

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Преображенская средняя школа»**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Предмет:** физическая культура

**Уровень общего образования:**

начальное общее образование, 1-4 классы

Количество часов - 405

**Составитель:** Вакер Александр Кристофорович

2024 год

С. Преображенка Ачинского района Красноярского края

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и

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

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: 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 часа (2 часа в неделю).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 1 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре*

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

#### *Способы самостоятельной деятельности*

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

#### *Физическое совершенствование*

##### *Оздоровительная физическая культура*

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

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

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

##### *Гимнастика с основами акробатики*

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

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

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

##### *Лыжная подготовка*

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

##### *Лёгкая атлетика*

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

## **2 КЛАСС**

*Знания о физической культуре*

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

*Способы самостоятельной деятельности*

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

*Физическое совершенствование*

*Оздоровительная физическая культура*

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

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

Лыжная подготовка

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

## Лёгкая атлетика

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

## Подвижные игры

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

## *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

## **3 КЛАСС**

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

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

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

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов 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 противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.

Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно 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.

#### Подвижные и спортивные игры

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

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

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

## **4 КЛАСС**

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

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

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

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

#### ***Физическое совершенствование***

##### *Оздоровительная физическая культура*

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

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

##### Гимнастика с основами акробатики

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

##### Лёгкая атлетика

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

##### Лыжная подготовка

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

##### 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 физкультурминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

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

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

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

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

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

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

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии 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;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

## 3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической 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;
- 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 движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## 4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- 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.

## Содержание учебного предмета

### 1 класс

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов	Содержание	Основные виды учебной деятельности ученика
<b>Знание о физической культуре, способы физкультурной деятельности — 12 часов в процессе урока.</b>				
1.	<b>Знание о физической культуре.</b>	4	Значение понятия «физическая культура». Физическая культура древних народов на примере народов Крайнего Севера (обрядовые танцы, игры),	Объяснять значение понятия «физическая культура»; определять и кратко характеризовать значение занятий физическими упражнениями для



	<p><b>Организация здорового образа жизни</b></p>	<p>3</p>	<p>Древнего Египта, Древней Греции, Древнего Рима. Связь физической подготовки с охотой в культуре народов Крайнего Севера. Связь физической подготовки с военной деятельностью в культурах древних цивилизаций. Части тела человека</p> <p>Планирование режима дня школьника 1 класса. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки.</p> <p>Режим питания школьника 1 класса. Правила здорового питания. Полезные продукты. Гигиенические процедуры как часть режима дня; правила выполнения закаливающих процедур.</p>	<p>человека. Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире; с помощью иллюстраций в тексте учебника объяснять связь физической культуры и охоты в древности; описывать способ обучения детей приемам охоты у древних народов. Понимать значение физической подготовки в древних обществах; называть физические качества, необходимые охотнику; понимать важность физического воспитания в детском возрасте; раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. Называть части тела человека.</p> <p>Понимать значение понятия «режим дня»; называть элементы режима дня; понимать значение утренней гигиенической гимнастики и физкультминуток; соблюдать правильный режим дня. Понимать понятия «правильное питание», «режим питания»; соблюдать режим питания; различать более полезные и менее полезные для здоровья человека продукты питания. Объяснять значение понятия «гигиенические процедуры»; знать правила выполнения элементарных закаливающих процедур.</p>
	<p><b>Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью</b></p>	<p>2</p>	<p>Оценка самочувствия по субъективным признакам. Признаки утомления.</p>	<p>Определять внешние признаки собственного недомогания. Определять внешние признаки.</p>
	<p><b>Физкультурно- оздоровительная деятельность</b></p>	<p>3</p>	<p>Движения руками вперёд и вверх, в стороны и вверх, вращения руками, ходьба, наклоны вперёд, приседания и т. п. Движения руками вперёд и вверх, приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с</p>	<p>Понимать технику выполнения упражнений; выполнять предложенные комплексы упражнений. Понимать технику выполнения упражнений; выполнять предложенные комплексы упражнений. С помощью иллюстраций в тексте учебника объяснять правила чтения; знать и выполнять основные</p>

			высоким подниманием бедра. Правила чтения (освещение, расположение книги при чтении)	правила чтения.
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность — 99 часов</b>				
<b>2.</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>24</b>	Бег, прыжки, упражнения с резиновым мячом (подбрасывания, броски из разных положений и ловля мяча), игры с бегом, прыжками, метаниями малого мяча	Знать основные правила выполнения бега, прыжков и метаний малого мяча; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м.
<b>3.</b>	<b>Гимнастика основами акробатики</b>	<b>18</b>	Строевые упражнения и строевые приёмы (основная стойка, стойка ноги врозь, положения рук, положения ног, стойка на носках, упор присев. Наклоны и повороты туловища в разные стороны. Команды «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!», «Разойдись!»). Лазание по гимнастической стенке разными способами, перелезания через низкие препятствия (одну и две гимнастические скамейки, поставленные друг на друга)	Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой; понимать технику выполнения упражнений; правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию.
<b>4.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>11</b>	Одежда для занятий лыжной подготовкой, выбор снаряжения для занятий, способы переноски лыж, стойки на лыжах. Передвижения на лыжах (повороты переступанием, скользящий ход).	Подбирать одежду для занятий лыжной подготовкой; понимать и называть правила техники безопасности при лыжной подготовке; выполнять основные приёмы переноски лыж, построения и перестроения на лыжах; выполнять скользящий ход.
<b>5.</b>	<b>Подвижные игры с элементами баскетбола</b>	<b>10</b>	Правила проведения подвижных игр. Правила общения во время подвижной игры	Играть в подвижные игры; развивать навыки общения со сверстниками.
<b>6.</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>19</b>	Правила проведения подвижных игр. Правила общения во время подвижной игры	Играть в подвижные игры; развивать навыки общения со сверстниками.
<b>7.</b>	<b>Настольный теннис</b>	<b>17</b>	Правила поведения возле спортивного инвентаря. Уход за спортивным инвентарем. Одежда и обувь	Приобрести первичные навыки игры в настольный теннис.

для занятий

## 2 класс

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов	Содержание	Основные виды учебной деятельности ученика
<b>Знание о физической культуре, способы физкультурной деятельности — 12 часов в процессе урока.</b>				
1.	<b>Знание о физической культуре.</b>	5	<p>Понятие «Олимпийские игры». Место появления и особенности древних Олимпийских игр. Понятие «чемпион».</p> <p>Части скелета человека. Назначение скелета и скелетных мышц в теле человека</p> <p>Понятие осанки. Влияние осанки на здоровье. Правильная осанка в положении сидя и стоя.</p> <p>Стопа человека. Функции стопы. Понятие «плоскостопие».</p> <p>Одежда для занятий разными физическими упражнениями. Одежда для занятий физическими упражнениями в разное время года</p>	<p>Пересказывать тексты об истории возникновения Олимпийских игр; понимать миротворческую роль Олимпийских игр в древнем мире.</p> <p>Называть части скелета человека; объяснять функции скелета и мышц в организме человека.</p> <p>Определять понятие «осанка»; обосновывать связь правильной осанки и здоровья организма человека; описывать правильную осанку человека в положении сидя и стоя.</p> <p>Определять понятие «плоскостопие»; описывать причину возникновения плоскостопия и влияние заболевания на организм человека.</p> <p>Подбирать спортивную одежду в зависимости от времени года и погодных условий; подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений</p>
	<b>Организация здорового образа жизни</b>	3	<p>Правильный режим дня. Понятие о здоровом образе жизни. Элементы режима дня. Планирование своего режима дня.</p> <p>Закаливание. Понятие о закаливании. Простейшие закаливающие процедуры (воздушные ванны,</p>	<p>Объяснять значение понятия «здоровый образ жизни»; составлять правильный режим дня; объяснять значение сна и правильного питания для здоровья человека.</p> <p>Называть способы закаливания организма; обосновывать смысл закаливания; описывать</p>

