	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.
Ниже базового	«2»	Обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для отметки 3.

2. Для письменных ответов определяются следующие критерии отметок

Уровень достижений	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Работа выполнена полностью без ошибок и недочетов.
Повышенный	«4»	Работа выполнена полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов
Базовый	«3»	Обучающийся правильно выполнил не менее 2/3

		всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.
Ниже базового	«2»	Число ошибок и недочетов превысило норму для отметки 3 или правильно выполнено менее 50 % всей работы

3. Для практических занятий владения техникой двигательных умений и навыков определяются следующие критерии отметок

Уровень достижений	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Ниже базового	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

4. Для контрольных тестов определяются следующие критерии отметок

Уровень достижений	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько

		мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Ниже базового	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

5. Для оценивания выступления обучающегося с компьютерной презентацией определяются следующие критерии отметок

Уровень достижений	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	• Работа полностью завершена • Грамотно используется спортивная терминология. • Ученик предлагает собственную интерпретацию или развитие темы (обобщения, приложения, аналогии) • Везде, где возможно выбирается более эффективный и/или сложный процесс • Имеются постоянные элементы дизайна. • Все параметры шрифта хорошо подобраны (текст хорошо читается) • Нет ошибок: ни грамматических, ни синтаксических
Повышенный	«4»	• Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы • Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Спортивная терминология используется, но иногда не корректно. • Дизайн присутствует • Имеются постоянные элементы дизайна. Дизайн соответствует содержанию. • Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем. • Минимальное количество ошибок
Базовый	«3»	• Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы • Работа демонстрирует понимание основных моментов, хотя некоторые детали не уточняются • Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Научная лексика используется, но иногда не корректно. • Ученик в большинстве случаев предлагает собственную интерпретацию или развитие темы • Дизайн присутствует • Имеются постоянные элементы дизайна. • Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем. • Минимальное количество ошибок
Ниже базового	«2»	• Работа сделана фрагментарно и с помощью учителя • Работа демонстрирует минимальное понимание • Ученик может работать только под руководством учителя • Дизайн не ясен • Параметры не подобраны. Делают текст

		трудночитаемым. • Много ошибок, делающих материал трудночитаемым
--	--	---

Уровень физической подготовленности 1 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	4	2-3	1	12	6-10	3
Прыжок в длину с места, см	155	115-135	105	150	110-130	85
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	5.6	7.3-6.2	7.5	5.8	7.5-6.4	7.6
Бег 1000 м	Без учета времени			Без учета времени		

Уровень физической подготовленности 2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	4	2-3	1	14	6-10	3
Прыжок в длину с места, см	165	125-145	110	155	125-140	90
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с	5.4	7.0-6.0	7.1	5.6	7.2-6.2	7.3

высокого						
старта, с						
Бег 1000 м	Без учета времени			Без учета времени		

Уровень физической подготовленности 3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	5	3-4	1	16	7-11	5
Прыжок в длину с места, см	170	130-150	120	165	140-155	120
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	5.3	6.7-5.7	6.8	5.4	6.9-6.0	7.0
Бег 1000 м	Без учета времени			Без учета времени		

Уровень физической подготовленности 4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	1	3-4	5	4	8-13	18
Прыжок в длину с места, см	176	140-160	130	170	140-155	120
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола

Бег 30 м с высокого старта, с	5.2	6.4-5.6	6.6	5.3	6.5-5.6	6.8
Бег 1000 м	Без учета времени			Без учета времени		

**Тематическое планирование
по физической культуре для учащихся 1 класса**

I четверть

№ п/п	Тема урока	Дата проведения	
		По плану	Фактически
1	Понятие о физической культуре. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.		
2	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра.		
3	Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.		
4	Развитие быстроты: Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений.		
5	Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха). Подвижная игра «К своим флажкам»		
6	Беговые упражнения: челночный бег. Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.		
7	Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями. Подвижная игра «К своим флажкам»		
8	Беговые упражнения: прыжками и с ускорением. Развитие координации: пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.		
9	Развитие быстроты: Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений. Повторное выполнение многоскоков.		
10	Беговые упражнения: с изменяющимся направлением движения. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.		
11	Метание малого мяча в вертикальную цель. Повторное преодоление препятствий (15—20 см).		
12	Метание малого мяча в вертикальную цель. Беговые упражнения: бег из разных исходных		

