

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Начальная школа-детский сад №13»

СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР  Брезина Н.Н. 31 августа 2023 года	Утверждаю: Директор МБОУ НШДС № 13  И.Г. Морозова Приказ № 163/пр 31.08.2023 г. 
--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по **физической культуре**

Класс **1-4**

Срок, на который утверждается **на четыре года**

Учитель Подшивалова Татьяна Александровна

Квалификационная категория **первая**

2023 г.

1. Пояснительная записка

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

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 часа (2 часа в неделю).

Целью учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений "посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и Физической подготовленности.

2.Планируемые результаты освоения учебного курса «Физическая культура»

1 класс

Личностные результаты

Учащиеся научатся:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Учащиеся получают возможность научиться:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

Учащиеся получают возможность научиться:

- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- осуществлять анализ выполненных действий;
- активно включаться в процесс выполнения заданий;
- выражать творческое отношение к выполнению упражнений.

Учащиеся получают возможность научиться:

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Коммуникативные**Учащиеся научатся:**

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов

Учащиеся получают возможность научиться:

- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия.

Предметные результаты:**Учащиеся научатся:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Учащиеся получают возможность научиться:

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Контрольные упражнения	Уровень					
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами и пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

2 класс

Личностные результаты

Учащиеся научатся:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания,
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях,

Учащиеся получают возможность научиться:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей,
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий;

Учащиеся получают возможность научиться:

- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме;
- отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе;
- формирование действия моделирования;
- осмысление самостоятельного выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;

Учащиеся получают возможность научиться:

- осознание важности физической нагрузки для развития основных физических качеств;
- осознание важности самостоятельного выполнения упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз;
- осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- рассказывать о зарождении древних Олимпийских игр;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;

Учащиеся получают возможность научиться:

- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия.

Учащиеся получают возможность научиться:

- правилам выполнения закаливающих процедур,
- общим правилам определения уровня развития физических качеств;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке .

Контрольные упражнения	Уровень					
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальц	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола

	колен		ами пола			
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

3 класс

Личностные результаты

Учащиеся научатся:

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закаляющих процедур.
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;

Учащиеся получают возможность научиться:

- положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

Регулятивные

Ученики научатся:

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- вносить коррективы в свою работу.
- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики;

Ученики получают возможность научиться:

- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

Познавательные

Ученики научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- проводить водные закаляющие процедуры (обливание под душем)
- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;

Ученики получают возможность научиться:

- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;

- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека

Коммуникативные

Ученики научатся:

- рассказывать о физической культуре и ее содержании у народов древней Руси, о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных, об особенностях игры футбол, баскетбол, волейбол
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;

Ученики получают возможность научиться:

- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем).

Учащиеся получают возможность научиться:

- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Контрольные упражнения	Уровень					
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе (4 класс) должны быть достигнуты определенные результаты

Личностные результаты

Учащиеся научатся:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.

Учащиеся получают возможность научиться:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

Учащиеся получают возможность научиться:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Познавательные

Учащиеся научатся:

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

Учащиеся получают возможность научиться:

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- рассказывать о физической культуре и ее содержании у народов древней Руси; о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных, об особенностях игры футбол, баскетбол, волейбол

высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;

Учащиеся получают возможность научиться:

- формулировать собственное мнение и позицию
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

- характеризовать роль и значение закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;
- упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Учащиеся получают возможность научиться:

- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической выносливости, выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и военной деятельностью;
- подготовленности;
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять, передвижения на лыжах;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Контрольные упражнения	Уровень					
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1..км, мин.	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

3.Содержание учебного курса (1-4 классы)

На изучение курса «Физическая культура» в каждом классе начальной школы отводится 3 ч в неделю. Программа рассчитана на 374 ч., по 3 часа в неделю в каждом классе: 1 класс — 99 ч. (33 учебные недели), 2- 3 классы — по 102 ч. 4классы-68ч. (34 учебные недели).