	<p><b>Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью</b></p> <p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b></p>	<p>1</p> <p>3</p>	<p>обтирания, хождение босиком). Профилактика нарушений зрения. Причины утомления глаз и снижения остроты зрения</p> <p>Оценка правильности осанки. Контроль осанки в положении сидя и стоя</p> <p>Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Движения руками вперёд, вверх, в стороны, вращения прямых рук, наклоны вперед с доставанием разноимённой ноги пальцами рук, приседания на носках с последующим выпрямлением туловища, упор присев из основной стойки.</p> <p>Физические упражнения для физкультминуток. Движения руками вперёд и вверх, приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра.</p> <p>Физические упражнения для расслабления мышц. Расслабление мышц в положении лёжа на спине.</p> <p>Физические упражнения для профилактики нарушений осанки. Ходьба, сидение на коленях и стойка на одной ноге с удержанием книги на голове.</p> <p>Физические упражнения для профилактики плоскостопия. Ходьба босиком по гимнастической палке, захватывание мелких предметов (теннисный</p>	<p>простейшие процедуры закаливания. Называть правила гигиены чтения, просмотра телевизора, работы за компьютером; определять правильное положение тела при чтении и работе за компьютером</p> <p>Определять правильность осанки в положении стоя у стены; научиться контролировать осанку в положении сидя и стоя.</p> <p>Уметь готовить место для занятия утренней гигиенической гимнастикой; выполнять упражнения для утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>Уметь планировать физкультминутки в своём режиме дня; выполнять упражнения для физкультминутки.</p> <p>Понимать значение в жизни человека умения расслаблять мышцы; понимать назначение упражнений для расслабления мышц. Выполнять упражнения во время самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>Выполнять упражнения для профилактики плоскостопия в составе комплекса упражнений для утренней гигиенической гимнастики.</p>
--	---	-------------------	--	--

			<p>мяч, гимнастическая палка) стопами и пальцами ног. Ходьба босиком по траве и песку.</p> <p>Физические упражнения для профилактики нарушений зрения. Упражнения для зрения (согревание глаз, массаж области лба и висков, массаж задней поверхности шеи).</p> <p>Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Упражнения для развития гибкости (повороты туловища влево и вправо с разведёнными в сторону руками, наклоны туловища вперёд, махи правой и левой ногой вперёд и назад, в сторону, глубокие выпады правой и левой ногой вперёд и вбок), силы мышц (отжимание от пола в упоре лёжа и в упоре на гимнастической скамейке), выносливости (длительный бег в среднем темпе), ловкости (подвижные игры), быстроты движений (выпрыгивания вверх на двух ногах, прыжки с разведением ног в стороны, прыжки с захватом ног руками)</p>	<p>Раскрывать правила гигиены работы за компьютером; выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения.</p> <p>Понимать значение понятий «двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»;</p> <p>выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств</p>
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность — 102 часов</b>				
<b>2.</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>21</b>	<p>Беговые упражнения (бег в среднем темпе, бег с максимальной скоростью, бег с ускорением, челночный бег на полосе 3 × 10 м), прыжковые упражнения (в длину с места, в длину с разбега 3–5 шагов), метание резинового мяча разными способами (вверх двумя руками, вперёд одной рукой, двумя руками от груди, двумя руками из-за головы, снизу двумя руками)</p>	<p>Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 30 м; бегать дистанцию 1 км на время; выполнять прыжок в длину с разбега.</p>
<b>3.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>с</b> <b>20</b>	<p>Строевые приёмы и упражнения (ходьба на</p>	<p>Выполнять строевые приёмы и упражнения;</p>

	<b>основами акробатики</b>		<p>полусогнутых ногах, в приседе, на носках, широким шагом, с высоким подниманием коленей; выполнение команд «По порядку рассчитайсь!», «На первый-второй рассчитайсь!»; повороты направо, налево, кругом; построения в шеренгу, в колонну по одному; выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!»; передвижения в колонне по одному). Отжимание в упоре лежа и в упоре на гимнастической скамейке, подтягивание на высокой и низкой перекладине.</p> <p>Группировка, перекаты в группировке, кувырок вперёд.</p>	использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы; выполнять основные элементы кувырка вперёд.
<b>4.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>12</b>	Подъём на пологий склон способом «лесенка», торможение «плугом».	Выполнять передвижение по ровной местности (ступающим шагом с палками и без палок, скользящим шагом, прохождение дистанции 1 км скользящим шагом), спуски с пологих склонов, торможение «плугом», подъём «лесенкой»; описывать правила хранения лыж, называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке.
<b>5.</b>	<b>Подвижные игры с элементами волейбола</b>	<b>10</b>	Подвижные игры с включением бега, прыжков, метаний мяча для занятий на свежем воздухе и в спортивном зале.	Называть правила техники безопасности на спортивных площадках; понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам.
<b>6.</b>	<b>Подвижные игры с элементами баскетбола</b>	<b>10</b>		
<b>7.</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>13</b>		
<b>8.</b>	<b>Настольный теннис</b>	<b>16</b>	Правила поведения возле спортивного инвентаря. Уход за спортивным инвентарем. Одежда и обувь для занятий.	Закрепление навыков игры в настольный теннис.

### 3 класс

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов	Содержание	Основные виды учебной деятельности ученика
<b>Знание о физической культуре, способы физкультурной деятельности — 13 часов в процессе урока.</b>				
<b>1.</b>	<b>Знание о физической культуре.</b>	<b>4</b>	<p>История физической культуры в древних обществах. Связь физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью. Физическая культура в Междуречье, Древнем Египте, Древней Греции, Древнем Риме.</p> <p>История физической культуры в Европе в Средние века. Связь физической культуры с военной деятельностью. Физическая подготовка воинов. Рыцарские турниры.</p> <p>Физическая культура народов разных стран. Особенности физической культуры Древнего Китая, Японии, Индии.</p> <p>Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями. Одежда и спортивный инвентарь для занятий в помещении и в разные сезоны на открытом воздухе.</p> <p>Основные двигательные качества человека. Способы развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости</p>	<p>Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире; понимать роль физической культуры в древних обществах; понимать связь между военной деятельностью и спортом.</p> <p>Пересказывать тексты о физической культуре Европы в Средние века; понимать связь между военной деятельностью и спортом.</p> <p>Описывать особенности физической культуры некоторых стран Востока.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий; подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений.</p> <p>Объяснять значение основных понятий учебной темы («двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»); описывать способы развития основных двигательных качеств человека.</p>
	<b>Организация здорового образа жизни</b>	<b>3</b>	Правильное питание. Правила здорового питания. Влияние режима питания на состояние	Формулировать правила здорового питания; обосновывать важность правильного режима

	<p><b>Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью</b></p>	2	<p>пищеварительных органов.</p> <p>Правила личной гигиены. Функции кожи. Необходимость поддержания чистоты кожных покровов.</p> <p>Измерение длины и массы тела. Способы измерения длины тела с помощью линейки. Измерение массы тела. Понятие о среднем росте и весе школьника.</p> <p>Оценка основных двигательных качеств. Правила ведения дневника самоконтроля. Простейшие двигательные тесты для проверки мышечной силы (отжимания, подтягивание на перекладине, приседания), быстроты движений (бег на короткие дистанции до 10 м), выносливости (бег на дистанции 1 км) и гибкости (наклон вперед из положения стоя)</p>	<p>питания для здоровья человека; знать продолжительность перерыва между приёмом пищи и активными занятиями физическими упражнениями.</p> <p>Объяснять главные функции кожи; обосновывать необходимость поддержания чистоты кожных покровов; называть правила гигиены кожи; выполнять регулярные гигиенические процедуры.</p> <p>Объяснять значение измерения длины и массы тела; измерять длину и массу тела; наблюдать свои показатели длины и массы тела.</p> <p>Регулярно вести дневник самоконтроля; понимать необходимость развития основных двигательных качеств; самостоятельно тестировать свои двигательные качества; наблюдать уровень развития своих двигательных качеств.</p>
	<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b></p>	4	<p>Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Подготовка помещения к занятиям утренней гигиенической гимнастикой. Упражнения для утренней зарядки (потягивания, приседания, наклоны вперед стоя на коленях, махи руками и ногами в левую и правую стороны и т. д.).</p> <p>Физические упражнения для физкультминуток. Упражнения для активизации кровообращения в конечностях.</p> <p>Физические упражнения для профилактики нарушений осанки. Упражнения у стены при сохранении</p>	<p>Выполнять подготовку помещения к занятиям утренней гигиенической гимнастикой; выполнять усвоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>Выполнять физкультминутки в домашних условиях.</p> <p>Выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки.</p>



