

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Гимназия № 104 «Классическая гимназия»

---

Приложение к основной образовательной программе  
начального общего образования  
(в редакции, утвержденной приказом № 78-О от 29.08.2023 г.)



**Рабочая программа**  
**начального общего образования**  
*по физической культуре*

*Колясникова Розалия Михайловна*  
*Тимофеева Татьяна Леонидовна*

**Составители:**

- *первая категория*
- *первая категория*

**Екатеринбург**

# Содержание

<b>1. Пояснительная записка.....</b>	<b>3</b>
Общая характеристика учебного предмета «физическая культура» .....	3
Цели изучения учебного предмета «физическая культура» .....	3
Место учебного предмета «физическая культура» в учебном плане.....	4
<b>2. Содержание учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования .....</b>	<b>5</b>
1 класс.....	5
2 класс.....	5
3 класс.....	6
4 класс.....	7
<b>2. Планируемые результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования.....</b>	<b>8</b>
Личностные результаты.....	8
Метапредметные результаты .....	9
1 класс.....	9
2 класс.....	10
3 класс.....	10
4 класс.....	11
Предметные результаты .....	11
1 класс.....	11
2 класс.....	12
3 класс.....	12
4 класс.....	12
<b>3. Тематическое планирование с указанием часов, отводимых на .....</b>	<b>14</b>
<b>изучение каждой темы .....</b>	<b>14</b>
3.1. Распределение учебного материала по годам обучения .....	14
Таблица распределения учебного материала по годам обучения.....	14
3.2. Перечень обязательных оценочных процедур .....	14
3.3. Тематическое планирование 1 класс.....	14
3.4. Тематическое планирование 2 класс.....	16
3.5. Тематическое планирование 3 класс.....	18
3.6. Тематическое планирование 4 класс.....	19

# 1. Пояснительная записка

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

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы начального образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной программе воспитания.

## **Общая характеристика учебного предмета «физическая культура»**

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

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

## **Цели изучения учебного предмета «физическая культура»**

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

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

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

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

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

**Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура»** обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения Российской Федерации для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе по физической культуре за весь период обучения в начальной школе, метапредметные и предметные результаты – за каждый год обучения.

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

### **Место учебного предмета «физическая культура» в учебном плане**

На изучение предмета в 1 – 4 классах уровня основного общего образования отводится 2 часа в неделю (суммарно 270 часов).

## 2. Содержание учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования

### 1 класс

#### Знания о физической культуре.

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

#### Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

#### Физическое совершенствование

**Оздоровительная физическая культура.** Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

**Спортивно-оздоровительная физическая культура.** Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

##### Гимнастика с основами акробатики.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

*Гимнастические упражнения:* стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

*Акробатические упражнения:* подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

##### Лыжная подготовка.

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

##### Лёгкая атлетика.

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

##### Подвижные и спортивные игры.

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

#### **Прикладно-ориентированная физическая культура.**

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

### 2 класс

#### Знания о физической культуре.

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

#### Способы самостоятельной деятельности

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

#### Физическое совершенствование

**Оздоровительная физическая культура.** Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

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

##### Гимнастика с основами акробатики.

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в

движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

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

#### Лыжная подготовка.

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

#### Лёгкая атлетика.

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

#### Подвижные игры.

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

#### **Прикладно-ориентированная физическая культура.**

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

### **3 класс**

#### **Знания о физической культуре.**

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

#### **Способы самостоятельной деятельности**

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

#### **Физическое совершенствование**

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

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

##### Гимнастика с основами акробатики.

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

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

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

##### Лёгкая атлетика.

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности:

челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

#### Лыжная подготовка.

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

#### Плавательная подготовка.

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

#### Подвижные и спортивные игры.

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр лыжной подготовки.

**Баскетбол:** ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча.

**Волейбол:** прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.

**Футбол:** ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

#### **Прикладно-ориентированная физическая культура.**

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

## **4 класс**

### **Знания о физической культуре.**

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

### **Способы самостоятельной деятельности**

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

### **Физическое совершенствование**

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

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

##### Гимнастика с основами акробатики.

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

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

##### Лыжная подготовка.

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

##### Плавательная подготовка.

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

##### Подвижные и спортивные игры.

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.

