

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Мурманской области Управление образования
администрации муниципального образования
Кандалакшский район
МАОУ ООШ № 19

СОГЛАСОВАНО
на заседании циклового
циклического объединения
учителей физической
культуры, технологии,
музыки, ИЗО,
дополнительного
образования
Руководитель МО
Ульянич В.В.
Протокол №1 от «28»
августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАОУ ООШ
№19

Лашина Н.А.
Приказ №57/2 от «26»
августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»
начальное общее образование
(вариант 7.2)

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 371 час: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю), включая учебный модуль «Подвижные игры».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

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. 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)

На материале русских народных игр: игры, отражающие отношение человека к природе; Игры, отражающие быт русского народа; игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости. Подвижные игры с элементами гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр, лыжной подготовки.

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.

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. 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 (теоретическая подготовка)

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

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

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой 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 противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

| | | |
|------------------------------|--|---|
| | Бег, разновидности. Бег с высокого старта 30м. | 4 |
| | Техника метания малого мяча на точность. Тестирование | 2 |
| | Техника прыжков с места | 1 |
| | Техника подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа | 2 |
| | Ловля и броски мяча в парах | 1 |
| | Элементы развития координации движения | 1 |
| Модуль 2. | | |
| Гимнастика 8 ч | | |
| | Инструктаж ПТБ в зале и на уроках физкультуры. Перекаты, разновидности перекаатов | 1 |
| | Техника выполнения кувырка вперёд | 2 |
| | Стойка на лопатках | 1 |
| | Висы на перекладине | 1 |
| | Прыжки со скакалкой | 1 |
| | Обруч: учимся им управлять | 1 |
| | Прыжки на одной, двух ногах, подскоки. | 1 |
| Модуль 3. | | |
| Лыжная подготовка 18ч | | |
| | Инструктаж ПТБ на уроках физкультуры на лыжах. | 2 |
| | Ступающий шаг на лыжах без палок. | |
| | Скользкий шаг на лыжах с палками, эстафета | 2 |
| | Повороты переступанием на лыжах без палок, с палками | 2 |
| | Подъём и спуск на лыжах без палок, с палками | 2 |
| | Эстафеты на лыжах без палок, с палками | 2 |
| | Прохождение дистанции 1км | 1 |
| | Преодоление полосы препятствий на лыжах | 1 |
| | «Салки» на лыжах | 1 |
| | Подъём «Полуёлочкой» | 1 |
| | Спуск на лыжах в полуприседе без палок, с палками | 2 |
| | Прохождение дистанции 1км | 1 |
| | Контрольный урок по лыжной подготовке | 1 |
| Модуль 4. | | |
| Спортивные игры 16ч | | |
| | Инструктаж ПТБ в зале и на уроках физкультуры. Игра «класс смирно» | 1 |

| | | |
|----------------------------|---|---|
| | Точность бросков мяча через волейбольную сетку | 3 |
| | Техника аэробных упражнений | 1 |
| | Броски мяча через волейбольную сетку с ближних, дальних дистанций | 2 |
| | Броски набивного мяча от груди | 2 |
| | Броски мяча через волейбольную сетку снизу, сверху | 4 |
| | Броски баскетбольного мяча по центру, сбоку | 2 |
| | Броски баскетбольного мяча сбоку | 2 |
| Модуль 5. | | |
| Лёгкая атлетика 12ч | | |
| | Тестирование подъёма туловища за 30с | 1 |
| | Тестирование метания малого мяча | 1 |
| | Техника подтягивания на низкой перекладине из вися лёжа | 2 |
| | Беговые упражнения | 2 |
| | Тестирование челночного бега 3*10 | 1 |
| | Челночный бег 3*10. Тестирование | 2 |
| | Тестирование бега на 30м с высокого старта | 1 |
| | Беговые эстафеты | 2 |
| ИТОГО: 66ч | | |