			<p>правильной осанки (многократные приседания с опорой спиной о стену, отведение прямой ноги в сторону). Упражнения с гимнастической палкой (наклоны в стороны палка на вытянутых руках, повороты туловища влево и вправо с палкой за спиной.)</p> <p>Упражнения для профилактики нарушений зрения.</p> <p>Согревание глаз ладонями. Горизонтальные, вертикальные движения глазами, моргание в быстром темпе.</p> <p>Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Упражнения для развития силы мышц (прыжки вверх на двух ногах из глубокого приседа, отжимания от пола, метания мяча на дальность и из разных исходных положений), быстроты (броски мяча о стену и его ловля, броски мяча в стену и его ловля после поворота на 360°, бег на месте с высоким подниманием бедра в максимально быстром темпе, круговые движения ногами в положении лёжа — «велосипед»), выносливости (пробежка в среднем темпе; бег в среднем темпе с чередованием передвижений лицом вперёд, правым и левым боком; бег в среднем темпе с изменениями направления и темпа движений), гибкости (наклоны вперёд в положении стоя до касания руками коленей или пола; наклоны в стороны с максимальной амплитудой; приседание с вытянутыми вперёд руками)</p>	<p>Выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения.</p> <p>Выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств</p>
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность — 102 часов</b>				
<b>2.</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>22</b>	<p>Основные фазы бега. Беговые упражнения (на короткие дистанции 10–30 м, на выносливость до 1 км,</p>	<p>Называть основные фазы бега; выполнять высокий и низкий старты;</p>

			<p>с высоким подниманием бедра, с ускорением). Высокий старт. Прыжковые упражнения (в длину с места, в высоту способом «перешагивание»).</p> <p>Метания малого мяча (способы держания мяча, фазы метания, метание на дальность)</p>	<p>бегать с максимальной скоростью на дистанции 30 и 60 м;</p> <p>преодолевать дистанцию 1 км на время;</p> <p>прыгать в длину с места и с разбега, в высоту способом «перешагивание»;</p> <p>выполнять метания малого мяча на дальность с места и с разбега, в цель</p>	
<b>3.</b>	<b>Гимнастика основами акробатики</b>	<b>с</b>	<b>16</b>	<p>Строевые упражнения и строевые приёмы (построение в одну шеренгу и в колонну, в две (три) шеренги и в колонны; перестроение из одной шеренги в две; выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс, стой!», «Вольно!»; передвижения в колонне с изменением скорости). Лазание по гимнастической стенке разными способами (вправо и влево приставными шагами, по диагонали, вверх и вниз через 1–2 перекладины). Лазание по канату. Ползание по-пластунски.</p> <p>Кувырок вперёд, стойка на лопатках.</p> <p>Упражнения с гимнастической палкой</p>	<p>Называть основные положения тела;</p> <p>выполнять строевые команды и упражнения;</p> <p>выполнять гимнастические и акробатические упражнения.</p>
<b>4.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>		<b>12</b>	<p>Экипировка лыжника. Попеременный двушажный ход. Подъём способом «лесенка» и «елочка». Поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу. Спуски в основной стойке</p>	<p>Знать и выполнять правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке;</p> <p>проходить на лыжах дистанцию до 1 км на время</p>
<b>5.</b>	<b>Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола.</b>		<b>28</b>	<p>Подвижные игры с включением бега, прыжков и метаний. Элементы баскетбола и волейбола (удары по неподвижному мячу, ведение мяча,; остановка мяча, ведение мяча с перемещением разными</p>	<p>Выполнять основные элементы владения мячом. Перемещения без мяча и с мячом. Овладеть основными навыками приема, передачи мяча в волейболе. Овладеть основными навыками ловли и</p>

			способами, левой и правой рукой.) Знать и выполнять правила техники безопасности во время занятий баскетболом и волейболом; освоить элементы игры в баскетбол и волейбол;	передачи мяча, броска мяча в баскетболе.
6.	Подвижные игры	10	организовывать и проводить подвижные игры; договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками	Называть правила техники безопасности на спортивных площадках; понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам.
7.	Настольный теннис	14	Правила поведения возле спортивного инвентаря. Уход за спортивным инвентарем. Одежда и обувь для занятий.	Закрепление навыков игры в настольный теннис.

#### 4 класс

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов	Содержание	Основные виды учебной деятельности ученика
<b>Знание о физической культуре, способы физкультурной деятельности — 14 часов в процессе урока.</b>				
1.	Знание о физической культуре.	5	История физической культуры в России. История физической культуры в древних обществах. Связь физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью	Понимать роль физической культуры в древних обществах; понимать связь между военной деятельностью и спортом; Понимать связь физической культуры с профессионально-трудовой.

	<p align="center"><b>Организация здорового образа жизни</b></p>	<p align="center">2</p>	<p>Олимпийские игры. Символика.</p> <p>Опорно-двигательная система человека. Скелет человека. Мускулатура.</p> <p>Травмы и виды травм. Первая помощь.</p> <p>Органы дыхания. Функция дыхания.</p> <p>Темп передвижения. Виды передвижений.</p> <p>Влияние физических упражнений на организм.</p>	<p>Анализировать и отвечать на вопросы по тексту о возрождении Олимпийских игр;          объяснять различие между летними и зимними Олимпийскими играми;          объяснять значение цветов Олимпийских колец;          с помощью иллюстраций в тексте учебника называть талисманы Олимпиады 2014 г.;</p> <p>описывать церемонию открытия Олимпийских игр.          Называть части скелета человека;          определять функции частей скелета и мускулатуры человека.          Различать основные виды травм;          освоить приёмы оказания первой доврачебной помощи при простых травмах.          Понимать строение дыхательной системы человека;          характеризовать процесс дыхания;          объяснять функцию дыхательной системы;          называть способы тренировки дыхания;          понимать связь между курением и заболеваемостью органов дыхания</p> <p>Определять понятия «ходьба», «бег», «прыжки», «лазание», «ползание», «плавание»;          выявлять и характеризовать различия между основными способами передвижения человека</p>
--	---	-------------------------	--	--

	<p><b>Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью</b></p>	<p><b>2</b></p>	<p>Способы измерения пульса.</p> <p>Оценка состояния дыхательной системы.</p>	<p>Определять понятие «массаж»; объяснять роль массажа; демонстрировать простейшие приёмы массажа (поглаживания, разминания)</p> <p>Характеризовать понятие «частота сердечных сокращений»; объяснять функции сердца; измерять частоту сердечных сокращений; наблюдать собственную ЧСС в состоянии покоя.</p> <p>Понимать связь между физической тренированностью человека и частотой дыхания в покое;</p> <p>оценивать состояние дыхательной системы по частоте дыхания в покое и после физической нагрузки.</p>
	<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b></p>	<p><b>5</b></p>	<p>Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>Физические упражнения для физкультминуток.</p> <p>Физические упражнения для профилактики нарушений осанки.</p> <p>Упражнения для профилактики нарушений зрения.</p> <p>Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.</p>	<p>Выполнять освоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики; самостоятельно изменять комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>Выполнять физкультминутки в домашних условиях.</p> <p>Выполнять физические упражнения для профилактики нарушений осанки.</p> <p>Выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения</p> <p>Выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств; вместе с учителем составлять индивидуальный комплекс упражнений для развития основных</p>

