

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

Управление образования администрации
Мезенского муниципального округа

Дорогорская средняя школа

<p>«РАССМОТРЕНО» на заседании МО Протокол № 1 « 31 » августа 2023 г. Руководитель МО <u>Лочехина</u> О.В.Лочехина</p>	<p>«СОГЛАСОВАНО» Зам. директора по УВР <u>Мишукова</u> В.А.Мишукова «31 » августа 2023</p>	<p>«УТВЕРЖДАЮ» Директор школы <u>Башловкина</u> А.В.Башловкина Приказ № 79 от 31 августа 2023 г.</p> 
---	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

с. Дорогорское 2023г.

Пояснительная записка

Рабочая программа «Физическая культура. 1-4 класс» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основании нормативно-правовых документов:

- на основе авторской программы по физической культуре. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 1—4 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2021. — 63 с.

Целями учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Реализация целей учебной программы соотносится 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.

Место учебного предмета в учебном плане

По учебному плану образовательного учреждения на этапе начального общего образования должен включать 272 учебных часа для обязательного изучения предмета «Физическая культура». В том числе: в 1-4 классах по 68 часов, из расчета 2 учебных часа в неделю.

Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»

Предметные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.

1-й класс.

Предметные

Учащиеся научатся:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения
- демонстрировать уровень физической подготовленности

Учащиеся получают возможность научиться:

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- способам и особенностям движений и передвижений человека;
- изменять направления и скорость движения различными способами;
- составлению и соблюдению режима дня и соблюдению личной гигиены;
- составлению комплексов утренней зарядки;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке (см. табл. 1)

Таблица 1

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 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-й класс.

Предметные

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 (см. табл.2).

Таблица 2

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 колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами 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					
Ходьба на лыжах на 1,5 км.	Без учета времени					

3-й класс.

Предметные

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 (см.табл.3).

Таблица 3

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
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
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	Без учета времени					
Ходьба на лыжах 1,5 км, мин. с	Без учета времени					

4-й класс

Предметные

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:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и военной деятельностью;

- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, 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 (см. табл.4).

Таблица 4

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
Прыжок в длину с места, см.	160—165	150—159	145—149	150—155	140—149	130—139
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
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 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	Без учета времени					
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	Без учета времени					

Содержание начального общего образования по учебному предмету.

Раздел 1.Знания о физической культуре.

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.

Терминология гимнастических упражнений.

Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

Раздел 2. Организация здорового образа жизни.

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

Раздел 3. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

Раздел 4. Физкультурно – оздоровительная деятельность.

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Строевые упражнения и приёмы.

Легкая атлетика. Беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание.

Гимнастика с основами акробатики. Лазание, пере ползание, ползание, висы и упоры; акробатические упражнения, кувырки, перекаты, снарядная гимнастика.

Лыжная подготовка. Лыжные ходы; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

1 класс (68 часов).

Знания о физической культуре.

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела.

Самостоятельные игры и развлечения. Проведение подвижных игр.

Физическое совершенствование.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне. Выполнение строевых команд. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Акробатические упражнения. Упоры. седы.

Легкая атлетика. Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, с прыжками, с подскоками. Прыжковые упражнения на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.

Кроссовая подготовка: бег на выносливость на разные дистанции.

Подвижные игры: на материале гимнастики с основами акробатики – игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости: широкие стойки на ногах, ходьба с включением широкого шага. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опорой на руки и ноги.

На материале лёгкой атлетике. Развитие координации: прыжки через скакалку на одной ноге и двух поочередно. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой. Развитие силовых способностей: повторное выполнение много скоков.

2 класс (68 часов).

Знания о физической культуре.

Физическая культура. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов.

Физические упражнения. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Утренняя зарядка, физкультминутки.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Показатели осанки и физических качеств.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения: упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке.

Лёгкая атлетика: прыжки с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах, на месте и с продвижением.

Кроссовая подготовка: бег на выносливость.

Подвижные и спортивные игры. На материале лёгкой атлетике: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Общеразвивающие упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости: ходьба с включением глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, седах.

Развитие координации: передвижение с резкоизменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положении стоя и лёжа, сидя).

Формирование осанки: комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба).

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100г. гимнастические палки и булавы); комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и с увеличением отягощения.

На материале лёгкой атлетики: развитие координации: пробеганное коротких отрезков из разных исходных положений, прыжки через скакалку.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений.

Развитие выносливости: бег в режиме большой интенсивности, с ускорением, повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30м (с сохраняющимся интервалом отдыха).

