

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования Саратовской области  
АДМИНИСТРАЦИЯ КИРОВСКОГО РАЙОНА  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ГОРОД САРАТОВ"  
МАОУ «Прогимназия № 237 «Семицветик» г.Саратова

РАССМОТРЕНО  
Педагогический  
совет  
Протокол № 1  
от 30.08.23 г.

СОГЛАСОВАНО  
Общее родительское  
собрание  
Протокол № 1  
от 30.08.23 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор  
Катаржина А.В.  
Приказ № 111 от 30.08.23 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»  
для обучающихся 1-4 классов

Саратов, 2023 год

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основе Требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в рабочей программе воспитания. Срок реализации программы – 4 года.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Этот предмет обеспечивает формирование личностных универсальных действий:

- основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
  - освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
  - развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;
  - освоение правил здорового и безопасного образа жизни.
- «Физическая культура» как учебный предмет способствует:
- в области регулятивных действий развитию умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
  - области коммуникативных действий развитию взаимодействия, ориентации на партнера, сотрудничеству и кооперации (в командных видах спорта – формированию умений планировать общую цель и пути ее достижения; договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; конструктивно разрешать конфликты; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнера и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата).

### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности; разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных; об измерении частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических

упражнений; о правилах и особенностях игры в футбол, баскетбол и волейбол;

– развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

Перечисленные цели реализуются в конкретных **задачах обучения**:

– формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями;

– укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

– обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;

– совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

– приобщение обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России;

– формирование интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознание роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

– умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

– умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

– умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Оценка достижений учащихся включает следующие формы контроля:

– результативность работы на уроке;

– работа в паре, в группе;

– сдача нормативов;

– контрольные упражнения (тестирование).

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, а также последствия заболеваний учащихся.

## **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Учебный предмет «Физическая культура» изучается в объеме 270 часов: 1 класс — 66 часов; 2 – 4 класс — по 68 часов.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Изучение учебного предмета «Физическая культура» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- воспитать ценностное отношение к истории и развитию физической культуры народов России, осознать её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формировать нравственно-этические нормы поведения и правила межличностного общения во время подвижных игр спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявлять уважительное отношение к соперникам во время соревновательной деятельности, стремиться оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительно относиться к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремиться к формированию культуры здоровья, соблюдать правил здорового образа жизни;
- проявлять интерес к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **Познавательные УУД:**

- 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;
- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

- обобщать знания, полученные в практической деятельности;
- составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- наблюдать за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;
- 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 закалывающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- наблюдать за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);
- 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 УУД:**

- 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 учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;
- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (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;
- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- 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 УУД:**

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся, контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр;
- проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок;
- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

#### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- 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;

- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- 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 мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию,

- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;

- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;

- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетических упражнений.

- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой.

- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок,

- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления,

- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении,

- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд,

- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом,

- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

- 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.

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- 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;

- 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 запрыгивания;

- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

- 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.

Контрольные упражнения по физической подготовленности

	класс	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 метров с высокого старта (сек)	1	5.6	7.3	7.5	5.8	7.5	7.6
	2	5.4	7.0	7.1	5.6	7.2	7.3
	3	5.1	6.7	6.8	5.3	6.9	7.0
	4	5.0	6.5	6.6	5.2	6.5	6.6
Прыжок в	1	155	115	100	150	110	90



длину с места (см)	2	165	125	110	155	125	100
	3	175	130	120	160	135	110
	4	185	140	130	170	140	120
Челночный бег 3x10 метров (сек)	1	9.9	10.8	11.2	10.2	11.3	11.7
	2	9.1	10.0	10.4	9.7	10.7	11.2
	3	8.8	9.9	10.2	9.3	10.3	10.8
	4	8.6	9.5	9.9	9.1	10.0	10.4
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	1	4	2	1	--	--	--
	2	4	2	1	--	--	--
	3	5	3	1	--	--	--
	4	5	3	1	--	--	--
Подтягивание на низкой перекладине (раз)	1	--	--	--	12	4	2
	2	--	--	--	14	6	3
	3	--	--	--	16	7	3
	4	--	--	--	18	8	4
Бег 1000 метров (мин)	1	Без учета времени			Без учета времени		
	2	Без учета времени			Без учета времени		
	3	Без учета времени			Без учета времени		
	4	5.00	5.40	6.00	5.30	6.10	7.00
Метание мяча в цель с 6 метров из 5 попыток	1	3	2	1	3	2	1
	2	3	2	1	3	2	1
	3	4	3	1	4	3	1
	4	4	3	2	4	3	2
Наклон вперед, сидя на полу (см)	1	9	3	1	11,5	6	2
	2	7,5	3	1	12,5	6	2
	3	7,5	3	1	13	6	2
	4	8,5	4	2	14	7	3