				двигательных качеств
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность — 102 часа</b>				
<b>2.</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>22</b>	<p>Основные фазы бега. Беговые упражнения (на короткие дистанции 10–30 м, на выносливость до 1 км, с высоким подниманием бедра, с ускорением). Высокий старт. Прыжковые упражнения (в длину с места, в высоту способом «перешагивание»).</p> <p>Метания малого мяча (способы держания мяча, фазы метания, метание на дальность)</p>	<p>Называть правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики;</p> <p>правильно выполнять технику бега и прыжков;</p> <p>бегать с максимальной скоростью на разные дистанции до 60 м;</p> <p>бегать дистанцию 1 км на время;</p> <p>выполнять прыжок в длину с разбега способом согнув ноги;</p> <p>метать малый мяч на дальность и на точность;</p> <p>выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание»</p>
<b>3.</b>	<b>Подвижные игры с элементами баскетбола</b>	<b>14</b>	Разные способы перемещения по площадке. Правила поведения и общения во время игр. Отношение к сопернику. Умение организовать игру.	<p>Называть правила техники безопасности на спортивных площадках;</p> <p>знать правила игры в волейбол и баскетбол;</p> <p>выполнять основные технические действия волейбола и баскетбола;</p> <p>организовывать и проводить подвижные игры;</p> <p>договариваться с другими участниками о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками</p>
<b>4.</b>	<b>Подвижные игры с элементами волейбола</b>	<b>14</b>	Разные способы перемещения по площадке. Правила поведения и общения во время игр. Отношение к сопернику. Умение организовать игру.	
	<b>Подвижные игры</b>	<b>10</b>	Разные способы перемещения по площадке. Правила поведения и общения во время игр. Отношение к сопернику. Умение организовать игру.	
<b>5.</b>	<b>Гимнастика</b> с	<b>16</b>	Строевые упражнения и строевые приёмы.	Называть правила техники безопасности

	<b>основами акробатики</b>		(построение в одну шеренгу и в колонну, в две (три) шеренги и в колонны; перестроение из одной шеренги в две; выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!»),	на уроках гимнастики и акробатики; выполнять строевые упражнения и строевые приёмы; выполнять акробатические упражнения, лазание, ползание
<b>6.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>12</b>	Экипировка лыжника. Попеременный двушажный ход. Подъём способом «лесенка» и «елочка». Поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу. Спуски в основной стойке.	Называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке; проходить разными способами дистанцию на лыжах до 1 км на время; выполнять спуск со склона изученными способами в основной и низкой стойке
<b>7.</b>	<b>Настольный теннис</b>	<b>14</b>	Правила поведения возле спортивного инвентаря. Уход за спортивным инвентарем. Одежда и обувь для занятий.	Закрепление навыков игры в настольный теннис. Разновидности приема и удара мяча.

### Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1.	Знание о физической культуре, способы физкультурной деятельности.	В процессе занятий			
2.	Лёгкая атлетика	24	21	22	16
3.	Подвижные игры с элементами баскетбола	10	10	14	10
4.	Подвижные игры с элементами волейбола	-	10	14	10
5.	Подвижные игры	19	13	10	10
6.	Гимнастика с основами акробатики	18	20	16	10
7.	Лыжная подготовка	11	12	12	12
<b>Вариативная часть</b>					
8.	Настольный теннис	17	16	14	-
	<b>Итого часов в год:</b>	<b>99</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>68</b>



**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Преображенская средняя школа»**



**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ**

**Предмет:** физическая культура

**Уровень общего образования:**

начальное общее образование, 1 класс

**Количество часов - 99**

**Составитель:** Вакер Александр Кристофорович

2024 год

**С. Преображенка Ачинского района Красноярского края**  
Календарно-тематическое планирование

1 класс

№ п/п	№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата проведения урока	Электронные учебно-методические материалы	Примечания
<b>Лёгкая атлетика 15 ч.</b>						
1.	1.	Введение. Инструктаж по ТБ. Понятие о физической культуре. Ходьба. Виды ходьбы. Строевые упражнения.	1	02.09.24	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>	
2.	2.	Ходьба. Виды ходьбы. Строевые упражнения.	1	04.09		
3.	3.	Зарождение и развитие физической культуры Виды бега.	1	06.09		
4.	4.	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Бег до 30 м	1	09.09		
5.	5.	Внешнее строение тела человека. Равномерный бег до 1 км.	1	11.09		
6.	6.	Равномерный бег до 1 км. Подвижные игры.	1	13.09		
7.	7.	Правильный режим дня. Прыжок в длину с места.	1	16.09		
8	8	Здоровое питание Прыжок в длину с места.	1	18.09		Конт. норм.
9	9	Прыжки на скакалке. Подвижные игры.	2	20.09		Конт. норм.
10	10			23.09		Конт. норм.
11	11	Правила личной гигиены. Метание малого мяча в цель.	1	25.09		
12	12	Простейшие навыки контроля самочувствия. Метание малого мяча.	1	27.09		
13	13	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики	1	30.09		
14	14	Физические упражнения. Тестирование основных двигательных качеств.	1	02.10		
15	15	Упражнения для профилактики нарушений зрения.	1	04.10		
<b>Подвижные игры с элементами баскетбола (10 ч.)</b>						

16	1	Подвижные игры с элементами баскетбола. Инструктаж по ТБ.	1	07.10	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>	
17	2	Общие развивающие упражнения с мини баскетбольными мячами.	1	09.10		
18	3	Ловля и передача мяча. Эстафета с передачей мяча.	1	11.10		
19	4	Игры «Гонка мячей по кругу», «Передал – садись», «Борьба за мяч».	1	14.10		
20	5	Ведение мяча на месте. Игры «Выбей мяч». «Прокати мяч»,	1	16.10		
21	6	Ведение мяча в движении. Игры «Гонка мячей под ногами»,	1	18.10		
22	7	Ведение мяча в движении. Игры «Пятнашки с мячом»,	1	21.10		
23	8	Бросок мяча одной рукой в цель. Игра «Выбей мяч».	1	23.10		
24	9	Игры «Подбрось-поймай», «Попади в мяч».	1	25.10		
25	10	Игры «Кто быстрее», «Старт с мячом», «Снайпер».	1	06.11		
<b>Подвижные игры (19 ч.)</b>						
26	1	Подвижные игры. Инструктаж ТБ на занятиях подвижными играми.	1	08.11	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>	
27	2	Игры «К своим флажкам», «Лёд и пламя».	1	11.11		
28	3	Игры «К своим флажкам», «Лёд и пламя».	1	13.11		
29	4	Игра «Снежки», «Салки с ленточками».	1	15.11		
30	5	Игра «Перестрелка» Эстафеты.	1	18.11		
31	6	Игра «Метательная лапта»	1	20.11		
32	7	Игра «Метательная лапта»	1	22.11		
33	8	Игра «Метательная лапта»	1	25.11		
34	9	Игры «Хвост дракона», «Штандр».	1	27.11		
35	10	Игры «Третий лишний», «Клей бумага».	1	29.11		
36	11	Игры «Вороной конь», «Сети».	1	02.12		
37	12	Игры «Вороной конь», «Сети».	1	04.12		
38	13	Игры «Охотник, и собака», «Пасикота».	1	06.12		
39	14	Игры «Белые медведи», «Принцесса, самурай, дракон».	1	09.12		

40	15	Игры «Перестрелка» «Шишки, жёлуди, орехи»	1	11.12		
41	16	Игры «Перестрелка» «Шишки, жёлуди, орехи»	1	13.12		Конт. норм.
42	17	Игры «Хвостики», «Удочка»	1	16.12		Конт. норм.
43	18	Игра «Снайперы», «Карлики, великаны».	1	18.12		Конт. норм.
44	19	Игра «Бои петухов», «Снежки».	1	20.12		
<b>Гимнастика с основами акробатики (18 ч)</b>						
45	1	Гимнастика с основами акробатики. Инструктаж по ТБ	1	23.12	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>	
46	2	Лазание по гимнастической стенке разными способами.	1	25.12		
47	3	Лазание по гимнастической стенке разными способами.	1	27.12		
48	4	Перелезания через низкие препятствия.	1	10.01.24		
49	5	Перелезания через низкие препятствия.	1			
50	6	Ползание по-пластунски.	1	12.01		
51	7	Ходьба по гимнастической скамейке.	1	15.01		
52	8	Прыжки на скакалке.	1	17.01		
53	9	Прыжки на скакалке.	1	19.01		
54	10	Кувырок вперёд, назад.	1	22.01		
55	11	Стойка на лопатках, полушпагат.	1	24.01		
56	12	Стойка на лопатках, полушпагат.	1	26.01		
57	13	Комбинация из разученных элементов.	1	29.01		
58	14	Комплексы упражнений для развития основных качеств.	1	31.01		
59	15	Висы. Подтягивание из висов	1	02.02		
60	16	Метание набивного мяча из разных положений.	1	05.02		
61	17	Лазание по канату.	1	07.02		
62	18	Эстафеты с обручем, скакалкой.	1	09.02		