Развитие силовых способностей: повторное преодоление препятствий (15 см), передача набивного мяча в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений.

3 класс (68 часов).

Знания о физической культуре.

Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.

Физические упражнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельной деятельности. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперёд. Акробатические комбинации: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера: преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазанья, пере ползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика: челночный бег. Высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: в длину и в высоту, спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Кроссовая подготовка: бег на выносливость.

Подвижные и спортивные игры. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале баскетбола.

Общеразвивающие упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости: выпады и полупагаты на месте, «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой.

Развитие координации: жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелазание через горку матов.

Формирование осанки: комплексы корригирующих упражнений на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа.

Развитие силовых способностей: лазанье с дополнительным отягощением на поясе, перелазание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки, подтягивание в висе стоя и лёжа.

На материале лёгкой атлетики. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.

Развитие быстроты: челночный бег, бег с горки в максимальном темпе, ускорение из разных исходных положений.

Развитие выносливости: бег на дистанцию до 400м.

Развитие силовых способностей: метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди).

4 класс (68 часов).

Знания о физической культуре.

Физическая культура. Организация мест занятий физическими упражнениями, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия. Выполнение комплексов упражнений для формирования и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Самостоятельное измерение всех параметров своего тела.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Акробатические упражнения: кувырки вперёд и назад, гимнастический мост.

Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, пере махи.

Гимнастические комбинации: из вися стоя присев толчком двумя ногами пере мах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера: преодоление полосы препятствий с элементами лазания и пере лазания, пере ползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Кроссовая подготовка. Бег на выносливость.

Подвижные и спортивные игры. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча, подача мяча, приём и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости: комплексы упражнений, включающие максимальное сгибание и пригибание туловища (в стойках и садах), индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа ласточка на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнение на расслабление отдельных мышечных групп; передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: комплексы упражнений для укрепления мышечного торса.

Развитие силовых особенностей: отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку, прыжковые упражнения с предметом в руках, прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик, переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.

Развитие быстроты: броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд, с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгивание.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся.

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 3 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Учебно - тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов в 1 классе	Кол-во часов во 2 классе/зачётов	Кол-во часов в 3 классе/зачётов	Кол-во часов в 4 классе/зачетов
1	Лёгкая атлетика	12	12	12	12
2	Спортивные игры баскетбол	10	10/3	10/3	10/3
3	Гимнастика с элементами акробатики	10	10/2	10	10/4
4	Лыжная подготовка (кроссовая)	16	16/4	17	17
5	Спортивные игры. Волейбол	12	12/3	12	12
6	Легкая атлетика	8	8	7	7
7	Промежуточная аттестация				
Итого:		68	68	68	68

Календарно-тематическое планирование
Календарно-тематическое планирование по физической культуре. 1-2класс

№ урока	Тема урока	Дата проведения			
		по плану		по факту	
		1 класс	2 класс		
Лёгкая атлетика (12 часов)					
1.	Урок познавательная минутка. Безопасное поведение на уроках.	02.09.22	02.09.22	02.09.2022	
2	Виды ходьбы. Виды бега. Разучивание комплекса ОРУ. Специальные упражнения.	06.09.22	06.09.22	06.09.2022	
3	Спортивный калейдоскоп. Техника бега на 30 м с высокого старта на время.	09.09.22	09.09.22	09.09.2022	
4	Урок-игра. Челночный бег 3 *10 м на время. Подготовка к нормам ГТО.	13.09.22	13.09.22	16.09.2022	
5	Урок-викторина «Техника метания мяча (мешочка) на дальность».	16.09.22	16.09.22	20.09.2022	
6	Броски малого мяча в горизонтальную цель. Подготовка к нормам ГТО.	20.09.22	20.09.22	07.10.2022	
7	Спортивный калейдоскоп. Прыжки и их разновидности.	23.09.22	23.09.22	11.10.2022	
8	Многоскоки. Учебная игра.	27.09.22	27.09.22	14.10.2022	
9	Урок-викторина «Ритм и темп. Виды ритма и темпа» Спортивный калейдоскоп. Режим дня и личная гигиена человека	30.09.22	30.09.22	18.10.2022	
10	Урок- игра, соревнование «Самый ловкий». Эстафеты с мячами.	04.10.22	04.10.22	21.10.2022	
11	Силовая подготовка. Отжимания. Приседания.	07.10.22	07.10.22	25.10.2022	