	положений.		
13	Метание мяча на дальность. Челночный бег. Подвижная игра «Лисы и куры».		
14	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: упражнения на быстроту.		
15	Бег на дистанцию до 400 м.		
16	Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.		
17	Повторное выполнение многоскоков. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.		
18	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Баскетбол: специальные передвижения без мяча.		
19	Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Ведение мяча.		
20	Ведение мяча. Подвижные игры на материале баскетбола.		
21	Ловля и передача мяча. Подвижные игры на материале баскетбола.		
22	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Подвижные игры на материале баскетбола.		
23	Ведение мяча. Комплексы физических упражнений для физкультминуток.		
24	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Подвижные игры на материале баскетбола.		

II четверть

1 (25)	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Акробатические упражнения. Упоры; седы; перекаты.		
2 (26)	Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения. Упражнения в группировке; стойка на лопатках.		
3 (27)	Широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами Акробатические упражнения. Упражнения в группировке; стойка на лопатках.		

4 (28)	Наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах. Акробатические упражнения. Упражнения в группировке; стойка на лопатках.		
5 (29)	Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке. Индивидуальные комплексы по развитию гибкости.		
6 (30)	Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке.		
7 (31)	Произвольное преодоление простых препятствий. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке.		
8 (32)	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.		
9 (33)	Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя). Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке.		
10 (34)	Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке. Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя).		
11 (35)	Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.		
12 (36)	Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях (20 – 25 °) на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку.		

13 (37)	Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы). Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание.		
14 (38)	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке. Индивидуальные комплексы по развитию гибкости.		

15 (39)	Комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Воспроизведение заданной игровой позы.		
16 (40)	Продвижение по гимнастическому бревну. Подтягивание в висе стоя и лёжа.		
17 (41)	Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Произвольное преодоление простых препятствий.		
18 (42)	Отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку. Подвижная игра «Перемени предмет»		
19 (43)	Составление режима дня. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.		
20 (44)	Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Подвижная игра: «Попади в обруч»		
21 (45)	Подвижные игры разных народов. Развитие двигательных качеств.		
22 (46)	Комплексы физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Подвижные игры разных народов.		
23 (47)	Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Подтягивание в висе стоя и лёжа.		
24 (48)	Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы).		

III четверть

1 (49)	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Переноска и надевание лыж.		
2 (50)	Передвижение на лыжах. Ступающий шаг.		
3 (51)	Передвижение на лыжах. Скользящий шаг.		
4 (52)	Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки). Ступающий шаг без палок.		

5 (53)	Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки).		
6 (54)	Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах. Техника ступающего шага с палками.		
7 (55)	Скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов.		
8 (56)	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Техника скользящего шага без палок.		
9 (57)	Закрепление умения двигаться на лыжах в колонне. Упражнения на выносливость и координацию.		
10 (58)	Передвижение на лыжах. Закрепление навыка движения на лыжах с соблюдением дистанции.		
11 (59)	Передвижение на лыжах. Техника скользящего шага с палками.		
12 (60)	Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.		
13 (61)	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями.		
14 (62)	Скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов. Повороты переступанием		
15 (63)	Спуски; подъёмы.		
16 (64)	Упражнения на выносливость и координацию.		
17 (65)	Спуски; подъёмы.		
18 (66)	Упражнения на выносливость и координацию.		
19 (67)	Спуски; подъёмы.		
20 (68)	Передвижение на лыжах до 1 км.		
21 (69)	Подвижные игры. На материале лёгкой атлетики: упражнения на координацию, выносливость.		
22 (70)	Подвижные игры. На материале лёгкой атлетики: упражнения на быстроту.		
23 (71)	Подвижные игры. На материале лёгкой атлетики: упражнения на координацию и быстроту.		

24 (72)	Подвижные игры. На материале лёгкой атлетики: упражнения на координацию и быстроту. Эстафеты.		
25 (73)	Подвижные игры. На материале лёгкой атлетики: упражнения на координацию и быстроту.		
26 (74)	Подвижные игры разных народов. Развитие прыгучести.		
27 (75)	Подвижные игры. На материале лёгкой атлетики: упражнения на выносливость.		