1 дополнительный класс (66ч)

| Название раздела | Тема урока | Кол-во часов |
|-----------------------------|--|--------------|
| Модуль 1. | | |
| Лёгкая атлетика 12 ч | | |
| | Инструктаж ПТБ в зале и на улице на уроках физкультуры. Ходьба, разновидности | 1 |
| | Бег, разновидности. Бег с высокого старта 30м. | 4 |
| | Техника метания малого мяча на точность. Тестирование | 2 |
| | Техника прыжков с места | 1 |
| | Техника подтягивания на низкой перекладине из вися лёжа | 2 |
| | Ловля и броски мяча в парах | 1 |
| | Элементы развития координации движения | 1 |

| | | |
|--|---|---|
| Модуль 2. Гимнастика 8 ч | | |
| | Инструктаж ПТБ в зале и на уроках физкультуры. Перекаты, разновидности перекатов | 1 |
| | Техника выполнения кувырка вперёд | 2 |
| | Стойка на лопатках | 1 |
| | Висы на перекладине | 1 |
| | Прыжки со скакалкой | 1 |
| | Обруч: учимся им управлять | 1 |
| | Прыжки на одной, двух ногах, подскоки. | 1 |
| Модуль 3. Лыжная подготовка 18ч | | |
| | Инструктаж ПТБ на уроках физкультуры на лыжах. | 2 |
| | Ступающий шаг на лыжах без палок. | |
| | Скользкий шаг на лыжах с палками, эстафета | 2 |
| | Повороты переступанием на лыжах без палок, с палками | 2 |
| | Подъём и спуск на лыжах без палок, с палками | 2 |
| | Эстафеты на лыжах без палок, с палками | 2 |
| | Прохождение дистанции 1км | 1 |
| | Преодоление полосы препятствий на лыжах | 1 |
| | «Салки» на лыжах | 1 |
| | Подъём «Полуёлочкой» | 1 |
| | Спуск на лыжах в полуприседе без палок, с палками | 2 |
| | Прохождение дистанции 1км | 1 |
| | Контрольный урок по лыжной подготовке | 1 |
| Модуль 4. Спортивные игры 16ч | | |
| | Инструктаж ПТБ в зале и на уроках физкультуры. Игра «класс смирно» | 1 |
| | Точность бросков мяча через волейбольную сетку | 3 |
| | Техника аэробных упражнений | 1 |
| | Броски мяча через волейбольную сетку с ближних, дальних дистанций | 2 |
| | Броски набивного мяча от груди | 2 |
| | Броски мяча через волейбольную сетку снизу, сверху | 4 |

| | | |
|----------------------------|---|---|
| | Броски баскетбольного мяча по центру, сбоку | 2 |
| | Броски баскетбольного мяча сбоку | 2 |
| Модуль 5. | | |
| Лёгкая атлетика 12ч | | |
| | Тестирование подъёма туловища за 30с | 1 |
| | Тестирование метания малого мяча | 1 |
| | Техника подтягивания на низкой перекладине из вися лёжа | 2 |
| | Беговые упражнения | 2 |
| | Тестирование челночного бега 3*10 | 1 |
| | Челночный бег 3*10. Тестирование | 2 |
| | Тестирование бега на 30м с высокого старта | 1 |
| | Беговые эстафеты | 2 |
| ИТОГО: 66ч | | |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ
КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ
КАЖДОЙ ТЕМЫ**

2 класс (68ч)

| Название раздела | Тема урока | Кол-во часов |
|--|--|---------------------|
| Повторение материала, пройденного в 1м классе по теме: Лёгкая атлетика 8ч | | |
| Модуль 1. | | |
| Лёгкая атлетика 12 ч | | |
| | Инструктаж ПТБ в зале и на улице на уроках физкультуры. Повторение темы 1го класса: Ходьба, разновидности | 1 |
| | Повторение темы 1го класса: Бег, разновидности. Бег с высокого старта 30м. | 4 |
| | Повторение темы 1го класса: Техника метания малого мяча на точность. Тестирование | 2 |
| | Повторение темы 1го класса: Техника прыжков с места | 1 |
| | Техника подтягивания на низкой перекладине из вися лёжа | 2 |
| | Ловля и броски мяча в парах | 1 |