12	Прыжок в длину с разбега. Подготовка к нормам ГТО.	11.10.22	11.10.22	28.10.2022
Спортивные игры баскетбол (10 часов)				
13	Правила поведения и техника безопасности на уроках Ф.К. по спортивным играм. Знакомство с баскетбольным мячом. Комплекс ОРУ с баскетбольным мячом.	14.10.22	14.10.22	08.11.2022
14	Передачи мяча в парах, с остановкой по сигналу.	18.10.22	18.10.22	11.11.2022
15	Передача мяча в парах. Подвижные игры. Стойка баскетболиста, ведение на месте.	21.10.22	21.10.22	15.11.2022
16	Стойки баскетболиста, ведение на месте, перемещения. Эстафеты. Зачет.	25.10.22	25.10.22	18.11.2022
17	Ведение мяча на месте, вокруг себя.	28.10.22	28.10.22	22.11.2022
18	Ведение мяча в движении.	08.11.22	08.11.22	25.11.2022
19	Ведение мяча в движении правой и левой руками попеременно. Зачет.	11.11.22	11.11.22	29.11.2022
20	Ведение мяча с изменением направления по свистку.	15.11.22.	15.11.22.	02.12.2022
21	Броски мяча в кольцо с точек.	18.11.22	18.11.22	06.12.2022
22	Зачёт. Бросок мяча в кольцо с точек (техника). Подвижные игры.	22.11.22.	22.11.22.	09.12.2022

Гимнастика с элементами акробатики				
23	Правила безопасности во время занятий по гимнастике. Лазание по гимнастической стенке; упражнения в равновесии. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Игра «Лисы и куры».	25.11.22.	25.11.22.	13.12.2022
24	Комплекс ОРУ с гимнастической скакалкой. Перекат вперёд из упора присед.	29.11.22	29.11.22	16.12.2022
25	Группировка после кувырка. Зачёт. Кувырок в группировке вперёд. ОРУ на формирование правильной осанки. Лазанье по гимнастической стенке.	02.12.22.	02.12.22.	20.12.2022
26	ОРУ на формирование правильной осанки. Лазанье по гимнастической стенке. Теория: «Средства развития правильной осанки». Упражнения на гимнастической скамье.	06.12.22.	06.12.22.	23.12.2022
27	Стойки на лопатках. Урок- игра, соревнование «Кто выше?!». Танцевальные упражнения.	09.12.22.	09.12.22.	27.12.2022
28	Лазанье по гимнастической стенке; упражнения в равновесии. Стойка на лопатках с поддержкой. Игра «Быстрее! Выше! Сильнее!».	13.12.22.	13.12.22.	13.01.2023
29	Беседа. Признаки правильной осанки. Лазанье по канату; упражнения с маленькими мячами. Обучение технике кувырка в сторону. Игра «Третий лишний».	16.12.22.	16.12.22.	17.01.2023
30	Лазанье по наклонной скамейке; упражнения с большими мячами. Игра «К своим флажкам».	20.12.22.	20.12.22.	
31	Стойка на лопатках. Урок- игра, соревнование «Кто выше?!». Танцевальные упражнения.	23.12.22.	23.12.22.	
32	Стойка на лопатках. Зачет. ОРУ с мячами. Подвижная игра.	27.12.22.	27.12.22.	

Лыжная подготовка (кроссовая) 16 часов.				
33	Инструктаж по Т.Б. Как правильно одеваться. Упражнения «Солнышко», «Веер» «Забор». Перенос веса тела с лыжи на лыжу на месте. Школа лыжника.	13.01.22.	13.01.22.	
34	Значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья. Ступающий шаг. Игра «Прыгающие воробушки».	17.01.22.	17.01.22.	
35	Ступающий шаг. Игра «К своим флажкам».	20.01.23.	20.01.23.	
36	Режим дня. Скользящий шаг без палок. Игра «Два мороза».	24.01.23.	24.01.23.	
37	Физическая нагрузка. Скользящий шаг без палок. Игра «Зайцы в огороде».	27.01.23.	27.01.23.	
38	Совершенствование скользящего шага. Упражнение «Самокат» под пологий уклон. Свободное катание. Зачет.	31.01.23.	31.01.23.	
39	Стойки на спусках, их разнообразие. Свободное катание.	03.02.23.	03.02.23.	
40	Преодоление подъёмов ёлочкой, лесенкой. Стойки на спусках (в высокой, средней, низкой). Свободное катание.	07.02.23.	07.02.23.	
41	Преодоление подъёмов ёлочкой, лесенкой. Стойки на спусках (в высокой, средней, низкой). Свободное катание.	10.02.23.	10.02.23.	
42	Стойки на спусках, их разнообразие. Свободное катание. Зачет.	14.02.23.	14.02.23.	