IV четверть

1 (76)	История развития физической культуры и первых соревнований. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра.		
2 (77)	Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Подвижная игра «Гимнастическая полоса препятствий»		
3 (78)	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями.		
4 (79)	Беговые упражнения: прыжками и с ускорением. Бег в равномерном темпе.		
5 (80)	Беговые упражнения. Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.		
6 (81)	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями.		
7 (82)	Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой. Беговые упражнения. Бег в равномерном темпе.		
8 (83)	Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Беговые упражнения. Гладкий бег		
9 (84)	Беговые упражнения: с изменяющимся направлением движения. Развитие скоростной выносливости.		
10 (85)	Беговые упражнения: бег из разных исходных положений. Развитие скоростных способностей.		
11 (86)	Беговые упражнения. Высокий старт с последующим ускорением.		
12 (87)	Беговые упражнения. Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.		
13 (88)	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.		

14(89)	Беговые упражнения. Челночный бег.		
15 (90)	Бег на дистанцию до 400 м.		
16 (91)	Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).		
17 (92)	Метание мяча на дальность.		
18 (93)	Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание. Развитие силовых способностей		
19 (94)	Повторное выполнение многоскоков. Подвижная игра «Прыгающие воробышки».		
20 (95)	Повторное преодоление препятствий (15—20 см). Основные способы передвижения человека		
21 (96)	Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.		
22 (97)	Наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах. Бег 1000 м. без учета времени.		
23 (98)	Беговые упражнения: бег из разных исходных положений. Отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку.		
24 (99)	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями.		
25 (100)	Разновидности ходьбы. Развитие скоростных и координационных способностей.		
26 (101)	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Развитие скоростных и координационных способностей.		
27 (102)	Развитие скоростных и координационных способностей.		

**Тематическое планирование
по физической культуре для учащихся 2 класса**

I четверть

№ п/п	Тема урока	Дата проведения	
		По плану	Фактически
1.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.		
2	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.		
3	Ускорение из разных исходных положений.		
4	Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание.		
5	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями.		
6	Особенности физической культуры разных народов. Челночный бег.		
7	Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений.		
8	Особенности физической культуры разных народов. Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.		
9	Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением.		
10	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.		
11	Метание малого мяча в вертикальную цель.		
12	Метание малого мяча в вертикальную цель.		
13	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.		
14	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: упражнения на быстроту.		
15	Равномерный 6 минутный бег.		
16	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.		
17	Повторное выполнение многоскоков.		
18	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Специальные передвижения без мяча.		

19	Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. Специальные передвижения без мяча.		
20	Ведение мяча. Броски мяча в корзину.		
21	Броски мяча в корзину. Подвижные игры на материале баскетбола.		
22	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Подвижные игры на материале баскетбола.		
23	Ведение мяча. Подвижные игры на материале баскетбола.		
24	Волейбол: Подбрасывание мяча.		

II четверть

1 (25)	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Акробатические упражнения. Упоры; седы; перекаты.		
2 (26)	Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения. Упражнения в группировке; стойка на лопатках.		
3 (27)	Акробатические упражнения. Упражнения в группировке; стойка на лопатках.		
4 (28)	Наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах. Виды стилизованной ходьбы под музыку.		
5 (29)	Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.		
6 (30)	Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.		
7 (31)	Ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями.		
8 (32)	Равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия. Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой.		
9 (33)	Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы).		
10 (34)	Виды стилизованной ходьбы под музыку. Кувырки вперёд. Подвижные игры на материале баскетбола.		
11 (35)	Комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением.		

12 (36)	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд/ Гимнастический мост.		
13 (37)	Акробатические упражнения. Упоры; седы; перекаты.		
14 (38)	Акробатические упражнения. Упоры; седы; перекаты.		
15 (39)	Ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями.		
16 (40)	Выпады и полушпагаты на месте. Широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами.		
17 (41)	Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево).		
18 (42)	Комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Гимнастический мост.		
19 (43)	Составление режима дня. «Выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой. Передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе.		
20 (44)	Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.		
21 (45)	Подвижные игры разных народов. Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы).		
22 (46)	Индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой.		
23 (47)	Индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой.		
24 (48)	Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание. Отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку.		