##### Подвижные игры общефизической подготовки.

**Волейбол:** нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

### **Прикладно-ориентированная физическая культура.**

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

## **2. Планируемые результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования.**

### **Личностные результаты**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с



традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

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

становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

## Метапредметные результаты

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

### 1 класс

По окончании 1 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия **как часть познавательных универсальных учебных действий**:

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

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

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения **как часть коммуникативных универсальных учебных действий**:

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

У обучающегося будут сформированы следующие умения самоорганизации и самоконтроля **как часть регулятивных универсальных учебных действий**:

выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

## 2 класс

По окончании 2 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

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

понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);

исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

У обучающегося будут сформированы следующие умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;

контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

## 3 класс

По окончании 3 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во

время совместного выполнения учебных заданий;

активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

У обучающегося будут сформированы следующие умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

## **4 класс**

По окончании 4 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

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

выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

У обучающегося будут сформированы следующие умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;

оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **Предметные результаты**

Предметные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования.

### **1 класс**

К концу обучения в 1 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

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

выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на

месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;  
передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);  
играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

## 2 класс

К концу обучения во 2 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

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

## 3 класс

К концу обучения в 3 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

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

## 4 класс

К концу обучения в 4 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Ро-

дины;

осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

демонстрировать акробатические комбинации из 5-7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);

выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

### 3. Тематическое планирование с указанием часов, отводимых на изучение каждой темы

#### 3.1. Распределение учебного материала по годам обучения

Таблица распределения учебного материала по годам обучения

№	Наименование раздела	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	Итого
1	Знания о физической культуре	<b>В течении всех уроков</b>				
3	Легкая атлетика	18	18	18	18	72
4	Подвижные и спортивные игры	22	22	30	30	104
5	Гимнастика с элементами акробатики	12	12	12	12	48
6	Лыжная подготовка	14	16	8	8	46
	<b>Итого</b>	<b>66</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>270</b>

#### 3.2. Перечень обязательных оценочных процедур

Наименование учебного предмета	Наименование оценочной процедуры		Форма контроля	
	теория	практика	теория	практика
Физическая культура	Тестирование по теме "Лёгкая атлетика"	Сдача нормативов по лёгкой атлетике	тест	зачёты
	Тестирование по теме "Гимнастика"	Сдача нормативов по гимнастике	тест	зачёты
	Тестирование по теме "Лыжная подготовка"	Сдача нормативов по лыжной подготовке	тест	зачёты
	Тестирование по теме "Спортивные игры"	Сдача нормативов по спортивным играм	тест	зачёты
	Тестирование по теме "Олимпийское движение"		тест	
	Итоговый тест		тест	

#### 3.3. Тематическое планирование 1 класс

№	Тема урока	Контрольная точка
1.	ИОТ-052-2020 Правила предупреждения травматизма в местах занятий физическими упражнениями. ИОТ-055-2020 Легкая атлетика.	
2.	Вводный урок. Инструктаж по ТБ – ИОТ -053- 2020.	
3.	Бег с изменением направления и темпа. Режим дня и личная гигиена. Физическая культура - система укрепления здоровья человека.	
4.	Правила организации и проведения подвижных игр на площадке и в зале.	
5.	Бег с высоким подниманием бедра с ускорением. Бег с изменением направления и темпа по сигналу: спиной, боком, с поворотами змейкой, с переносом предметов,	
6.	Понятие правильной осанки. Формирование правильной осанки.	
7.	Сочетание ходьбы и бега. Бег в парах, тройках. Жизненно важные способы передвижения, прыжок в длину с места	
8.	Подготовительные упражнения для развития и укрепления опорно-двигательного аппарата.	
9.	Равномерный 6-минутный бег, метание малого мяча на заданное расстояние.	
10.	Упражнения для укрепления мышц туловища. Музыкальная игры.	
11.	Повторный бег с максимальной скоростью на дистанции 30 метров с высокого старта	
12.	Упражнения для укрепления мышц туловища с предметами под музыку.	
13.	Челночный бег 3X10 метров.	
14.	Варианты упражнений для спины и изучение основных позиций рук в движении под музыку (медленно).	