43	Знакомство с одновременно одношажным ходом.	17.02.23.	17.02.23.	
44	Совершенствование одновременно одношажного хода.	28.02.23.	21.02.23.	
45	Попеременно двухшажный ход. Свободное катание.	03.03.23.	28.02.23	
46	Совершенствование попеременно двухшажного хода. Работа без палок.	07.03.23.	03.03.23.	
47	Попеременно двухшажный ход. Зачет.	10.03.23.	07.03.23.	
48	Свободное катание до 1,5 км. Без учета времени. Зачет.	14.03.23.	10.03.23.	
Спортивные игры. Волейбол 12 часов.				
49	Правила поведения и техника безопасности на занятиях по волейболу. Знакомство с волейбольным мячом. Игра «Два мороза».	17.03.23.	14.03.23.	
50	Ловля и передача волейбольного мяча. Игра «Прыгающие воробушки».	28.03.23.	17.03.23.	
51	Знакомство с верхней передачей мяча. Подводящие подвижные игры.	31.03.23.	28.03.23.	
52	Совершенствование верхнего приёма и его элементов. Подвижные игры на материале спортивных игр.	04.04.23.	31.03.23.	
53	ОРУ с волейбольными мячами. Верхняя передача мяча. Эстафеты. Зачет.	07.04.23.	04.04.23.	

54	Техника нижнего приёма мяча. Подвижные игры.	11.04.23.	07.04.23.	
55	Совершенствование техники нижнего приема мяча. Эстафета. ОРУ с волейбольными мячами. Верхняя передача мяча. Эстафеты. Зачет.	14.04.23.	11.04.23.	
56	Поддачи их разнообразие. Игра по упрощённым правилам.	18.04.23.	14.04.23.	
57	Зачёт подачи мяча (на технику). Учебная игра.	21.04.23.	18.04.23.	
58	Передачи в парах. Учебная игра пионербол.	25.04.23.	21.04.23.	
59	Комплекс ОРУ. Силовая подготовка. Учебная игра пионербол.	28.04.23.	25.04.23.	
60	Подвижные игры на материале спортивных игр. Пионербол.	02.05.23.	28.04.23.	
Легкая атлетика 8 часов.				
61	Правила техники безопасности на уроках Ф/К по Л/А. Медленный бег (800-1000 м.). Техника метания мяча с места, движении.	05.05.23.	02.05.23.	
62	Комплекс ОРУ. Силовая подготовка. Подвижные игры.	09.05.23.	05.05.23.	
63	Подготовка к нормам ГТО. Метания мяча на дальность. Медленный бег (800-1000 м.) Прыжок в длину с места.	12.05.23.	09.05.23.	
64	Подготовка к нормам ГТО 30м. О.Р.У . Игра в пионербол.	16.05.23.	12.05.23.	

65	Подготовка к нормам ГТО. Челночный бег 3-10м. Учебная игра.	19.05.23.	16.05.23.	
66	Подготовка к нормам ГТО. Подтягивания на низкой перекладине. Подвижные игры.	23.05.23.	19.05.23.	
67	Подготовка к нормам ГТО Прыжок в длину с места. Челночный бег 3- 10м.	26.05.23.	23.05.23.	
68	Подготовка к нормам ГТО. Бег – 500 м. Учебная игра. Подведение итогов.	—	26.05.23.	

Календарно-тематическое планирование по физической культуре. 3 класс

№ п/п	Тема урока.	Дата проведения	
		по плану	по факту
Лёгкая атлетика (12 часов)			
1	Техника безопасности на уроках Ф.К. по лёгкой атлетике. Строевая подготовка.	02.09.22	02.09.2022
2	Подготовка к нормам ГТО. Прыжок в длину с места. Урок – игра на материале лёгкой атлетики. Эстафеты с предметами	06.09.22	06.09.2022
3	Подготовка к нормам ГТО. Метания на дальность. Метания мяча с места, с 2-х шагов. Упражнения на внимание.	09.09.22	09.09.2022
4	Подготовка к нормам ГТО. Подтягивания на перекладине. Эстафеты с предметами и без них. Бег	13.09.22	16.09.2022