| | | |
|--|---|---|
| | Элементы развития координации движения | 1 |
| Модуль 2. Гимнастика 8 ч | | |
| | Инструктаж ПТБ в зале и на уроках физкультуры. Перекаты, разновидности перекатов | 1 |
| | Техника выполнения кувырка вперёд | 2 |
| | Стойка на лопатках | 1 |
| | Висы на перекладине | 1 |
| | Прыжки со скакалкой | 1 |
| | Обруч: учимся им управлять | 1 |
| | Прыжки на одной, двух ногах, подскоки. | 1 |
| Модуль 3. Лыжная подготовка 18ч | | |
| | Инструктаж ПТБ на уроках физкультуры на лыжах. Ступающий шаг на лыжах без палок. | 2 |
| | Скольльзящий шаг на лыжах с палками, эстафета | 2 |
| | Повороты переступанием на лыжах без палок, с палками | 2 |
| | Подъём и спуск на лыжах без палок, с палками | 2 |
| | Эстафеты на лыжах без палок, с палками | 2 |
| | Прохождение дистанции 1км | 1 |
| | Преодоление полосы препятствий на лыжах | 1 |
| | «Салки» на лыжах | 1 |
| | Подъём «Полуёлочкой» | 1 |
| | Спуск на лыжах в полуприседе без палок, с палками | 2 |
| | Прохождение дистанции 1км | 1 |
| | Контрольный урок по лыжной подготовке | 1 |
| Модуль 4. Спортивные игры 16ч | | |
| | Инструктаж ПТБ в зале и на уроках физкультуры. Игра «класс смирно» | 1 |
| | Точность бросков мяча через волейбольную сетку | 3 |
| | Техника аэробных упражнений | 1 |
| | Броски мяча через волейбольную сетку с ближних, дальних дистанций | 2 |
| | Броски набивного мяча от груди | 2 |

| | | |
|--|---|---|
| | Броски мяча через волейбольную сетку снизу, сверху | 4 |
| | Броски баскетбольного мяча по центру, сбоку | 2 |
| | Броски баскетбольного мяча сбоку | 2 |
| Модуль 5. Лёгкая атлетика 14ч | | |
| | Тестирование подъёма туловища за 30с | 1 |
| | Тестирование метания малого мяча | 1 |
| | Техника подтягивания на низкой перекладине из вися лёжа | 2 |
| | Беговые упражнения | 2 |
| | Тестирование челночного бега 3*10 | 1 |
| | Челночный бег 3*10. Тестирование | 2 |
| | Тестирование бега на 30м с высокого старта | 1 |
| | Беговые эстафеты | 1 |
| | Бег равномерный медленный 1 мин. | 1 |
| | Бег на 30м с высокого старта | 2 |
| ИТОГО: 68ч | | |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ
КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ
КАЖДОЙ ТЕМЫ**

3 класс (68ч)

| Название раздела | Тема урока | Кол-во часов |
|--|--|---------------------|
| Повторение материала, пройденного в 2м классе по теме: Лёгкая атлетика 8ч | | |
| Модуль 1. Лёгкая атлетика 12 ч | | |
| | Инструктаж ПТБ в зале и на улице на уроках физкультуры. Повторение темы 2го класса: Ходьба, разновидности | 1 |
| | Повторение темы 2го класса: Бег, разновидности. Бег с высокого старта 30м. | 4 |