№	Тема урока	Контрольная точка
15.	Бег на дистанцию 1000 метров	
16.	Варианты упражнений для ног: основные позиции под музыку (медленно).	
17.	ИОТ-059-2020 Гимнастика с основами акробатики. Физическое совершенствование. Строевые действия в шеренге и колонне. Выполнение строевых команд: становись, равняйся, смирно, вольно.	
18.	Основные упражнения. Игра в команде «Игра на ориентировку в пространстве «кто быстрее построится» под музыку.	
19.	Передвижение по диагонали, противоход, размыкание на вытянутые в стороны руки. крестным шагом с координацией рук, на носках. Упражнения в группировке со сменой исходных положений.	
20.	Знакомство с ритмическим рисунком с использованием предметов.	
21.	Перекат в группировке с выходом в стойку на лопатках. Кувырок вперед, назад в упор присев	
22.	Ритмические упражнения под музыку. Игра на развитие ритмического слуха.	
23.	Перекат в группировке из положения, лежа на животе, гимнастический мост из положения, лежа на спине.	
24.	Работа в паре. Упражнения для постановки рук, ног, головы.	
25.	Из упора присев кувырок назад до упора на коленях, опора на руки, прыжок, упор присев, кувырок вперед.	
26.	Музыкальные игры на развитие ритмического слуха: «Игра с бубенцом», «импровизация», «Построение».	
27.	Ходьба по ограниченной поверхности с поворотами, перешагиванием через предметы.	
28.	Танцевальные элементы: Работа в паре «Лодочка», «Лягушка». Игра «Зеркало».	
29.	Преодоление небольших препятствий Представление о частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений.	
30.	Упражнения по кругу с использованием основных движений ног.	
31.	Вис на гимнастической стенке, перекладине. Вис и подтягивание на гимнастической перекладине	
32.	Танцевальная комбинация:» Гуси», «Слоник». Игра «Импровизация».	
33.	Упор у стены; поочередные махи ногой, в сочетании со сгибанием и разгибанием рук.	
34.	Общеразвивающие упражнения по кругу: галоп, шаг с носка с пятки, «Лошадки» по часовой и против часовой линии.	
35.	Лыжная подготовка ИОТ- 056-2020. Экипировка для занятий на лыжах, способы переноски лыж.	
36.	Организующие команды: «Лыжи на плечо; под руку; к ноге; «на лыжи становись»; "лыжи снять"; "лыжи скрепить" Освоение основной, высокой и низкой стойки на лыжах.	
37.	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж без палок	
38.	Ступающий шаг на лыжах без палок	
39.	Скользкий шаг без палок	
40.	Скользкий шаг с палками	
41.	Скользкий шаг с палками	
42.	Спуск с небольшого уклона в основной стойке	
43.	Спуск с небольшого уклона в основной стойке	
44.	Подъем способом "лесенка"	
45.	Прохождение лыжни в произвольном темпе.	
46.	Прохождение лыжни в произвольном темпе.	
47.	Игры на лыжах «Кто дальше прокатиться», «Змейка», «Под воротами».	
48.	Игры на лыжах «Кто дальше прокатиться», «Змейка», «Под воротами».	
49.	ИОТ 054-2020 Подвижные и спортивные игры. Правила игры	
50.	Правила организации и проведения подвижных игр на площадке и в зале, подбрасывание и ловля волейбольного мяча	
51.	Подбрасывание и ловля волейбольного мяча	

№	Тема урока	Контрольная точка
52.	Передача и прием волейбольного мяча партнеру	
53.	Ведение баскетбольного мяча	
54.	Передача баскетбольного мяча партнеру	
55.	Ловля мяча на месте и в движении.	
56.	Бросок мяча в стену, пол, в щит и в кольцо.	
57.	ИОТ-055-2020 Легкая атлетика.	
58.	Бег с высоким подниманием бедра с ускорением. Бег с изменением направления и темпа по сигналу: спиной, боком, с поворотами змейкой, с переносом предметов,	
59.	Челночный бег 3х10 метров	
60.	Метание малого мяча в цель.	
61.	Прыжок в длину с места	
62.	Бег на дистанцию 30 метров	
63.	Бег на дистанцию 500 метров	
64.	Кроссовая подготовка	
65.	Бег с увеличением длины и частоты шага. Эстафета легкоатлетическая.	
66.	Подведение итогов года. Беседа: самостоятельное проведение игр на свежем воздухе.	