	30м.		
5	Виды стартов. Бег 30м. Бег 800 метров в равномерном темпе без учета времени.	16.09.22	20.09.2022
6	Подготовка к нормам ГТО. 30 м. Челночный бег 3×10м. Подтягивание на перекладине.	20.09.22	07.10.2022
7	Урок – игра на материале лёгкой атлетики. Соревнования между командами «Самый быстрый»	23.09.22	11.10.2022
8	Подготовка к нормам ГТО. челночный бег 3×10м. Равномерный бег на 1000 метров с переходом на ходьбу.	27.09.22	14.10.2022
9	Прыжок в длину с разбега. Учебная игра.	30.09.22	18.10.2022
10	Подготовка к нормам ГТО прыжка в длину с разбега. Подвижные игры на материале спортивных игр.	04.10.22	21.10.2022
11	Подготовка к нормам ГТО. Подвижные игры на материале спортивных игр.	07.10.22	25.10.2022
12	Урок- игра, соревнование «Самый ловкий». Эстафеты с мячами.	11.10.22.	28.10.2022
Спортивные игры баскетбол (10 часов)			
13	Правила поведения и техника безопасности на уроках Ф.К. по спортивным играм. Передачи мяча в парах, с остановкой по сигналу.	14.10.22.	08.11.2022
14	Передачи мяча в парах, с остановкой по сигналу.	18.10.22.	11.11.2022
15	Передача в парах. Подвижные игры. Стойка баскетболиста, ведение на месте. Зачет.	21.10.22.	15.11.2022
16	Стойки баскетболиста, ведение на месте, перемещения. Эстафеты. Учебная игра.	25.10.22.	18.11.2022
17	Стойка баскетболиста. Ведение правой, левой. Зачет	28.10.22.	22.11.2022
18	Ведение с изменением направления. Игра баскетбол по упрощённым правилам.	08.11.22.	25.11.2022
19	ведение в движении правой, левой. 2 мяча одновременно на месте. Зачет	11.11.22.	29.11.2022

20	Броски в кольцо с точек (техника). Подвижные игры.	15.11.22.	02.12.2022
21	Учёт броска в кольцо с точек (техника). Подвижные игры.	18.11.22	06.12.2022
22	Бросок мяча в движении. Учебная игра.	22.11.22.	09.12.2022
Гимнастика с элементами акробатики (10 часов).			
23	Правила поведения и Т.Б. на уроках Ф.К. по гимнастике. Комплекс упражнений на развитие гибкости. Подвижные игры. Комплекс ОРУ	25.11.22.	13.12.2022
24	Комплекс ОРУ с гимнастической скакалкой. Перекат вперёд из упора присед.	29.11.22.	16.12.2022
25	Подготовка к нормам ГТО. Подтягивания на перекладине. Эстафеты с предметами.	02.12.22.	20.12.2022
26	Учёт группировки. Кувырок в группировке вперёд. ОРУ на формирование правильной осанки. Лазанье по гимнастической стенке.	06.12.22.	21.12.2022
27	Теория: «Средства развития правильной осанки». ОРУ на формирование правильной осанки. Лазанье по гимнастической стенке	09.12.22.	23.12.2022
28	Учёт стойки на лопатках. Урок- игра, соревнование «Кто выше?!» Танцевальные упражнения.	13.12.22.	27.12.2022
29	Учёт моста прогнувшись. ОРУ на гимнастической скамейке. Кувырок в группировке вперёд. Танцевальные упражнения.	16.12.22.	13.01.2023
30	Учёт переката в группировке. Урок- игра, соревнование. Игры с прыжками через препятствия, с набивными мячами.	20.12.22.	17.01.2023
31	Полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях. Упражнения на низкой перекладине – вис на согнутых руках, вис стоя спереди.	23.12.22.	
32	Полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях. Упражнения на низкой перекладине – вис на согнутых руках, вис стоя спереди.	27.12.22.	