III четверть

1 (49)	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.		
2 (50)	Передвижение на лыжах.		
3 (51)	Спуски; подъёмы.		
4 (52)	Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки).		
5 (53)	Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.		

6 (54)	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями.		
7(55)	Скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов.		
8 (56)	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями.		
9 (57)	Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки). упражнения на выносливость и координацию.		
10 (58)	Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки).		
11 (59)	Скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов.		
12 (60)	Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.		
13 (61)	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями.		
14 (62)	Скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов.		
15 (63)	Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.		
16 (64)	Передвижение на лыжах.		
17 (65)	Спуски; подъёмы.		
18 (66)	Передвижение на лыжах. Упражнения на выносливость и координацию.		
19 (67)	Спуски; подъёмы.		
20 (68)	Спуски; подъёмы.		
21 (69)	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями.		
22 (70)	Равномерный 6 минутный бег. упражнения на координацию, выносливость и быстроту.		
23 (71)	Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. Игровые задания с использованием силы, ловкости и координации.		
24 (72)	Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).		
25 (73)	Бег на дистанцию до 400 м. Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров.		
26 (74)	Подвижные игры разных народов.		
27 (75)	Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно. Прыжки, бег, метания и броски.		

IV четверть

1 (76)	История развития физической культуры и первых соревнований. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.		
2 (77)	Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.		
3 (78)	Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений.		
4 (79)	Прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево).		
5 (80)	Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.		
6 (81)	Метание: малого мяча в вертикальную цель.		
7 (82)	Беговые упражнения: челночный бег.		
8 (83)	Беговые упражнения: челночный бег.		
9 (84)	<i>Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением.</i>		
10 (85)	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. спрыгивание и запрыгивание.		
11 (86)	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. спрыгивание и запрыгивание.		
12 (87)	Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением.		
13 (88)	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. спрыгивание и запрыгивание.		
14 (89)	Беговые упражнения. Челночный бег.		
15 (90)	Бег на дистанцию до 400 м.		
16 (91)	Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).		
17 (92)	Метание: малого мяча в вертикальную цель.		
18 (93)	Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание.		
19 (94)	Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений.		
20 (95)	Челночный бег.		
21 (96)	Ускорение из разных исходных положений.		
22 (97)	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. спрыгивание и запрыгивание.		

23 (98)	Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание.		
24 (99)	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. спрыгивание и запрыгивание.		
25 (100)	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения. Ускорение из разных исходных положений.		
26 (101)	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.		
27 (102)	Развитие скоростных и координационных способностей.		

**Тематическое планирование
по физической культуре для учащихся 3 класса**

I четверть

№ п/п	Тема урока	Дата проведения	
		По плану	Фактически
1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.		
2	Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).		
3	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Спрыгивание и запрыгивание. Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением.		
4	Беговые упражнения: челночный бег. Прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте.		
5	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Спрыгивание и запрыгивание.		
6	Беговые упражнения: Челночный бег. Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением.		
7	Метание: малого мяча на дальность.		
8	Метание: малого мяча на дальность.		
9	Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.		
10	Метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди).		
11	Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных		

	положений, с поворотами.		
12	Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.		
13	Развитие выносливости Бег на дистанцию до 400 м.		
14	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки.		
15	Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений.		
16	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).		
17	Равномерный 6-минутный бег. Упражнения на координацию, выносливость и быстроту.		
18	Упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.		
19	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Специальные упражнения без мяча		
20	Специальные упражнения без мяча. Ведения мяча.		
21	Ведения мяча. Броски мяча в корзину.		
22	Ведения мяча.		
23	Броски мяча в корзину.		
24	Игры на материале баскетбола. Подвижные игры разных народов.		

II четверть

25 (1)	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.		
26 (2)	История развития физической культуры и первых соревнований. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.		
27 (3)	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.		
28 (4)	Акробатические упражнения. Упражнения в группировке; стойка на лопатках.		
29 (5)	Акробатические упражнения. Кувырки вперёд, назад.		
30 (6)	Акробатические упражнения. Гимнастический мост. Комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.		