### 3.4. Тематическое планирование 2 класс

№	Тема урока	Контрольная точка
1.	ИОТ-052-2020 Правила предупреждения травматизма в местах занятий физическими упражнениями. ИОТ-055-2020 Легкая атлетика.	
2.	Вводный урок. Инструктаж по ТБ – ИОТ -053- 2020	
3.	Бег с изменением направления и темпа. Режим дня и личная гигиена. Физическая культура - система укрепления здоровья человека.	
4.	Правила организации и поведения подвижных игр в зале.	
5.	Бег с высоким подниманием бедра с ускорением. Бег с изменением направления и темпа по сигналу: спиной, боком, с поворотами змейкой, с переносом предметов,	
6.	Беседа «Как мы говорим», «Уважительное отношение к девочкам», «Культура поведения на уроке, в танце, на сцене».	
7.	Сочетание ходьбы и бега. Бег в парах, тройках. Жизненно важные способы передвижения, прыжок в длину с места	
8.	Подготовительные упражнения для выработки мышечной силы и выносливости.	
9.	Равномерный 6-минутный бег, метание малого мяча на заданное расстояние.	
10.	Подготовительные упражнения для создания эмоциональной психофизической атмосферы.	
11.	Повторный бег с максимальной скоростью на дистанции 30 метров с высокого старта	
12.	Танцевальный поклон. Первая и вторая часть подготовительных упражнений.	
13.	Челночный бег 3X10 метров.	
14.	Варианты упражнений на гибкость под музыку. Игра «Распутать нитки».	
15.	Бег на дистанцию 1000 метров	
16.	Варианты упражнений на равновесие под музыку.	
17.	ИОТ-059-2020 Гимнастика с основами акробатики. Физическое совершенствование. Строевые действия в шеренге и колонне. Выполнение строевых команд: становись, равняйся, смирно, вольно.	
18.	Основные упражнения на развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата.	
19.	Передвижение по диагонали, противоход, размыкание на вытянутые в стороны руки. крестным шагом с координацией рук, на носках. Упражнения в группировке со сменой исходных положений.	
20.	Суставная разминка медленно под счет. Игра «Выпустить птицу из клетки».	
21.	Перекат в группировке с выходом в стойку на лопатках. Кувырок вперед, назад в упор присев	
22.	Упражнения на развитие координации, памяти и внимания.	



№	Тема урока	Контрольная точка
23.	Пережат в группировке из положения, лежа на животе, гимнастический мост из положения, лежа на спине.	
24.	Упражнения на равновесие. Разучивание комбинации «деми плие», постановка корпуса.	
25.	Из упора присев кувырок назад до упора на коленях, опора на руки, прыжок, упор присев, кувырок вперед.	
26.	Подвижная игра «импровизация». Разучивание комбинации и постановка рук.	
27.	Ходьба по ограниченной поверхности с поворотами, перешагиванием через предметы.	
28.	Комбинация упражнений ног и рук под музыку. Основные шаги с переменной ритма.	
29.	Преодоление небольших препятствий Представление о частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений.	
30.	Комбинация движений с добавлением хлопка. Игра на импровизацию.	
31.	Вис на гимнастической стенке, перекладине. Вис и подтягивание на гимнастической перекладине	
32.	Игры на координацию двигательных действий.	
33.	Упор у стены; поочередные махи ногой, в сочетании со сгибанием и разгибанием рук.	
34.	Ритмические комбинации «Шаг на крест».	
35.	Лыжная подготовка ИОТ- 056-2020. Экипировка для занятий на лыжах, способы переноски лыж.	
36.	Организуемые команды: «Лыжи на плечо; под руку; к ноге; «на лыжи становись»; "лыжи снять"; "лыжи скрепить" Освоение основной, высокой и низкой стойки на лыжах.	
37.	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж без палок	
38.	Ступающий шаг на лыжах без палок	
39.	Скользкий шаг без палок	
40.	Скользкий шаг без палок	
41.	Скользкий шаг с палками	
42.	Скользкий шаг с палками	
43.	Спуск с небольшого уклона в основной стойке	
44.	Спуск с небольшого уклона в основной стойке	
45.	Подъем способом "лесенка"	
46.	Подъем способом "лесенка"	
47.	Прохождение лыжни в произвольном темпе.	
48.	Прохождение лыжни в произвольном темпе.	
49.	Игры на лыжах «Кто дальше прокатиться», «Змейка», «Под воротами».	
50.	Игры на лыжах «Кто дальше прокатиться», «Змейка», «Под воротами».	
51.	ИОТ 054-2020 Подвижные и спортивные игры. Правила игры	
52.	Правила организации и проведения подвижных игр на площадке и в зале, подбрасывание и ловля волейбольного мяча	
53.	Подбрасывание и ловля волейбольного мяча	
54.	Передача и прием волейбольного мяча партнеру	
55.	Ведение баскетбольного мяча	
56.	Передача баскетбольного мяча партнеру	
57.	Ловля мяча на месте и в движении.	
58.	Бросок мяча в стену, пол, в щит и в кольцо.	
59.	ИОТ-055-2020 Легкая атлетика.	
60.	Бег с высоким подниманием бедра с ускорением. Бег с изменением направления и темпа по сигналу: спиной, боком, с поворотами змейкой, с переносом предметов,	
61.	Челночный бег 3x10 метров	
62.	Метание малого мяча в цель.	
63.	Прыжок в длину с места	
64.	Бег на дистанцию 30 метров	