Лыжная подготовка (кроссовая) 17 часов.			
33	Инструктаж по Т.Б. Как правильно одеваться. Свободное передвижении. Перенос веса тела с лыжи на лыжу на месте. Школа лыжника.	13.01.22.	
34	Учёт переноски инвентаря. Передвижение без палок по равнине (лыжне). Руки работают вдоль туловища.	17.01.22.	
35	Учёт попеременной работы рук (вдоль туловища). Передвижение без палок по пологому склону (лыжне). Руки работают вдоль туловища. Свободное катание.	20.01.23.	
36	Способствовать согласованной работе рук и ног в П.Д.Х.	24.01.23.	
37	Учёт согласованной работы рук и ног (в П.Д.Х.). Свободное катание.	27.01.23.	
38	Учёт - «Самокат» под пологий уклон. Свободное катание.	31.01.23.	
39	Стойки на спусках, их разнообразие. Свободное катание.	03.02.23.	
40	Учёт стоек на спусках. Свободное катание.	07.02.23.	
41	Преодоление подъёмов ёлочкой, лесенкой. Стойки на спусках (в высокой, средней, низкой). Свободное катание.	10.02.23.	
42	Учёт преодоление подъёмов в различных вариантах. Эстафеты. Оценить.	14.02.23.	
43	Продолжить формирование представлений о необходимости самоконтроля при падении. Одновременные хода.	17.02.23.	
44	Учёт падения на склоне. Закрепление ранее пройденного материала	21.02.23.	
45	Учёт одновременных ходов. Подвижные игры.	28.02.23.	
46	Совершенствование техники передвижения на лыжах. П.Д.Х.	03.03.23.	

47	Учёт П.Д.Х. Свободное катание. Эстафеты.	07.03.23.	
48	Техника перехода с одновременных на попеременные хода. Свободное катание.	10.03.23.	
49	Учёт катание до 1.5 км с постоянной скоростью. Без учёта времени.	14.03.23.	
Спортивные игры Волейбол 12 часов.			
50	Инструктаж по технике безопасности во время проведения игры волейбол. Значение подвижных игр. Стойка волейболиста.	17.03.23.	
51	Учёт стойки волейболиста. Верхний приём (техника). Подвижные игры на материале спортивных игр.	28.03.23.	
52	Учёт верхнего приёма (техника). Спортивные подвижные игры. О.Р.У. с мячами.	31.03.23.	
53	Совершенствование верхнего приёма и его элементов. Подвижные игры на материале спортивных игр.	04.04.23.	
54	Техника нижнего приёма мяча. Учебная игра с элементами волейбола.	07.04.23.	
55	Учёт нижнего приёма (техника). Спортивные, подвижные игры.	11.04.23.	
56	Поддачи их разнообразие. Игра по упрощённым правилам. Пионербол.	14.04.23.	
57	Закрепление подач. Подвижные игры на материале спортивных игр. Пионербол.	18.04.23.	
58	Учёт подачи (на технику). Учебная игра.	21.04.23.	
59	Передачи в парах. Учебная игра волейбол.	25.04.23.	
60	Учёт передач в парах. Совершенствование элементов волейбола. Пионербол с элементами волейбола.	28.04.23.	
61	Волейбол. Подвижные игры на материале спортивных игр. Пионербол.	02.05.23.	
Легкая атлетика 7 часов.			

62	Правила техники безопасности на уроках Ф/К по Л/А. Медленный бег (800-1000 м.). Техника метания мяча с места, движения.	05.05.23.	
63	Подготовка к нормам ГТО. Метания мяча на дальность. Медленный бег (800-1000 м.) Прыжок в длину с места.	09.05.23.	
64	Подготовка к нормам ГТО Прыжок в длину с места. Челночный бег 3- 10м.	12.05.23.	
65	Подготовка к нормам ГТО 30м. О.Р.У., что это. Учебная игра.	16.05.23.	
66	Подготовка к нормам ГТО. Челночный бег 3-10м. Учебная игра.	19.05.23.	
67	Подготовка к нормам ГТО. Подтягивания на перекладине. Подвижные игры.	23.05.23.	
68	Подготовка к нормам ГТО. Бег - 1000м. Учебная игра. Подведение итогов.	26.05.23.	

Календарно-тематическое планирование по физической культуре. 4 класс

п/п	Тема урока	Дата проведения	
		по плану	по факту
Лёгкая атлетика (12 часов)			
1.	Инструктаж по ТБ на уроках по л/а и кроссовой подготовки. Понятие об утомлении и переутомлении. Двигательный режим школьника. Ходьба под счет. Построение в шеренгу, колонну. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Игра «Займи своё место», «У ребят порядок строгий».	02.09.22	02.09.2022
2	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. П/игра «Перемена мест».	06.09.22	06.09.2022
3	Подготовка к нормам ГТО. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта. Бег 30 метров с высокого старта – на результат. П/игра «Мы – веселые ребята».	09.09.22	09.09.2022
4	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 30 – 40 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/ игра – «Вороны и воробьи».	13.09.22	16.09.2022
5	Подготовка к нормам ГТО. ОРУ «Вызов номеров». Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров – 2 – 3 раза. Бег 60 метров с максимальной скоростью 1 – 2 раза. П/игра: «Кто быстрее». Челночный бег 3х10 м – на результат.	16.09.22	20.09.2022
6	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные прыжковые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места. П/и «Прыжки по кочкам и пенёчкам».	20.09.22	07.10.2022
7	Подготовка к нормам ГТО. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места – на результат. П/и «Прыжки по кочкам и пенёчкам».	23.09.22	11.10.2022
8	Комплекс ОРУ с теннисным мячом. Броски и ловля мячей: в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6	27.09.22	14.10.2022