<b>Лыжная подготовка (11ч.)</b>						
63	1	Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ.	1	12.02	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>	
64	2	Эстафеты с надеванием и снятием лыж, переноска лыж.	1	14.02		
65	3	Поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу. Оценка техники.	1	16.02		
66	4	Спуски в основной стойке.	1	26.02		
67	5	Спуски и торможение «плугом»	1	28.02		
68	6	Игры на лыжах.	1	01.03		
69	7	Игры на лыжах.	1	04.03		
70	8	Встречная эстафета на лыжах.	1	06.03		
71	9	Встречная эстафеты на лыжах.	1	11.03		
72	10	Передвижения на лыжах до 1 км.	1	13.03		
73	11	Передвижения на лыжах до 1 км.	1	15.03		
<b>Настольный теннис (17 часов)</b>						
74	1	Настольный теннис. Инструктаж по ТБ. Теория: Правила игры.	1	25.03	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>	Конт. норм.
75	2	Удары срезкой и накатом с контролем траектории полета.	1	27.03		Конт. норм.
76	3	Удары накатом справа и слева. Развитие скоростных способностей.	1	29.03		Конт. норм.
77	4	Удар срезка слева с отскока.	1	01.04		
78	5	Удар с перемещением. Удар справа срезкой с отскока	1	03.04		
79	6	Удар срезкой справа с перемещением вдоль стола.	1	05.04		
80	7	Удар срезкой справа с перемещением вперед назад.	1	08.04		
81	8	Сочетание ударов справа и слева срезкой с отскока от стены.	1	10.04		
82	9	Обучение удару срезкой справа и слева в сочетании.	1	12.04		
83	10	Обучение удару срезкой справа и слева в сочетании.	1	15.04		
84	11	Основные стойки теннисиста. Перемещения по площадке.	1	17.04		
85	12	Основные стойки теннисиста. Перемещения по площадке.	1	19.04		

86	13	Работа ног при ударах справа и слева в движении.	1	22.04		
87	14	Работа ног при ударах справа и слева в движении.	1	24.04		
88	15	Демонстрация игровых моментов с объяснением правил.	1	26.04		
89	16	Игры со счётом	1	29.04		
90	17	Игры со счётом	1	03.05		
<b>Лёгкая атлетика (9 часов)</b>						
91	1	Инструктаж по ТБ. Бег на короткие дистанции.	1	06.05	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>	
92	2	Высокий старт. Бег 30 м.	1	08.05		
93	3	Бег на выносливость до 1 км.	1	13.05		
94	4	Прыжок в длину с места.	1	15.05		<b>Промежу</b>
95	5	Оценка техники прыжка в длину с места.	1	17.05		<b>т</b>
96	6	Метания малого мяча в цель.	1	20.05		<b>Итоговая</b>
97	7	Оценка техники метания малого мяча.	1	22.05		<b>я</b>
98	8	Оценка основных двигательных качеств	1	24.05		<b>Аттеста</b>
99	9	Оценка основных двигательных качеств	1	27.05		<b>ция</b>

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Преображенская средняя школа»**



**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ**

**Предмет:** физическая культура

**Уровень общего образования:**

начальное общее образование, 2 класс

**Количество часов - 102**

**Составитель:** Вакер Александр Кристофорович

2024 год

**С. Преображенка Ачинского района Красноярского края**

Календарно-тематическое планирование

2 класс

№ п/п	№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата проведения урока	Примечания
<b>Лёгкая атлетика 11 ч.</b>					
1.	1.	Введение. Инструктаж по ТБ. Олимпийские игры. История.	1	02.09.24	
2.	2.	Скелет и мышцы человека. Виды бега.	1	04.09	
3.	3.	Осанка человека. Бег до 30 м	1	06.09	
4.	4.	Стопа человека. Равномерный бег до 1 км	1	09.09	
5.	5.	Одежда для занятий физическими упражнениями.	1	11.09	
6.	6.	Правильный режим дня. Прыжок в длину с места.	1	13.09	
7.	7.	Закаливание. Метания малого мяча в цель.	1	16.09	
8	8	Профилактика нарушений зрения. Метание малого мяча.	1	18.09	Конт. норм.
9	9	Оценка осанки. Челночный бег 3*10 м.	1	20.09	Конт. норм.
10	10	Тестирование основных двигательных качеств.	1	23.09	Конт. норм.
11	11	Оценка основных двигательных качеств	1	25.09	
<b>Подвижные игры с элементами баскетбола (10 ч.)</b>					
12	1	Подвижные игры с элементами баскетбола. Инструктаж по ТБ.	1	27.09	
13	2	Ловля и передача мяча на месте.	1	30.09	
14	3	Ведение мяча в движении.	1	02.10	
15	4	Бросок мяча одной рукой в цель.	1	04.10	
16	5	Бросок мяча одной рукой в цель.	1	07.10	
17	6	Бросок одной рукой в кольцо от плеча.	1	09.10	



18	7	Игра «Мяч капитану». Эстафеты.	1	11.10	
19	8	Игра «Мяч капитану». Эстафеты.	1	14.10	
20	9	Игра «Мяч капитану».	1	16.10	
21	10	Игра «Мяч капитану».	1	18.10	
<b>Подвижные игры с элементами волейбола (10 ч.)</b>					
22	1	Подвижные игры с элементами волейбола. Инструктаж ТБ.	1	21.10	
23	2	Передачи мяча двумя руками сверху.	1	23.10	
24	3	Передачи сверху двумя руками. Игра «Снежки».	1	25.10	
25	4	Передачи сверху двумя руками. Игра «Снежки».	1	06.11	
26	5	Приём мяча двумя руками снизу. Игра «Перестрелка».	1	08.11	
27	6	Приём мяча двумя руками снизу. Игра «Перестрелка».	1	11.11	
28	7	Игра в «Пионербол».	1	13.11	
29	8	Игра в «Пионербол».	1	15.11	
30	9	Игра в «Пионери-волейбол» по упрощённым правилам.	1	18.11	
31	10	Игра в «Пионери-волейбол» по упрощённым правилам.	1	20.11	
<b>Подвижные игры (13 ч.)</b>					
32	1	Подвижные игры. Инструктаж по ТБ на занятиях по подвижным играм.	1	22.11	
33	2	Игра «Метательная лапта».	1	25.11	
34	3	Игра «Метательная лапта».	1	27.11	
35	4	Игра «Русская лапта».	1	29.11	
36	5	Игра «Русская лапта».	1	02.12.	
37	6	Игры «Хвост дракона», «Штандр».	1	04.12	
38	7	Игры «Охотник и собака», «Пасикота».	1	06.12	
39	8	Игры «Белые медведи»,»Принцесса, самурай ,дракон».	1	09.12	
40	9	«Перестрелка» «Шишки, жёлуди, орехи»	1	11.12	