№	Тема урока	Контрольная точка
65.	Бег на дистанцию 500 метров	
66.	Кроссовая подготовка	
67.	Бег с увеличением длины и частоты шага. Эстафета легкоатлетическая.	
68.	Подведение итогов года. Беседа: самостоятельное проведение игр на свежем воздухе.	

### 3.5. Тематическое планирование 3 класс

№	Тема урока	Контрольная точка
1.	ИОТ-052-2020 Правила предупреждения травматизма в местах занятий физическими упражнениями. ИОТ-055-2020 Легкая атлетика. Спортивная одежда отвечающая требованиям безопасного выполнения заданий	
2.	Бег с преодолением условных препятствий, с высоким подниманием бедра	
3.	Передача эстафетной палочки в парах в статике, в движении	
4.	Челночный бег 3X10 метров	зачет
5.	Метание малого мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель	
6.	Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжок в высоту	
7.	Прыжок в длину с места	
8.	Бег 30 метров.	
9.	Бег на дистанцию 1000 метров.	
10.	ИОТ-054-2020 Правила предупреждения травматизма в местах занятий физическими упражнениями. Игры	
11.	Перемещение по площадке с футбольным мячом и без мяча. Удар ногой по неподвижному и катящемуся мячу	
12.	Удар внутренней стороной стопы по катящемуся футбольному мячу. Удар ф / мячом по воротам с места и небольшого разбега	
13.	Ведение футбольного мяча между стоек. Ведение и удар по воротам футбольным мячом	
14.	Учебная игра в футбол	
15.	Основная стойка баскетболиста, передвижения левым, правым боком приставными шагами, остановка после бега, поворот на опорной ноге с мячом и без мяча.	
16.	Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении.	
17.	Передача и прием мяча от груди, от плеча,	
18.	Бросок баскетбольного мяча в щит и корзину	
19.	Передача волейбольного мяча сверху двумя руками, прием снизу на мест и в движении	зачет
20.	Подача в/ мяча через сетку с определенной дистанции. Бросок мяча через сетку партнеру	
21.	Прием в/ мяча от подающего через сетку с определенной дистанции	
22.	Правила игры "Пионербол", учебная игра "Пионербол"	
23.	ИОТ-059-2020 Гимнастика с основами акробатики. Физическое совершенствование. Организующие команды	
24.	Построение в шеренгу, расчет, перестроение на месте из одной шеренги в три, четыре уступа-ми	
25.	Лазание по гимнастической стенке в вертикальном и горизонтальном направлении.	
26.	Варианты упоров на скамье и полу, седы.	
27.	Силовая подготовка: пресс, отжимания, подтягивание.	зачет
28.	Гимнастический мост из положения, лежа на спине. Акробатическая связка.	
29.	Комбинация: из упора присев кувырок назад до упора на коленях, опора на руки, прыжок, упор присев, кувырок вперед.	
30.	Ходьба по гимнастическому бревну на носках, с поворотом на 180-360 градусов, приставным шагом, упор присев, соскок прогнувшись.	зачет
31.	Лазание по канату. Формирование правильной осанки: силовые упражнения согласно возрасту.	
32.	Вис на гимнастической стенке, перекладине. Вис и подтягивание на гимнастической перекладине.	
33.	Упор у стены; поочередные махи ногой, в сочетании со сгибанием и разгибанием рук. Разви-	