	м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в горизонтальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Охотники и утки».		
9	Подготовка к нормам ГТО. ОРУ для мышц плечевого пояса. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с места – на результат. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Попади в мяч».	30.09.22	18.10.2022
10	Подготовка к нормам ГТО. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Бег 1000 метров без учета времени – на результат. Упражнения на релаксацию.	04.10.22	21.10.2022
11	ОРУ в движении. Равномерный бег до 8 мин. Эстафеты с предметами. Линейная эстафета с этапом до 30 метров. П/игра «Салки с выручкой». История возникновения «Олимпийских игр».	07.10.22	25.10.2022
12	ОРУ в парах в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Преодоление полосы из 5 препятствий – на результат. Подвижная игра «Волк во рву»	11.10.22.	28.10.2022
Спортивные игры баскетбол (10 часов)			
13	Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; повороты без мяча и с мячом. Дать понятие игры баскетбол. Развитие координационных способностей. Игра «Бросай и поймай».	14.10.22.	08.11.2022
14	ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; повороты без мяча и с мячом, остановка двумя шагами и прыжком. Игра «Передача мячей в колоннах». Правила игры в баскетбол	18.10.22.	11.11.2022
15	Передача в парах. Подвижные игры. Стойка баскетболиста, ведение на месте. Зачет.	21.10.22.	15.11.2022

16	Стойки баскетболиста, ведение на месте, перемещения. Эстафеты. Учебная игра.	25.10.22.	18.11.2022
17	Стойка баскетболиста. Ведение правой, левой. Зачет	28.10.22.	22.11.2022
18	Ведение с изменением направления. Игра баскетбол по упрощённым правилам.	08.11.22.	25.11.2022
19	Ведение в движении правой, левой. 2 мяча одновременно на месте. Зачет	11.11.22.	29.11.2022
20	Броски в кольцо с точек (техника). Подвижные игры.	15.11.22.	02.12.2022
21	Зачёт броска в кольцо с точек (техника). Подвижные игры.	18.11.22	06.12.2022
22	Бросок мяча в движении. Учебная игра.	22.11.22.	09.12.2022
Гимнастика с элементами акробатики (10 часов).			
23	Правила поведения и Т.Б. на уроках Ф.К. по гимнастике. Комплекс упражнений на развитие гибкости. Подвижные игры. Комплекс ОРУ.	25.11.22.	13.12.2022
24	Комплекс ОРУ с гимнастической скакалкой. Перекат вперёд из упора присед.	29.11.22.	16.12.2022
25	Подготовка к нормам ГТО. Подтягивания на перекладине. Эстафеты с предметами.	02.12.22.	20.12.2022
26	Зачёт группировки. Кувырок в группировке вперёд. ОРУ на формирование правильной осанки. Лазанье по гимнастической стенке.	06.12.22.	21.12.2022

27	Теория: «Средства развития правильной осанки». ОРУ на формирование правильной осанки. Лазанье по гимнастической стенке	09.12.22.	23.12.2022
28	Зачёт стойки на лопатках. Урок- игра, соревнование «Кто выше?!» Танцевальные упражнения.	13.12.22.	27.12.2022
29	Зачёт моста прогнувшись. ОРУ на гимнастической скамейке. Кувырок в группировке вперёд. Танцевальные упражнения.	16.12.22.	13.01.2023
30	Зачёт переката в группировке. Урок- игра, соревнование. Игры с прыжками через препятствия, с набивными мячами.	20.12.22.	17.01.2023
31	пол переворота назад из стойки на лопатках в стойку на коленях. Упражнения на низкой перекладине – вис на согнутых руках, вис стоя спереди.	23.12.22.	
32	пол переворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях. Упражнения на низкой перекладине – вис на согнутых руках, вис стоя спереди.	27.12.22.	
Лыжная подготовка (кроссовая) 17 часов.			
33	Инструктаж по Т.Б. Как правильно одеваться. Свободное передвижение. Перенос веса тела с лыжи на лыжу на месте. Школа лыжника.	13.01.22.	
34	Зачёт переноски инвентаря. Передвижение без палок по равнине (лыжне). Руки работают вдоль туловища.	17.01.22.	
35	Зачёт попеременной работы рук (вдоль туловища). Передвижение без палок по пологому склону (лыжне). Руки работают вдоль туловища. Свободное катание.	20.01.23.	
36	Способствовать согласованной работе рук и ног в П.Д.Х.	24.01.23.	
37	Зачёт согласованной работы рук и ног (в П.Д.Х.). Свободное катание.	27.01.23.	