| | | |
|--|--|---|
| | Повторение темы 2го класса: Техника метания малого мяча на точность. Тестирование | 2 |
| | Повторение темы 2го класса: Техника прыжков с места | 1 |
| | Техника подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа | 2 |
| | Ловля и броски мяча в парах | 1 |
| | Элементы развития координации движения | 1 |
| Модуль 2. Гимнастика 8 ч | | |
| | Инструктаж ПТБ в зале и на уроках физкультуры. | 1 |
| | Перекаты, разновидности перекатов | |
| | Техника выполнения кувырка вперёд | 2 |
| | Стойка на лопатках | 1 |
| | Висы на перекладине | 1 |
| | Прыжки со скакалкой | 1 |
| | Обруч: учимся им управлять | 1 |
| | Прыжки на одной, двух ногах, подскоки. | 1 |
| Модуль 3. Лыжная подготовка 18ч | | |
| | Инструктаж ПТБ на уроках физкультуры на лыжах. Ступающий шаг на лыжах без палок. | 2 |
| | Скользющий шаг на лыжах с палками, эстафета | 2 |
| | Повороты переступанием на лыжах без палок, с палками | 2 |
| | Подъём и спуск на лыжах без палок, с палками | 2 |
| | Эстафеты на лыжах без палок, с палками | 2 |
| | Прохождение дистанции 1км | 1 |
| | Преодоление полосы препятствий на лыжах | 1 |
| | «Салки» на лыжах | 1 |
| | Подъём «Полуёлочкой» | 1 |
| | Спуск на лыжах в полуприседе без палок, с палками | 2 |
| | Прохождение дистанции 1км | 1 |
| | Контрольный урок по лыжной подготовке | 1 |
| Модуль 4. Спортивные игры 16ч | | |

| | | |
|--|--|---|
| | Инструктаж ПТБ в зале и на уроках физкультуры. Игра «класс смирно» | 1 |
| | Точность бросков мяча через волейбольную сетку | 3 |
| | Техника аэробных упражнений | 1 |
| | Броски мяча через волейбольную сетку с ближних, дальних дистанций | 2 |
| | Броски набивного мяча от груди | 2 |
| | Броски мяча через волейбольную сетку снизу, сверху | 4 |
| | Броски баскетбольного мяча по центру, сбоку | 2 |
| | Броски баскетбольного мяча сбоку | 2 |
| Модуль 5. Лёгкая атлетика 14ч | | |
| | Тестирование подъёма туловища за 30с | 1 |
| | Тестирование метания малого мяча | 1 |
| | Техника подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа | 2 |
| | Беговые упражнения | 2 |
| | Тестирование челночного бега 3*10 | 1 |
| | Челночный бег 3*10. Тестирование | 2 |
| | Тестирование бега на 30м с высокого старта | 1 |
| | Беговые эстафеты | 1 |
| | Бег равномерный медленный 1,5 мин. | 1 |
| | Бег на 30м с высокого старта | 2 |
| ИТОГО: 68ч | | |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ
КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ
КАЖДОЙ ТЕМЫ**

4 класс (68ч)

| Название раздела | Тема урока | Кол-во часов |
|--|------------|--------------|
| Повторение материала, пройденного в 3м классе по теме: Лёгкая атлетика 8ч | | |

| | | |
|----------------------------|--|---|
| | Спуск на лыжах в полуприседе без палок, с палками | 2 |
| | Прохождение дистанции 1км | 1 |
| | Контрольный урок по лыжной подготовке | 1 |
| Модуль 4. | | |
| Спортивные игры 16ч | | |
| | Инструктаж ПТБ в зале и на уроках физкультуры. Игра «класс смирно» | 1 |
| | Точность бросков мяча через волейбольную сетку | 3 |
| | Техника аэробных упражнений | 1 |
| | Броски мяча через волейбольную сетку с ближних, дальних дистанций | 2 |
| | Броски набивного мяча от груди | 2 |
| | Броски мяча через волейбольную сетку снизу, сверху | 4 |
| | Броски баскетбольного мяча по центру, сбоку | 2 |
| | Броски баскетбольного мяча сбоку | 2 |
| Модуль 5. | | |
| Лёгкая атлетика 14ч | | |
| | Тестирование подъёма туловища за 30с | 1 |
| | Тестирование метания малого мяча | 1 |
| | Техника подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа | 2 |
| | Беговые упражнения | 2 |
| | Тестирование челночного бега 3*10 | 1 |
| | Челночный бег 3*10. Тестирование | 2 |
| | Тестирование бега на 30м с высокого старта | 1 |
| | Беговые эстафеты | 1 |
| | Бег равномерный медленный 2 мин. | 1 |
| | Бег на 30м с высокого старта | 2 |
| ИТОГО: 68ч | | |