№	Тема урока	Контрольная точка
	тие физического качества – равновесие. упражнение "Ласточка"	
34.	Развитие физического качества – равновесие. упражнение "Ласточка"	
35.	Работа на координацию движений. Игра «шаги в пространстве».	
36.	Лыжная подготовка ИОТ- 056-2020. Экипировка для занятий на лыжах, способы переноски лыж.	
37.	Разучивание танцевальной комбинации и техника исполнения.	
38.	Повороты на месте и в движении переступанием вокруг пяток лыж без палок. Скользящий шаг без палок.	
39.	Варианты упражнений на гибкость под музыку.	
40.	Скользящий шаг без палок, Попеременный двухшажный ход на лыжах без палок	
41.	Основные упражнения на развитие равновесия. Игра «на доверие друг другу».	
42.	Попеременный двухшажный ход на лыжах с палками	
43.	Танцевальная комбинация и техника исполнения. Музыкально-развивающие игры.	
44.	Спуск со склона в низкой стойке, торможение способом «плугом», «полуплугом»	
45.	Упражнения на координацию тела. Танцевальные элементы.	
46.	Прохождение лыжни в произвольном темпе. Прохождение дистанции 1500 м с переменной скоростью	зачет
47.	Упражнения на развитие координационных способностей: равновесие статическое.	
48.	Прохождение дистанции 1000 м на результат	
49.	Упражнения на развитие координационных способностей: ориентировка в пространстве.	
50.	Игры на лыжах «Кто дальше прокатиться», «Змейка», «Под воротами».	
51.	Упражнения на развитие координационных способностей: точность движений рук и ног.	
52.	ИОТ-055-2020 Легкая атлетика.	
53.	Танцевальные элементы в комбинациях. Музыкальные игры.	
54.	Бег с высоким подниманием бедра с ускорением. Бег с изменением направления и темпа по сигналу: спиной, боком, с поворотами змейкой, с переносом предметов,	
55.	Упражнения для выработки мышечной силы и выносливости.	
56.	Челночный бег 3x10 метров. Прием нормативов ГТО	
57.	Усложненные танцевальные шаги.	
58.	Метание малого мяча в цель. Прием нормативов ГТО	
59.	Упражнения для развития и укрепления опорно-двигательного аппарата.	
60.	Прыжок в длину с места. Прием нормативов ГТО	
61.	Разучивание танцевальных комбинаций и техника исполнения.	
62.	Бег на дистанцию 30, 60 метров. Прием нормативов ГТО	
63.	Основные упражнения на координацию, памяти и внимания. Работа в паре.	
64.	Бег на дистанцию 1000 метров. Прием нормативов ГТО	
65.	Основные движения для выработки мышечной силы и выносливости.	
66.	Кроссовая подготовка	
67.	Музыкально развивающие игры. Упражнения на статическое равновесие.	
68.	Подведение итогов года. Беседа: самостоятельное проведение игр на свежем воздухе.	

### 3.6. Тематическое планирование 4 класс

№	Тема урока	Контрольная точка
1.	ИОТ-052-2020 Правила предупреждения травматизма в местах занятий физическими упражнениями. ИОТ-055-2020 Легкая атлетика. Спортивная одежда отвечающая требованиям безопасного выполнения заданий	
2.	Бег с преодолением условных препятствий, с высоким подниманием бедра	
3.	Передача эстафетной палочки в парах в статике, в движении	
4.	Челночный бег 3X10 метров	зачет