38	Зачёт - « Самокат » под пологий уклон. Свободное катание.	31.01.23.	
39	Стойки на спусках, их разнообразие. Свободное катание.	03.02.23.	
40	Зачёт стоек на спусках. Свободное катание.	07.02.23.	
41	Преодоление подъёмов ёлочкой, лесенкой. Стойки на спусках (в высокой, средней, низкой). Свободное катание.	10.02.23.	
42	Зачёт преодоление подъёмов в различных вариантах. Эстафеты. Оценить.	14.02.23.	
43	Продолжить формирование представлений о необходимости самоконтроля при падении. Одновременные хода.	17.02.23.	
44	Зачёт падения на склоне. Закрепление ранее пройденного материала.	21.02.23.	
45	Зачёт одновременных ходов. Подвижные игры.	28.02.23.	
46	Совершенствование техники передвижения на лыжах. П.Д.Х.	03.03.23.	
47	Зачёт П.Д.Х. Свободное катание. Эстафеты.	07.03.23.	
48	Техника перехода с одновременных на попеременные хода. Свободное катание.	10.03.23.	
49	Подготовка к нормам ГТО. Катание до 1.5 км с постоянной скоростью. Без учёта времени.	14.03.23.	
Спортивные игры. Волейбол 12 часов.			
50	Инструктаж по технике безопасности во время проведения игры волейбол. Значение подвижных игр. Стойка волейболиста.	17.03.23.	
51	Зачёт стойки волейболиста. Верхний приём (техника). Подвижные игры на материале спортивных игр.	28.03.23.	

52	Зачёт верхнего приёма (техника). Спортивные подвижные игры. О.Р.У. с мячами.	31.03.23.	
53	Совершенствование верхнего приёма и его элементов. Подвижные игры на материале спортивных игр.	04.04.23.	
54	Техника нижнего приёма мяча. Учебная игра с элементами волейбола.	07.04.23.	
55	Зачёт нижнего приёма (техника). Спортивные, подвижные игры.	11.04.23.	
56	Поддачи их разнообразие. Игра по упрощённым правилам. Пионербол.	14.04.23.	
57	Закрепление подач. Подвижные игры на материале спортивных игр. Пионербол.	18.04.23.	
58	Зачёт подачи мяча (на технику). Учебная игра.	21.04.23.	
59	Передачи в парах. Учебная игра волейбол.	25.04.23.	
60	Зачёт передач в парах. Совершенствование элементов волейбола. Пионербол с элементами волейбола.	28.04.23.	
61	Волейбол .Подвижные игры на материале спортивных игр. Пионербол.	02.05.23.	
Легкая атлетика 7 часов.			
62	Правила техники безопасности на уроках Ф/К по Л/А. Медленный бег (800-1000 м.). Техника метания мяча с места, движении.	05.05.23.	

63	Подготовка к нормам ГТО. Метания мяча на дальность. Медленный бег (800-1000 м.) Прыжок в длину с места.	09.05.23.	
64	Подготовка к нормам ГТО Прыжок в длину с места. Челночный бег 3- 10м.	12.05.23.	
65	Подготовка к нормам ГТО 30м. О.Р.У., что это. Учебная игра.	16.05.23.	
66	Подготовка к нормам ГТО. Челночный бег 3-10м. Учебная игра.	19.05.23.	
67	Подготовка к нормам ГТО. Подтягивания на перекладине. Подвижные игры.	23.05.23.	
68	Подготовка к нормам ГТО. Бег - 1000м. Учебная игра. Подведение итогов.	26.05.23.	

Список литературы

- Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования.
- Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 1—4 классы.
- А.П.Матвеев. Физическая культура. Рабочие программы. Москва. Просвещение 2014.
- Учебники для образовательных учреждений автора Матвеев А. П.:
 - Физическая культура. 1 класс
 - Физическая культура. 2класс.
 - Физическая культура. 3-4 классы.
- А.П.Матвеев. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы. Москва. Просвещение 2014.