41	10	«Перестрелка» «Шишки, жёлуди, орехи»	1	13.12	Конт. норм.
42	11	Игры «Хвостики», «Удочка»	1	16.12	Конт. норм.
43	12	«Снайперы», «Карлики, великаны».	1	18.12	Конт. норм.
44	13	«Бои петухов», «Снежки».	1	20.12	
<b>Гимнастика с основами акробатики (20 ч)</b>					
45	1	Гимнастика с основами акробатики .Инструктаж по ТБ	1	23.12	
46	2	Лазание по гимнастической стенке разными способами.	1	25.12	
47	3	Строевые упражнения и строевые приёмы	1	27.12	
48	4	Строевые упражнения и строевые приёмы	1	10.01.25	
49	5	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики.	1	13.01	
50	6	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики.	1	15.01	
51	7	Физические упражнения для физкультминуток.	1	17.01	
52	8	Физические упражнения для физкультминуток.	1		
53	9	Физические упражнения для расслабления.	1		
54	10	Физические упражнения для расслабления.	1	22.01	
55	11	Физические упражнения для профилактики нарушений осанки	1	24.01	
56	12	Физические упражнения для профилактики нарушений осанки	1	26.01	
57	13	Физические упражнения для профилактики плоскостопия	1	29.01	
58	14	Физические упражнения для профилактики плоскостопия	1	31.01	
59	15	Физические упражнения для профилактики зрения.	1	02.02	
60	16	Комбинация: кувырок вперёд с переходом в стойку.	1	05.02	
61	17	Комплексы упражнений для развития двигательных качеств.	1	07.02	
62	18	Опорный прыжок.	1	09.02	
63	19	Подтягивание из различных положений	1	12.02	
64	20	Метание набивного мяча из разных положений.	1	14.02	
<b>Лыжная подготовка (12ч.)</b>					

65	1	Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ на занятиях.	1	16.02	
66	2	Попеременный двухшажный ход.	1	19.02	
67	3	Попеременный двухшажный ход.	1	21.02	
68	4	Подъём способом ступающим шагом, «лесенкой».	1	26.02	
69	5	Поворот на месте «Солнышком»от носка, от пятки, «Махом назад», вперёд».	1	28.02	
70	6	Поворот на месте «Солнышком»от носка, от пятки, «Махом назад», Махом вперёд».	1	01.03	
71	7	Спуски в низкой, основной стойке.	1	04.03	
72	8	Спуски с торможением «Плугом».	1	06.03	
73	9	Игры на лыжах.	1	11.03	
74	10	Встречная эстафеты на лыжах.	1	13.03	
75	11	Передвижения на лыжах до 500 м.	1	15.03	
76	12	Передвижения на лыжах до 1 км.	1	25.03	
<b>Настольный теннис (16 часов)</b>					
77	1	Настольный теннис. Инструктаж ТБ. Ведущие теннисисты мира.	1	27.03	Конт. норм.
78	2	Основные стойки теннисиста, техника передвижений	1	29.03	Конт. норм.
79	3	Удар откидкой справа, слева.	1	01.04	Конт. норм.
80	4	Удар срезкой справа слева.	1	03.04	
81	5	Удары справа и слева откидкой.	1	05.04	
82	6	Удары справа и слева срезкой.	1	08.04	
83	7	Удары при отходе от стола.	1	10.04	
84	8	Стойка при подачи. Подача.	1	12.04	
85	9	Подача мяча, подброс мяча при подаче.	1	15.04	
86	10	Подача (точка удара). Удары срезкой.	1	17.04	
87	11	Подача (точка удара). Удары срезкой.	1	19.04	
88	12	Накат при ударе. Совершенствование ударов справа и слева накатом.	1	22.04	
89	13	Накаты при ударе. Совершенствование ударов справа и слева накатом.	1	24.04	

90	14	Подача мяча разными способами.	1	26.04	
91	15	Подача и прием подачи. Удары справа и слева.	1	29.04	
92	16	Соревнования в классе.	1	03.05	
<b>Лёгкая атлетика (10 часов)</b>					
93	1	Бег на короткие дистанции (10–30 м.). Низкий старт. Инструктаж ТБ.	1	06.05	
94	2	Высокий старт. Бег до 1 км.	1	08.05	
95	3	Бег на выносливость до 1 км.	1	13.05	
96	4	Прыжок в длину с места.	1	15.05	<b>Промежут.</b>
97	5	Оценка техники прыжка в длину с места.	1	17.05	<b>Итоговая</b>
98	6	Метания малого мяча в цель.	1	20.05	<b>Аттестация</b>
99	7	Оценка техники метания малого мяча на дальность.	1	22.05	
00	8	Оценка основных двигательных качеств.	1	24.05	
01	9	Специальные легкоатлетические упражнения.	1	27.05	
02	10	Оценка основных двигательных качеств	1	29.05	

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Преображенская средняя школа»**



**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ**

**Предмет:** физическая культура

**Уровень общего образования:**

начальное общее образование, 3 класс

**Количество часов - 102**

**Составитель:** Вакер Александр Кристофорович

2024 год

**с. Преображенка Ачинского района Красноярского края**

Календарно-тематическое планирование

3 класс

№ п/п	№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата проведения урока	Примечания
<b>Лёгкая атлетика 11 ч.</b>					
1.	1.	Введение. Лёгкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Основные фазы бега.	1	02.09.24	
2.	2.	История физической культуры. Бег на короткие дистанции.	1	04.09	
3.	3.	Связь физической культуры с военной деятельностью.	1	06.09	
4.	4.	Высокий старт. Бег на выносливость до 1 км.	1	09.09	
5.	5.	Обувь и инвентарь для занятий. Прыжок в длину с места.	1	11.09	
6.	6.	Основные двигательные качества человека. Прыжок в длину с места.	1	13.09	
7.	7.	Правильное питание. Метания малого мяча в цель.	1	16.09	
8	8	Оценка техники метания малого мяча.	1	18.09	Конт. норм.
9	9	Профилактика нарушений осанки, зрения. Челночный бег 3*10 м.	1	20.09	Конт. норм.
10	10	Оценка основных двигательных качеств.	1	23.09	Конт. норм.
11	11	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики.	1	25.09	
<b>Подвижные игры с элементами баскетбола (14 ч.)</b>					
12	1	Подвижные игры с элементами баскетбола. Инструктаж по ТБ.	1	27.09	
13	2	Ловля и передача мяча на месте.	1	30.09	
14	3	Ведение мяча в движении.	1	02.10	
15	4	Ведение мяча в движении.	1	04.10	
16	5	Оценка техники ведения мяча в движении.	1	07.10	
17	6	Бросок мяча одной рукой в цель.	1	09.10	

18	7	Бросок одной рукой в кольцо от плеча. Игра «Мяч капитану».	1	11.10	
19	8	Оценка техники броска одной рукой в кольцо.	1	14.10	
20	9	Игра «Мини-баскетбол». Эстафеты.	1	16.10	
21	10	Игра в «Мини-баскетбол». Эстафеты.	1	18.10	
22	11	Бросок мяча 2 руками от груди.	1	21.10	
23	12	Бросок мяча 2 руками от груди.	1	23.10	
24	13	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	25.10	
25	14	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1	06.11	
<b>Подвижные игры с элементами волейбола. (14 ч)</b>					
26	1	Подвижные игры с элементами волейбола. Инструктаж ТБ.	1	08.11	
27	2	Стойки и передвижения волейболиста.	1	11.11	
28	3	Специальные упражнения с мячом.	1	13.11	
29	4	Передачи мяча двумя руками сверху.	1	15.11	
30	5	Передачи сверху двумя руками. Игра «Снежки».	1	18.11	
31	6	Передачи сверху двумя руками. Игра «Снежки».	1	20.11	
32	7	Приём мяча двумя руками снизу. Игра «Перестрелка».	1	22.11	
33	8	Приём мяча двумя руками снизу. Игра «Перестрелка».	1	25.11	
34	9	Игра в «Пионербол».	1	27.11	
35	10	Игра в «Пионербол».	1	29.11	
36	11	Подача в волейболе. Разновидности подачи.	1	02.12	
37	12	Игра в «Пионеро-волейбол» по упрощённым правилам.	1	04.12	
38	13	Игра в «Пионеро-волейбол» по упрощённым правилам.	1	06.12	
39	14	Игра в «Миниволейбол» по упрощенным правилам.	1	09.12	
<b>Подвижные игры. (10ч)</b>					
40	1	Подвижные игры. Инструктаж по ТБ на занятиях по подвижным играм.	1	11.12	
41	2	Игра «Метательная лапта».	1	13.12	Конт. норм.