1 классы

Разделы программы	Кол-во часов в уч. году
<i>Легкая атлетика</i> <i>Подвижные игры</i>	37
<i>Гимнастика</i>	20
<i>Плавание</i>	33
<i>Лыжи</i>	9
Кол-во часов в год	99

2-3 классы

Разделы программы	Кол-во часов в уч. году
<i>Легкая атлетика</i> <i>Подвижные игры</i>	24
<i>Гимнастика</i>	24
<i>Плавание</i>	34
<i>Лыжи</i>	20
Кол-во часов в год	102

4 классы

Разделы программы	Кол-во часов в уч. году
<i>Легкая атлетика</i> <i>Подвижные игры</i>	24
<i>Гимнастика</i>	24
<i>Лыжи</i>	20
Кол-во часов в год	68

4. Тематическое планирование

1 класс

№	Тема урока	Количество часов на тему	Примечание
1	Понятие о физической культуре	1	
2	Инструктаж по ТБ Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу.	1	
3	Перестроение по звеньям. Размыкание на вытянутые в стороны руки	1	
4	Повороты направо, налево	1	
5	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Бег с ускорением.	1	
6	Бег 30 метров		
7	Бег из различных и.п. Смешанное передвижение до 600м.	1	
8	Прыжок в длину с места.	1	
9	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги	1	
10	Прыжки со скакалкой		
11	Эстафеты с прыжками	1	
12	Метание малого мяча в вертикальную цель	1	
13	Метание малого мяча с места на дальность	1	
14	Инструктаж по ТБ Игры «К своим флажкам», «Два мороза».		
15	Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов».	1	
16	Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».	1	
18	Эстафеты с флажками	1	
19	Техника безопасности на занятиях		
20	Общеразвивающие и специальные упражнения на суше и в воде	1	
21	Передвижения по дну бассейна шагом и бегом	1	
22	Доставание предметов со дна бассейна	1	
23	Всплывание и лежание на воде	1	
24	Выдох в воду	1	
25	Скольжение	1	
27	Скольжение с задержкой дыхания	1	
28	Скольжение на груди с помощью доски	1	
29	Группировка.	1	
30	Перекаты в группировке, лежа на животе.	1	
31	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	1	
32	Упоры, седы, упражнения в группировке	1	
33	Стойка на лопатках	1	
34	Лазание по гимнастической стенке.	1	
35	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1	
36	Передвижение в вися по гимнастической перекладине	1	
37	Перелезание через горку матов.	1	

38	Лазание по наклонной скамейке на коленях	1	
39	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке	1	
40	Передвижение в вися по гимнастической перекладине	1	
41	Комплекс упражнений с предметами	1	
42	Подвижные игры	1	
43	Упражнения на дыхание	1	
44	Скольжение с задержкой дыхания	1	
45	Скольжение на груди с помощью доски	1	
46	Скольжение на груди с движениями ног	1	
47	Движения ног с опорой руками	1	
48	Скольжение на груди с помощью доски	1	
49	Игры на воде	1	
50	Физические упражнения	1	
51	Тб на уроках по лыжной подготовке	1	
52	Ступающий шаг	1	
53	Поворот на лыжах переступанием	1	
54	Ступающий шаг	1	
55	Спуск на лыжах без палок	1	
56	Подъём на лыжах разными способами	1	
57	Торможение	1	
58	Скользкий шаг	1	
59	Эстафеты на лыжах	1	
60	Подвижные игры на основе баскетбол Бросок мяча снизу на месте.	1	
61	Ловля мяча на месте.	1	
62	Ловля и броски мяча на месте.	1	
63	Игра «Передача мячей в колоннах».	1	
64	Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу	1	
65	Игра «Гонка мячей по кругу».	1	
66	Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу	1	
67	Бросок мяча снизу на месте в щит.	1	
68	Игра «Передал - садись».	1	
20	Игра «Выстрел в небо»	1	
69	Движения ногами способом «кроль» сидя на бортике	1	
70	Работа ногами с опорой о бортик	1	
71	Скольжение на груди с различными положениями рук	1	
72	Движения ногами лежа на спине с помощью доски	1	
73	Движения ногами в скольжении на груди	1	
74	Движения ногами в скольжении на спине	1	
75	Игры на воде	1	
76	Физические качества человека	1	
77	Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».	1	
78	Игра «Не давай мяча водящему».	1	
79	Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему».	1	
80	Игра «Перестрелка».	1	
81	Игры «Волк во рву», «Посадка картошки».	1	
82	Игры «Капитань», «Попрыгунчики-воробушки».	1	
83	Игры «Пятнашки », «Два мороза».	1	
84	Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1	
85	Бег 30 метров Подвижная игра «Воробы и вороны».	1	