31 (7)	Акробатические комбинации. Например, 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд 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 вперёд.		
32 (8)	Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев).		
33 (9)	Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке.		
34 (10)	Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.		
35 (11)	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Выпады и полушпагаты на месте.		
36 (12)	Гимнастическая комбинация. Например, 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 вперёд ноги.		
37 (13)	Прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Индивидуальные комплексы по развитию гибкости.		
38 (14)	Ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями.		
39 (15)	Ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями.		
40 (16)	Развитие силовых способностей: Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.		
41 (17)	Подтягивание в висе стоя и лёжа. Комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа.		
42 (18)	Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой. Высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях.		
43 (19)	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Игровые задания с использованием силу, ловкость и координацию.		

44 (20)	Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. Жонглирование малыми предметами.		
45 (21)	Комплексы упражнения координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами. Комплексы упражнений на развитие гибкости.		
46 (22)	Упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие.		
47 (23)	Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп. Переноска партнёра в парах.		
48 (24)	Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.		

III четверть

49 (1)	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.		
50 (2)	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.		
51-53 (3-4)	Лыжная подготовка. Скольжение на правой (левой) ноге после двух – трех шагов.		
54-55 (5-6)	Передвижения на лыжах: скользящим шагом.		
56-57 (7-8)	Передвижения на лыжах: скользящим шагом. Поворот на месте.		
58 (9)	Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.		
59(10)	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.		
60-61 (11-12)	Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход.		
62-63 (13-14)	Развитие координации Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.		
64-65 (15-16)	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.		
66(17)	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.		
67- 68 (18-19)	Подъем на пологий склон.		

69-70 (20-21)	Упражнения на выносливость и координацию.		
71 (22)	Эстафеты и передвижения на лыжах.		
72 (23)	Прохождение тренировочных дистанций		
73 (24)	Баскетбол: специальные передвижения без мяча.		
74-75 (25-26)	Ведение мяча.		
76 (27)	Броски мяча в корзину.		
77 (28)	Подвижные игры на материале баскетбола.		
78 (29)	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.		
79(30)	Беговая подготовка. Высокий старт с последующим ускорением.		

IV четверть

80 (1)	Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений.		
81 (2)	Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.		
82 (3)	Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30м.		
83 (4)	Равномерный 6-минутный бег. Бег с горки в максимальном темпе.		
84 (5)	Бег на дистанцию до 400м.		
85 (6)	Равномерный 6- минутный бег. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.		
86 (7)	Челночный бег. Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.		
87 (8)	Метание набивного мяча(1-2кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и разными способами.		
88 (9)	Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе по кругу и из разных исходных положений.		
89 (10)	Развитие быстроты: Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.		
90- 91 (11-12)	Прыжки, бег, метания и броски. Ускорение из разных исходных положений.		
92 (13)	Равномерный 6- минутный бег.		
93 (14)	Повторное выполнение беговых нагрузок в горку.		
94 (15)	Прыжковые упражнения: прыжки с продвижением вперед (правым и левым) боком.		
95 (16)	Прыжковые упражнения: в длину и высоту. Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.		

96 (17)	Прыжки на одной и двух ногах с продвижением. Развитие быстроты: Ускорение из различных исходных положений.		
97 (18)	Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.		
98 (19)	Волейбол: подбрасывание мяча.		
99 (20)	Приём и передача мяча.		
100 (21)	Подвижные игры на материале волейбола.		
101 (22)	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.		
102 (23)	Подвижные игры на материале волейбола.		

**Тематическое планирование
по физической культуре для учащихся 4 класса**

I четверть

№ п/п	Тема урока	Дата проведения	
		По плану	Фактически
1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.		
2	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).		
3	Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением.		
4	Беговые упражнения: челночный бег.		
5	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Спрыгивание и запрыгивание.		
6	Беговые упражнения: челночный бег.		
7	Метание: малого мяча на дальность.		
8	Метание: малого мяча на дальность.		
9	Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.		
10	Метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди).		