42	3	Игра «Русская лапта».	1	16.12	Конт. норм.
43	4	Игры «Хвост дракона», «Штандр».	1	18.12	Конт. норм.
44	5	Игры «Охотник и собака», «Пасикота».	1	20.12	
45	6	Игры «Белые медведи»,»Принцесса, самурай ,дракон».	1	23.12	
46	7	«Перестрелка» «Шишки, жёлуди, орехи»	1	25.12	
47	8	Игры «Хвостики», «Удочка»	1	27.12	
48	9	«Снайперы», «Карлики, великаны».	1	10.01.25	
49	10	«Бои петухов», «Снежки».	1	13.01	
<b>Гимнастика с основами акробатики (16 ч)</b>					
50	1	Гимнастика с основами акробатики. Инструктаж по ТБ.	1	15.01	
51	2	Лазание по гимнастической стенке разными способами.	1	17.01	
52	3	Строевые упражнения и строевые приёмы	1	20.01	
53	4	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики.	1		
54	5	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики.	1		
55	6	Физические упражнения для физкультминуток.	1	24.01	
56	7	Лазание по канату.	1	26.01	
57	8	Физические упражнения для расслабления.	1	29.01	
58	9	Физические упражнения для профилактики нарушений осанки	1	31.01	
59	10	Физические упражнения для профилактики плоскостопия	1	02.02	
60	11	Физические упражнения для профилактики зрения.	1	05.02	
61	12	Комбинация: кувырок вперёд с переходом в стойку.	1	07.02	
62	13	Комплексы упражнений для развития двигательных качеств.	1	09.02	
63	14	Опорный прыжок.	1	12.02	
64	15	Подтягивание из различных положений	1	14.02	
65	16	Метание набивного мяча из разных положений.	1	16.02	
<b>Лыжная подготовка (12ч.)</b>					



66	1	Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ на занятиях.	1	19.02	
67	2	Попеременный двухшажный ход. (Ступающий шаг)	1	21.02	
68	3	Попеременный двухшажный ход.	1	26.02	
69	4	Подъём способом «лесенкой»,» елочкой»	1	28.02	
70	5	Поворот на месте «Солнышком», «Махом назад», вперёд».	1	01.03	
71	6	Поворот на месте «Солнышком», «Махом назад», Махом вперёд».	1	04.03	
72	7	Спуски в низкой, основной стойке.	1	06.03	
73	8	Спуски с торможением «Плугом».	1	11.03	
74	9	Игры на лыжах.	1	13.03	
75	10	Встречная эстафеты на лыжах.	1	15.03	Конт. норм.
76	11	Передвижения на лыжах до 500 м.	1	25.03	Конт. норм.
77	12	Передвижения на лыжах до 1 км.	1	27.03	Конт. норм.
<b>Настольный теннис (14 часов)</b>					
78	1	Настольный теннис. Инструктаж ТБ. Основные турниры.	1	29.03	
79	2	Удары срезкой и накатом с контролем мяча.	1	01.04	
80	3	Удары накатом справа и слева.	1	03.04	
81	4	Подача и прием подачи.	1	05.04	
82	5	Подача и прием подачи с дальнейшим розыгрышем очка.	1	08.04	
83	6	Соревнования в классе.	1	10.04	
84	7	Удары по направлениям ( диагональ, линия).	1	12.04	
85	8	Удары накатом по прямой и по диагонали.	1	15.04	
86	9	Длина удара. Длинные и короткие удары с отскока.	1	17.04	
87	10	Длинные и короткие удары срезкой.	1	19.04	
88	11	Игра по направлению – линия, диагональ.	1	22.04	
89	12	Игры со счетом по упрощенным правилам.	1	24.04	
90	13	Соревнования в классе.	1	26.04	

91	14	Подача и прием подачи. Удары справа и слева.	1	27.04	
<b>Лёгкая атлетика (11 часов)</b>					
92	1	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Разминка.	1	03.05	
93	2	Специальные легкоатлетические упражнения.	1	06.05	
94	3	Бег на короткие дистанции (10–30 м.). Низкий старт.	1	08.05	
95	4	Высокий старт. Бег до 1 км.	1	13.05	
96	5	Бег на выносливость до 1 км.	1	15.05	<b>Промежут</b>
97	6	Прыжок в длину с места.	1	17.05	<b>Итоговая</b>
98	7	Оценка техники прыжка в длину с места.	1	20.05	<b>Аттестация</b>
99	8	Метания малого мяча в цель.	1	22.05	
00	9	Оценка техники метания малого мяча на дальность.	1	24.05	
01	10	Оценка основных двигательных качеств.	1	27.05	
02	11	Специальные легкоатлетические упражнения.	1	29.05	

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Преображенская средняя школа»**



**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ**

**Предмет:** физическая культура

**Уровень общего образования:**

начальное общее образование, 4 класс

**Количество часов - 68**

**Составитель:** Вакер Александр Кристофорович

2024 год

с. Преображенка Ачинского района Красноярского края

Календарно-тематическое планирование

4 класс

№ п/п	№ ур ока	Тема урока	Количе ство часов	Дата проведения урока	Примечания
<b>Лёгкая атлетика 10 ч.</b>					
1.	1.	Введение. Лёгкая атлетика. Инструктаж по ТБ. История физической культуры в России.	1	02.09.24	
2.	2.	Бег на короткие дистанции (10–30 м.). Низкий старт.	1	04.09	
3.	3.	Возрождение Олимпийских игр. Символы Олимпийских игр. Бег на 1 км.	1	09.09	
4.	4.	Высокий старт. Бег на выносливость до 1 км.	1	11.09	
5.	5.	Предупреждение травматизма во время занятий. Прыжок в длину с места.	1	16.09	
6.	6.	Основные двигательные качества человека. Прыжок в длину с места.	1	18.09	
7.	7.	Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний. Прыжки.	1	23.09	
8	8	Способы передвижения человека. Метания малого мяча в цель.	1	25.09	Конт. норм.
9	9	Упражнения для физкультминуток. Оценка техники метания малого мяча.	1	30.09	Конт. норм.
10	10	Упражнения для профилактики нарушений осанки, зрения. Челночный бег 3*10 м.	1	02.10	Конт. норм.
<b>Подвижные игры с элементами баскетбола (10 ч.)</b>					
11	1	Подвижные игры с элементами баскетбола. Инструктаж по ТБ.	1	07.10	
12	2	Оценка состояния дыхательной системы. Ловля и передача мяча.	1	09.10	
13	3	Оценка техники ловли и передачи мяча в движении.	1	14.10	
14	4	Ведение мяча в движении разными способами.	1	16.10	
15	5	Оценка техники ведения мяча в движении.	1	21.10	
16	6	Бросок мяча одной рукой в цель.	1	23.10	
17	7	Бросок одной рукой в кольцо от плеча. Игра «Мяч капитану».	1	06.11	
18	8	Оценка техники броска одной рукой в кольцо.	1	11.11	

19	9	Игра «Мини-баскетбол». Эстафеты.	1	13.11	
20	10	Игра в «Мини-баскетбол». Эстафеты.	1	18.11	
<b>Подвижные игры с элементами волейбола. (10 ч)</b>					
21	1	Подвижные игры с элементами волейбола. Инструктаж ТБ.	1	20.11	
22	2	Стойки и передвижения волейболиста.	1	25.11	
23	3	Специальные упражнения с мячом. ( Броски и удары)	1	27.11	
24	4	Техника передачи мяча двумя руками сверху.	1	02.12	
25	5	Передачи сверху двумя руками. Игра «Снежки».	1	04.12	
26	6	Передачи сверху двумя руками в парах, тройках.	1	09.12	
27	7	Техника приёма мяча двумя руками снизу. Игра «Перестрелка».	1	11.12	
28	8	Приём мяча двумя руками снизу. Игра «Перестрелка».	1	16.12	
29	9	Игра в «Пионербол с элементами волейбола».	1	18.12	
30	10	Игра в «Пионербол с элементами волейбола».	1	23.12	
<b>Подвижные игры (10 ч).</b>					
31	1	Подвижные игры. Инструктаж по ТБ на занятиях по подвижным играм.	1	25.12	
32	2	Игра « Второй лишний», «Метательная лапта».	1	13.01.25	Конт. норм.
33	3	Игра «Русская лапта».	1		Конт. норм.
34	4	Игры «Хвост дракона», «Штандр».	1		Конт. норм.
35	5	Игры «Охотник и собака», «Пасикота».	1	22.01	
36	6	Игры «Белые медведи»,»Принцесса, самурай ,дракон».	1	24.01	
37	7	Игры «Перестрелка» «Шишки, жёлуди, орехи»	1	29.01	
38	8	Игры «Хвостики», «Удочка»	1	31.01	
39	9	Игры «Снайперы», «Карлики, великаны».	1	05.02	
40	10	«Бои петухов», «Снежки».	1	07.02	
<b>Гимнастика с основами акробатики (10 ч)</b>					
41	1	Гимнастика с основами акробатики. Инструктаж по ТБ.	1	12.02	