86	Челночный бег 3*10метров	1	
87	Челночный бег	1	
88	Прыжок в длину с места	1	
89	Прыжок в длину с разбега	1	
90	Метание малого мяча в вертикальную цель	1	
91	Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние	1	
92	Упражнения на дыхание	1	
93	Сочетание движений ног с дыханием	1	
94	Спад с бортика	1	
95	Движения ногами в плавании «кролем»	1	
96	Гребковые движения руками	1	
97	Ныряние с бортика ногами вниз	1	
98	Проплывание отрезков облегченным способом	1	
99	Игры на воде	1	

2 класс

№	Тема урока	Количество часов на тему	Примечание
1	Физическая культура человека	1	
2	Правила ТБ при занятиях физической культурой	1	
3	Инструктаж по ТБ. Ходьба с преодолением препятствий и по разметкам.	1	
4	Челночный бег.	1	
5	К.р. Бег (30 м).	1	
6	Бег с ускорением (60 м).	1	
7	Равномерный бег (7 мин).	1	
8	К.р. Прыжки в длину с места.	1	
9	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.	1	
10	Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов.	1	
11	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1	
12	Метание малого мяча в вертикальную цель	1	
13	Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1	
14	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди». Эстафеты.	1	
15	Игры «Невод», «Посадка картошки». Эстафеты.	1	
16	Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты.	1	
17	Игра «Веревочка под ногами». Эстафеты.	1	
18	Игра «Вызов номера». Эстафеты.	1	
19	Правила поведения в бассейне	1	
20	Упражнения для освоения с водой	1	
21	Дыхательные упражнения в воде	1	
22	Всплывание. Лежание на спине и на груди.	1	
23	Скольжение на спине и на груди.	1	
24	Движения ног сидя на бортике бассейна	1	
25	Движения ног с опорой	1	
26	Скольжение с работой ног «кролем»	1	
27	Игры на воде	1	
28	Зарождение Олимпийских игр	1	
29	Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами	1	
30	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1	
31	Группировка. Перекаты в группировке	1.	
32	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях	1	
33	Упоры, седы, упражнения в группировке	1	
34	Стойка на лопатках	1	
35	Ловля и передача мяча в движении	1	
36	Ведение на месте.	1	
37	Броски в цель	1	
38	Ведение на месте. Броски в цель.	1	
39	Игра «попади в обруч»	1	
40	Ведение на месте. Игра «Мяч - среднему».	1	
41	Игра «Передал-садись»	1	
42	Движения ног с опорой	1	

43	Техника движения ног	1	
44	Гребковые движения рук	1	
45	Техника движения рук	1	
46	Техника движений рук и ног	1	
47	Скольжение с работой ног «кролем»	1	
48	Игры на воде	1	
49	Физические качества сила, быстрота, выносливость	1	
50	Правила Т.Б. на уроках по лыжам.	1	
51	Передвижение на лыжах разными способами.	1	
52	Передвижение на лыжах разными способами.	1	
53	Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток.	1	
54-55	Передвижение скользящим шагом до 1000 м.	2	
56-57	Подъем различными способами, спуск в основной стойке и торможение палками.	2	
58	Спуск в основной стойке.	1	
59-60	Попеременный двухшажный ход	2	
61	Повороты приставными шагами.	1	
62	Падение на бок на месте и в движении под уклон.	1	
63	Передвижение скользящим шагом до 1000 м	1	
64	Развитие выносливости.	1	
65-66	Развитие выносливости Прохождение дистанции 1км.	2	
67	Скольжение с работой ног «кролем»	1	
68	Скольжение с работой рук «кролем»	1	
69	Скольжение с работой ног «кролем»	1	
70	Игры на воде. Свободное плавание.	1	
71	Скольжение с работой рук «кролем»	1	
72	Согласование работы рук и дыхания.	1	
73	Проплывание отрезков с помощью доски.	1	
74	Согласование работы рук и дыхания.	1	
75	Скольжение с работой ног «кролем» на спине.	1	
76	Проплывание отрезков с помощью доски на спине.	1	
77	Игры на воде. Свободное плавание.	1	
78	Физические качества гибкость и равновесие	1	
79	Эстафеты. Развитие координационных способностей	1	
80	Игра «Мяч в корзину». Эстафеты.	1	
81	Ведение мяча в движении. Игра «Мяч в корзину».	1	
82	Ловля и передача мяча. «Школа мяча».	1	
83	Ведение мяча. «Школа мяча».	1	
84	«Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1	
85	Челночный бег.	1	
86	Бег 30 метров	1	
87	Равномерный бег (8 мин).	1	
88	Кросс 1 км без учета времени	1	
89	Игры и эстафеты с бегом на местности.	1	
90	Прыжок с места. Эстафеты.	1	
91	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.	1	
92	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1	
93	К.р. Метание малого мяча на дальность с места	1	
94	Спад в воду с бортика	1	