11	Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.		
12	Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.		
13	Бег на дистанцию до 400 м.		
14	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку.		
15	Упражнения на координацию, выносливость и быстроту.		
16	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.		
17	Равномерный 6-минутный бег. Упражнения на координацию, выносливость и быстроту.		
18	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.		
19	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Специальные упражнения без мяча		
20	Специальные упражнения без мяча.		
21	Ведения мяча. Броски мяча в корзину.		
22	Ведения мяча.		
23	Броски мяча в корзину. Подвижные игры разных народов.		
24	Игры на материале баскетбола		

II четверть

25 (1)	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.		
26 (2)	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.		
27 (3)	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.		
28 (4)	Акробатические комбинации. Например, 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд 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 вперёд.		
29 (5)	Акробатические упражнения. Кувырки вперёд и назад.		

30 (6)	Акробатические упражнения. Гимнастический мост. Комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.		
31 (7)	Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд 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 вперёд.		
32 (8)	Лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев).		
33 (9)	Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.		
34 (10)	Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.		
35 (11)	Выпады и полушагаты на месте.		
36 (12)	Гимнастическая комбинация. Например, 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 вперёд ноги.		
37 (13)	Индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Прыжки вверх вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.		
38 (14)	Ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями.		
39 (15)	Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.		
40 (16)	Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.		
41 (17)	Подтягивание в висе стоя и лёжа. Комплексы корректирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа.		
42 (18)	Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.		
43 (19)	Высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях.		
44 (20)	Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. Жонглирование малыми предметами.		

45 (21)	Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами.		
46 (22)	Упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие.		
47 (23)	Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп. Переноска партнёра в парах Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп.		
48 (24)	Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.		

III четверть

49 (1)	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.		
50 (2)	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.		
51-53 (3-4)	Лыжная подготовка. Скольжение на правой (левой) ноге после двух – трех шагов.		
54-55 (5-6)	Передвижение на лыжах.		
56-57 (7-8)	Передвижение на лыжах.		
58 (9)	Передвижение на лыжах.		
59 (10)	Эстафеты и передвижение на лыжах.		
60-61 (11-12)	Передвижение на лыжах.		
62-63 (13-14)	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.		
64-65 (15-16)	Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.		
66 (17)	Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.		
67- 68 (18-19)	Спуски и подъёмы.		
69-70 (20-21)	Упражнения на выносливость и координацию.		
71 (22)	Эстафеты и передвижения на лыжах.		

72 (23)	Прохождение тренировочных дистанций		
73 (24)	Баскетбол: специальные передвижения без мяча.		
74-75 (25-26)	Ведения мяча. Броски мяча в корзину.		
76 (27)	Броски мяча в корзину.		
77 (28)	Подвижные игры на материале баскетбола.		
78 (29)	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.		
79 (30)	Бег с горки с максимальной скоростью.		

IV четверть

80 (1)	Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.		
81 (2)	Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.		
82 (3)	Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).		
83 (4)	Бег с горки в максимальном темпе.		
84 (5)	Бег на дистанцию до 400м.		
85 (6)	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.		
86 (7)	Челночный бег. Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.		
87 (8)	Метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди).		
88 (9)	Метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди).		
89 (10)	Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.		
90- 91 (11-12)	Прыжки, бег, метания и броски. Ускорение из разных исходных положений.		
92 (13)	Равномерный 6- минутный бег.		
93 (14)	Повторное выполнение беговых нагрузок в горку.		
94 (15)	Прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте.		
95 (16)	Прыжковые упражнения: в длину и высоту.		
96 (17)	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Спрыгивание и запрыгивание.		

97 (18)	Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.		
98 (19)	Волейбол: подбрасывание мяча.		
99 (20)	Приём и передача мяча.		
100 (21)	Подача мяча.		
101 (22)	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.		
102 (23-24)	Подвижные игры на материале волейбола.		

Материально-техническое обеспечение

Название раздела	Книгопечатная продукция и печатные пособия	Учебно–практическое и учебно-лабораторное оборудование	Экранно-звуковые пособия и электронные ресурсы
Физическая культура 1-4 классы			
1. Легкая атлетика		- эстафетная палочка - конусы - мячи для метания - рулетка	
2. Гимнастика		- гимнастические скамейки - гимнастические лесенки - гимнастические маты - гимнастический козёл - гимнастический мостик - гимнастические обручи - гимнастические палки - гимнастические скакалки - навесные перекладины	
3. Подвижные игры		- мячи: баскетбольные, волейбольные, резиновые, теннисные - теннисные ракетки - набивные мячи	