42	2	Лазание по гимнастической стенке разными способами.	1	14.02	
43	3	Строевые упражнения и строевые приёмы.	1	19.02	
44	4	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики.	1	21.02	
45	5	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики.	1	26.02	
46	6	Физические упражнения для физкультминуток.	1	28.02	
47	7	Лазание по канату в 2 и в 3 приема.	1	04.03	
48	8	Физические упражнения для расслабления.	1	06.03	
49	9	Физические упражнения для профилактики нарушений осанки.	1	11.03	
50	10	Физические упражнения для профилактики плоскостопия.	1	13.03	
<b>Лыжная подготовка (12ч.)</b>					
51	1	Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ на занятиях.	1	25.03	
52	2	Попеременный двухшажный ход. (Ступающий шаг)	1	27.03	
53	3	Попеременный двухшажный ход. (Скользящий шаг)	1	01.04	
54	4	Подъём способом «лесенкой», «елочкой»	1	03.04	
55	5	Одновременный бесшажный, одношажный ход.	1	08.04	
56	6	Поворот на месте «Солнышком», «Махом назад, вперед».	1	10.04	
57	7	Спуски в низкой, основной стойке.	1	15.04	
58	8	Спуски с торможением «Полуплугом», «Плугом».	1	17.04	
59	9	Игры на лыжах. Эстафета.	1	22.04	
60	10	Встречная эстафеты на лыжах.	1	24.04	Конт. норм.
61	11	Передвижения на лыжах до 1000 м.	1	29.04	Конт. норм.
62	12	Передвижения на лыжах до 1500 м.	1	06.05	Конт. норм.
<b>Лёгкая атлетика (11 часов)</b>					
63	1	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Разминка.	1	08.05	
64	2	Специальные легкоатлетические упражнения.	1	13.05	
65	3	Бег на короткие дистанции (10–30 м.). Низкий старт.	1	15.05	

66	4	Высокий старт. Бег до 1 км.	1	20.05	<b>Промежут.</b>
67	5	Бег на выносливость до 1 км.	1	22.05	<b>Итоговая</b>
68	6	Прыжок в длину с места.	1	27.05	<b>аттестация</b>

**Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «физическая культура»**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения</b>	<b>Количество</b>
<b>1.</b>	Основная литература для учителя	
<b>1.2</b>	Программа «Физическая культура» 1 – 4 классы Т. В. Петровой, Ю. А. Копылова, Н. В. Полянской, С. С. Петрова «Физическая культура 1- 4 классы». Издательский центр «Вента Граф», 2013 г.	<b>1</b>
<b>1.3</b>	Рабочая программа по физической культуре	<b>1</b>
<b>2.</b>	Дополнительная литература для учителя	
<b>2.1</b>	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	<b>11</b>
<b>2.2</b>	Б. И. Мишин Настольная книга учителя физической культуры. – М., ООО «Издательство Астрель», 2003.	<b>1</b>
<b>2.3</b>	Лыжная подготовка в школе 1-11 кл.: Методическое пособие. – М.: Издательство ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001 г.	<b>1</b>
<b>2.4</b>	Барчукова Г.В., Журавлева А.Ю. Физическая культура. Настольный теннис. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных школ) / Барчукова Г.В., М. 2013. – 71 с.	<b>1</b>

<b>3</b>	<b>Дополнительная литература для обучающихся</b>	
<b>3.1</b>	Учебник, Физическая культура: 3-4 классы: учебник для учащихся Ф50 общеобразовательных учреждений/ Т. В. Петрова Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская, С. С. Петров. – М.: «Вента Граф», 2011 г	<b>1</b>
<b>3.2</b>	Учебник, Физическая культура: 3-4 классы: учебник для учащихся Ф50 общеобразовательных учреждений/ Т. В. Петрова Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская, С. С. Петров. – М.: «Вента Граф», 2011 г	<b>1</b>
<b>4</b>	<b>Технические средства обучения</b>	
<b>4.1</b>	Музыкальный центр	<b>1</b>
<b>5</b>	<b>Учебно-практическое оборудование</b>	
<b>5.1</b>	Козел гимнастический	<b>1</b>
<b>5.2</b>	Канат для лазанья	<b>1</b>
<b>5.3</b>	Перекладина гимнастическая (универсальная)	<b>2</b>
<b>5.4</b>	Стенка гимнастическая	<b>4</b>
<b>5.5</b>	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	<b>4</b>
<b>5.6</b>	Мячи: малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	<b>50</b>
<b>5.7</b>	Скакалка детская	<b>30</b>
<b>5.8</b>	Мат гимнастический	<b>10</b>
<b>5.9</b>	Гимнастический подкидной мостик	<b>1</b>
<b>5.10</b>	Кегли	<b>10</b>



<b>5.11</b>	Обруч алюминиевый детский	10
<b>5.12</b>	Конусы	20
<b>5.13</b>	Рулетка измерительная	1
<b>5.14</b>	Лыжи	10
<b>5.15</b>	Аптечка	1
<b>5.16</b>	Фитболы	4
<b>5.17</b>	Сетки для настольного тенниса	3
<b>5.18</b>	Ракетки для настольного тенниса	15
<b>5.18</b>	Мячи теннисные	15
<b>5.19</b>	Стол для настольного тенниса	3

**ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ** КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности и стимулирования двигательной активности учащихся на разных этапах обучения.

Нормативы		1 класс			2 класс			3 класс			4 класс			
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	
1	Бег 30 м(сек.)	м	<b>6,4</b>	<b>6,8</b>	<b>7,3</b>	<b>6,0</b>	<b>6,6</b>	<b>7,1</b>	<b>5,7</b>	<b>6,2</b>	<b>6,8</b>	<b>5,4</b>	<b>6,0</b>	<b>6,6</b>
		д	<b>6,7</b>	<b>7,1</b>	<b>7,6</b>	<b>6,3</b>	<b>6,9</b>	<b>7,4</b>	<b>5,8</b>	<b>6,3</b>	<b>7,0</b>	<b>5,5</b>	<b>6,2</b>	<b>6,8</b>
2	Бег 1000 м. (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м							<b>10,0</b>	<b>10,6</b>	<b>11,0</b>	<b>9,0</b>	<b>9,6</b>	<b>10,5</b>
		д							<b>10,2</b>	<b>10,8</b>	<b>11,2</b>	<b>9,5</b>	<b>10,2</b>	<b>10,8</b>

4	Прыжок в длину с места (см)	м	135	115	105	150	130	115	160	140	125	165	155	145
		д	130	110	100	140	125	110	150	130	120	155	145	135
5	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	50	40	30	70	60	50	80	70	60	90	80	70
		д	60	50	40	80	70	60	90	80	70	100	90	80
6	Отжимания (кол-во раз)	м	8	6	4	10	8	6	13	10	7	16	14	12
		д	6	4	2	8	6	4	10	7	5	14	11	8
7	Подтягивания (кол-во раз)	м	3	2	1	3	2	1	4	3	2	6	4	3
8	Метание т/м (м)	м	15	12	10	15	12	10	18	15	12	21	18	15
		д	12	10	8	12	10	8	15	12	10	18	15	12
9	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	23	21	19	23	21	19	25	23	21	28	25	23
		м	28	26	24	28	26	24	30	28	26	33	30	28
10	Приседания (кол-во раз/мин)	м	40	38	36	40	38	36	42	40	38	44	42	40
		д	38	36	34	38	36	34	40	38	36	42	40	38