№	Тема урока	Контрольная точка
5.	Метание малого мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель	
6.	Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжок в высоту	
7.	Прыжок в длину с места	
8.	Бег 30 метров.	
9.	Бег на дистанцию 1000 метров.	
10.	ИОТ-054-2020 Правила предупреждения травматизма в местах занятий физическими упражнениями. Игры	
11.	Перемещение по площадке с футбольным мячом и без мяча. Удар ногой по неподвижному и катящемуся мячу	
12.	Удар внутренней стороной стопы по катящемуся футбольному мячу. Удар ф / мячом по воротам с места и небольшого разбега	
13.	Ведение футбольного мяча между стоек. Ведение и удар по воротам футбольным мячом	
14.	Учебная игра в футбол	
15.	Основная стойка баскетболиста, передвижения левым, правым боком приставными шагами, остановка после бега, поворот на опорной ноге с мячом и без мяча.	
16.	Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении.	
17.	Передача и прием мяча от груди, от плеча,	
18.	Бросок баскетбольного мяча в щит и корзину	
19.	Передача волейбольного мяча сверху двумя руками, прием снизу на мест и в движении	
20.	Подача в/ мяча через сетку с определенной дистанции. Бросок мяча через сетку партнеру	
21.	Прием в/ мяча от подающего через сетку с определенной дистанции	
22.	Правила игры "Пионербол", учебная игра "Пионербол"	
23.	ИОТ-059-2020 Гимнастика с основами акробатики. Физическое совершенствование. Организующие команды	
24.	Построение в шеренгу, расчет, перестроение на месте из одной шеренги в три, четыре уступа-ми	
25.	Лазание по гимнастической стенке в вертикальном и горизонтальном направлении.	
26.	Варианты упоров на скамье и полу, седы.	
27.	Силовая подготовка: пресс, отжимания, подтягивание.	зачет
28.	Гимнастический мост из положения, лежа на спине. Акробатическая связка.	
29.	Комбинация: из упора присев кувырок назад до упора на коленях, опора на руки, прыжок, упор присев, кувырок вперед.	зачет
30.	Ходьба по гимнастическому бревну на носках, с поворотом на 180-360 градусов, приставным шагом, упор присев, соскок прогнувшись.	
31.	Лазание по канату. Формирование правильной осанки: силовые упражнения согласно возрасту.	
32.	Вис на гимнастической стенке, перекладине. Вис и подтягивание на гимнастической перекладине.	
33.	Упор у стены; поочередные махи ногой, в сочетании со сгибанием и разгибанием рук. Развитие физического качества – равновесие. упражнение "Ласточка"	
34.	Развитие физического качества – равновесие. упражнение "Ласточка"	
35.	Развитие физического качества – равновесие. упражнение "Ласточка"	
36.	Лыжная подготовка ИОТ- 056-2020. Экипировка для занятий на лыжах, способы переноски лыж.	
37.	Аэробные комбинации общей силовой выносливости и отслеживание ее динамики (под музыку).	
38.	Повороты на месте и в движении переступанием вокруг пяток лыж без палок. Скользящий шаг без палок.	
39.	Освоение усложненных общеразвивающих упражнений для развития координации всего тела.	
40.	Скользящий шаг без палок, Попеременный двухшажный ход на лыжах без палок	
41.	Партерная гимнастика, упражнения в комбинации. «Березка», «Перекаты», «Мостик». Упражнения на растяжку.	
42.	Попеременный двухшажный ход на лыжах с палками	

№	Тема урока	Контрольная точка
43.	Разучивание танцевальных комбинаций и использование в постановке танца.	
44.	Спуск со склона в низкой стойке, торможение способом «плугом», «полуплугом»	
45.	Основные упражнения на развитие равновесия. Игра «Слово – движение» -3 вид.	
46.	Прохождение лыжни в произвольном темпе. Прохождение дистанции 1500 м с переменной скоростью	зачет
47.	Комплекс упражнений для развития гибкости Махи ног, перенос тела с ноги на ногу, наклоны туловища. Опускание на мост.	
48.	Прохождение дистанции 1000 м на результат	
49.	Упражнения на координацию движений. Партерная гимнастика.	
50.	Игры на лыжах «Кто дальше прокатиться», «Змейка», «Под воротами».	
51.	Разминочные упражнения под музыку и основные упражнения на расслабление мышц	
52.	ИОТ-055-2020 Легкая атлетика.	
53.	Перемещение по залу с расстановкой времени. Игра «Импровизация».	
54.	Бег с высоким подниманием бедра с ускорением. Бег с изменением направления и темпа по сигналу: спиной, боком, с поворотами змейкой, с переносом предметов,	
55.	Комплекс упражнений на координацию со сменой ритма и перемещением по залу (под музыку.)	
56.	Челночный бег 3х10 метров. Прием нормативов ГТО	
57.	Работа над техникой исполнения быстроты движений рук и ног. Игра «Слово-движение 2 вид».	
58.	Метание малого мяча в цель. Прием нормативов ГТО	
59.	Упражнения на координацию движений. Растяжка.	
60.	Прыжок в длину с места. Прием нормативов ГТО	
61.	Разучивание танцевальной комбинации, работа над техникой исполнения. Растяжка.	
62.	Бег на дистанцию 30, 60 метров. Прием нормативов ГТО	
63.	Работа над техникой исполнения основных танцевальных комбинаций. Партерная гимнастика. Музыкальные игры.	
64.	Бег на дистанцию 1000 метров. Прием нормативов ГТО	
65.	Чередование упражнений с предметами и техника точности движений рук. Игра «Слово-движение 3 вид».	
66.	Кроссовая подготовка.	
67.	Усложненный комплекс движений общеразвивающих упражнений для развития координации под музыку.	
68.	Подведение итогов года. Беседа: самостоятельное проведение игр на свежем воздухе.	