95	Ныряние проплывание под водой	1	
96	Скольжение с работой ног «кролем»	1	
97	Скольжение с работой рук «кролем»	1	
98	Согласование работы рук и дыхания.	1	
99	Согласование работы рук, ног и дыхания	1	
100	Плавание облегченным способом.	1	
101	Игры на воде Свободное плавание.	1	
102	Полоса препятствий	1	

3 класс

№	Тема урока	Количество часов на тему	Примечание
1	Правила ТБ при занятиях физической культурой	1	
2	Правила ТБ. Бег в коридоре с максимальной скоростью.	1	
3	Бег 30метров	1	
4	Челночный бег.	1	
5	Равномерный бег (7 мин).	1	
6	Кросс 1 километр		
7	Прыжок в длину с места.	1	
8	Прыжок в длину с полного разбега	1	
9	Метание малого мяча в цель и на заданное расстояние	1	
10	Метание малого мяча с места на дальность.	1	
11	Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с палками.	1	
12	Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты.	1	
13	Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты	1	
14	Прыжки через скакалку	1	
15	Ловля и передача мяча на месте	1	
16	Ловля и передача мяча в движении.	1	
17	Ведение мяча в движении шагом.	1	
18	Ведение мяча в движении бегом.	1	
19	Правила поведения в бассейне	1	
20	Дыхательные упражнения в воде	1	
21	Скольжение с работой ног «кролем»	1	
22	Скольжение с работой рук «кролем»	1	
23	Ныряние проплывание под водой	1	.
24	Выдох в воду с поворотом головы на вдох	1	
25	Движения ног сидя на краю бортика	1	
26	Согласование работы рук и дыхания.	1	
27	Зарождение физической культуры на территории Древней Руси	1	
28	Группировка. Перекаты в группировке	1	
29	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	1	
30	Кувырок назад в упор присев	1	
31	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок вперед.	1	

32	2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках	1	
33	Акробатическая комбинация	1	
34	Вис стоя и лежа	1	
35	Вис на согнутых руках.	1	
36	К.р. Подтягивания в виси.	1	
37	Прыжки со скакалкой	1	
38	Прыжки группами на длинной скакалке	1	
39	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.	1	
40	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками	1	
41	Движения ног с опорой о бортик	1	
42	Выдох в воду с поворотом головы на вдох	1	
43	Игры на воде Свободное плавание.	1	
44	Скольжение с работой рук и ног «кролем»	1	
45	Согласование работы рук и дыхания на месте	1	
46	Согласование работы рук и дыхания. В движении	1	
47	Игры на воде Свободное плавание	1	
48	Символика и ритуал проведения Олимпийских игр	1	
49	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки	1	
50-51	Передвижение на лыжах изученными способами.	2	
52-53	Передвижение на лыжах скользящим шагом 1 км.	2	
54	Спуски и подъёмы.	1	
55	Свободное катание на склоне	1	
56	Повороты приставными шагами.	1	
57-58	Торможения и повороты при спуске на лыжах с палками.	2	
59	Чередование ходов и хода на дистанции.	1	
60-61	Повороты на лыжах "упором"	2	
62	Повороты на лыжах на месте переступанием вокруг носков и пяток.	1	
63	Повороты на лыжах переступанием в движении	1	
64	Свободное катание на склоне	1	
65	Падение на лыжах на бок.	1	
66	Прохождение дистанции 1 км с раздельного старта на время.	1	
67	Прохождение дистанции 1500 м	1	
68	Изучение техники дыхания	1	
69	Скольжение с работой рук и ног «кролем»	1	
70	Согласование работы рук и дыхания на месте	1	
71	Игры на воде Свободное плавание.	1	
72	Согласование работы рук и дыхания. В движении	1	
73	Скольжение с работой рук и ног «кролем»	1	
75	Согласование работы рук ног и дыхания	1	
76	Согласование работы рук, ног и дыхания «кролем» на груди	1	
77	Согласование работы рук, ног и дыхания «кролем» на спине	1	
78	Игры на воде Свободное плавание	1	
79	Физическое развитие и физическая подготовка	1	
80	Встречная эстафета.	1	
81	Бег на результат 30 метров	1	