Бег на выносливость 6 – минутный бег (метры)	1	1100	730	700	900	600	500
	2	1150	800	750	950	650	550
	3	1200	850	800	1000	700	600
	4	1250	900	850	1050	750	650
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (за 30 сек)	1	7	5	4	5	4	3
	2	9	7	6	8	7	6
	3	11	9	8	10	8	5
	4	13	11	10	13	12	11
Метание мяча на дальность (в метрах)	1	Техника выполнения			Техника выполнения		
	2	Техника выполнения			Техника выполнения		
	3	Техника выполнения			Техника выполнения		
	4	28	25	20	20	15	12
Подъём туловища лёжа на спине за 1 мин. (раз)	1	Техника выполнения			Техника выполнения		
	2	30	20	15	25	15	10
	3	35	25	20	30	20	15
	4	38	35	30	35	30	25
Прыжки скакалку за 1 минуту (раз)	1	Техника выполнения			Техника выполнения		
	2	50	30	20	60	40	30
	3	60	40	30	70	50	40
	4	70	50	40	80	60	50

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 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 мячом и 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.

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 перестроении в одну шеренгу и колонну по одному - при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении.

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте.

Упражнения с мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках.

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные ложно-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.

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.

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.

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.

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.

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.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	ЭРО	Воспитательное мероприятие
1	Знания физической культуре	10	Презентация Видеоурок  Аудиофайлы Инфоурок	Дидактические игры «Режим дня», «Кто как передвигается».  Беседа «Личная гигиена и гигиенические процедуры».  Разучивание считалок.  Подвижные и малоподвижные игры на свежем воздухе
2	Способы физкультурной деятельности	24	Презентация Видеоурок  РЭШ	Видеоматериал «Осанка человека».  Проект «Режим дня школьника».  Подвижные и малоподвижные игры в зале
3	Физическое совершенствование	32	Презентация Видеоурок  Аудиофайлы	Беседа «Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры».  Подвижные и малоподвижные игры в

				зале и на улице
--	--	--	--	-----------------

2 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	ЭРО	Воспитательное мероприятие
1	Знания физической культуре	4	Презентация Видеоурок РЭШ	Видеоматериал «История подвижных игр и соревнований у древних народов».  Проект «Зарождение Олимпийских игр».  Разучивание считалок.  Подвижные и малоподвижные игры на свежем воздухе
2	Способы физической активности	24	Презентация Видеоурок Инфоурок	Видеоматериал «Физическое развитие». Создание плаката «Дневник наблюдений по физической культуре».  Комплексы упражнений (быстрота, выносливость, гибкость, координация).
3	Физическое совершенствование	40	Презентация Видеоурок  Аудиофайлы	Викторина «Закаливание организма».  Стенгазета «Спорт - это Жизнь».  Подвижные и малоподвижные игры в зале и на улице

3 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	ЭРО	Воспитательное мероприятие
1	Знания физической культуре	4	Презентация Видеоурок  Аудиофайлы	Видеоматериал, беседа «Физическая культура у древних народов».  Спортивный КВЕСТ.  Подвижные и малоподвижные игры на улице
2	Способы физической активности	24	Презентация Видеоурок	Беседа «Измерение пульса на уроках физической культуры».  Комплекс упражнений «Дыхательная

			Аудиофайлы	гимнастика». Проект «Закаливание организма»
3	Физическое совершенствование	40	Презентация Видеоурок Аудиофайлы	Подвижные игры с элементами спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол). Танцевальный флешмоб. Экскурсия на стадион

4 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	ЭРО	Воспитательное мероприятие
1	Знания физической культуре	4	Презентация Видеоурок Аудиофайлы	Видеоматериал, беседа «Из истории развития физической культуры в России». Проект «Из истории развития национальных видов спорта». Подвижные и малоподвижные игры на улице
2	Способы физкультурной деятельности	6	Презентация Видеоурок Аудиофайлы	Видеоматериал, беседа «Оказание первой помощи на занятиях физической культурой». Выпуск газеты «Великие спортсмены нашей страны».
3	Физическое совершенствование	58	Презентация Видеоурок Аудиофайлы	Техника спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол). Видеоматериал, беседа «Предупреждение травм на занятиях физической культуры». Игра-путешествие «Акробаты и гимнасты».