82	Равномерный медленный бег (7мин).	1	
83	Кросс 1 километр	1	
84	Прыжок в длину с разбега.	1	
85	К.р. Прыжок в длину с места. Многоскоки	1	
86	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	
87	К.р. Метание малого мяча с места на дальность	1	
88	Метание в цель с 4-5 м.	1	
89	Ловля и передача мяча на месте	1	
90	Ловля и передача мяча в движении	1	
91	Ведение мяч в движении шагом.	1	
92	Ведение мяча в движении бегом	1	
93	Бросок двумя руками от груди.	1	
94	Ведение мяча с изменением скорости	1	
95	Скольжение с работой рук и ног «кролем	1	
96	Согласование работы рук и дыхания. В движении	1	
97	Старт от бортика	1	
98	Повороты при плавании на груди	1	
99	Повороты при плавании на спине	1	
100	Согласование работы рук, ног и дыхания «кролем» на груди	1	
101	Согласование работы рук, ног и дыхания «кролем» на спине	1	
102	Игры на воде Свободное плавание	1	

4 класс

№	Тема урока	Количество часов по теме	Примечание
1	Правила ТБ при занятиях физической культурой	1	
2	Встречная эстафета. Инструктаж по ТБ	1	.
3	Бег на скорость 30метров	1	
4	Бег на скорость 60 метров	1	
5	Круговая эстафета	1	
6	Равномерный медленный бег 6 мин. Развитие выносливости.	1	
7	Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.	1	
8	Кросс 1 километр	1	
9	Прыжки в длину по заданным ориентирам	1	
10	Прыжок в длину с разбега на точность приземления	1	
11	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	
12	Бросок теннисного мяча в цель .	1	
13	Бросок теннисного мяча на дальность	1	
14	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте	1	
15	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	1	
16	Ведение мяча на месте с высоким и средним отскоком.	1	
17	Ведение мяча на месте с низким отскоком.	1	
18	Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты».	1	

19	Развитие физической культуры	1	
20	Инструктаж по Технике безопасности Кувырок вперед	1	
21	2-3 кувырка вперед слитно	1	
22	Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев	1	
23	Кувырок назад. Мост из положения стоя с помощью	1	
24	Комбинация из ранее изученных элементов	1	
25	Вис, подтягивание, вис на согнутых руках	1	
26	Опорный прыжок на горку матов.	1	
27	Прыжки со скакалкой	1	
28	Прыжки группами на длинной скакалке	1	
29	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.	1	
30	Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты».	1	
31	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	1	
32	Современные олимпийское движение.	1	
33	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	
34-35	Ступающий и скользящий шаг.	2	
36-37	Попеременный двухшажный ход.	2	
38-39	Одновременный одношажный ход.	2	
40-41	Одновременный бесшажный ход.	2	
42-43	Спуск на лыжах в высокой стойке, торможение "плугом"	2	
44-45	Прохождение дистанции до 1500 м.	2	
46-47	Чередование шага и хода на лыжах.	2	.
48-49	Торможения и повороты на лыжах.	2	
50	Спуск на лыжах с палками "змейкой"	1	
51	Прохождение дистанции 1000 м на лыжах.	1	.
52	Правила контроля за физической нагрузкой	1	
53	Бег на скорость 30 метров	1	
54	Бег на 60 метров	1	
55-56	Встречная эстафета. Круговая эстафета.	1	
57	Равномерный бег (6 мин). Развитие выносливости	1	
58	Кросс 1 километр	1	
59	Прыжок в длину с места	1	
60	Прыжок в длину с разбега.	1	
61	Прыжки со скакалкой	1	
62	Бросок в цель с расстояния 4-5 метров	1	
63	К.р.Бросок мяча на дальность.	1	
64	Бросок набивного мяча.	1	
65	Ведение мяча на месте с низким отскоком.	1	
66	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте	1	
67	Эстафеты с ведением и передачами мяча. Игра «Под- вижная цель».	1	
68	Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Снайперы».	1	

Лист корректировки рабочей программы

[illegible]