

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №31»**

Принято
педагогическим советом
протокол № _____ от _____ г.

Утверждено
приказом директора
№ 01-09/ _____ от _____ г.

Рабочая программа учебного предмета

«Физическая культура»

(наименование учебного предмета)

начальное общее образование

(уровень образования)

Срок реализации программы – 4 года

Составитель:

учитель начальных классов

Уляшева И.В.

(кем составлены контрольно-измерительные материалы)

п.Кэмдин

2022 г.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

«Физическая культура»

Формирование универсальных учебных действий

(личностные и метапредметные результаты)

В результате изучения **учебного предмета «Физическая культура»** при получении начального общего образования у выпускников будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

Личностные результаты

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;

- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Выпускник получит возможность для формирования:

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
- *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в*

общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;

– установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;

– осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;

– эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

– принимать и сохранять учебную задачу;

– учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

– планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;

– учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

– осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;

– оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;

– адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

– различать способ и результат действия;

– вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов

решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Выпускник получит возможность научиться:

- *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
- *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
- *самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*
- *осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;*
- *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приемов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

- *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;*
- *записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;*
- *создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;*
- *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;*

- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;

- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

- *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*
- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*
- *аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
- *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;*
- *с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;*
- *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*
- *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.*

Чтение. Работа с текстом (метапредметные результаты)

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» при получении начального общего образования выпускники приобретут

первичные навыки работы с содержащейся в текстах информацией в процессе чтения соответствующих возрасту литературных, учебных, научно-познавательных текстов, инструкций. Выпускники научатся осознанно читать тексты с целью удовлетворения познавательного интереса, освоения и использования информации. Выпускники овладеют элементарными навыками чтения информации, представленной в наглядно-символической форме, приобретут опыт работы с текстами, содержащими рисунки, таблицы, диаграммы, схемы.

У выпускников будут развиты такие читательские действия, как поиск информации, выделение нужной для решения практической или учебной задачи информации, систематизация, сопоставление, анализ и обобщение имеющихся в тексте идей и информации, их интерпретация и преобразование. Обучающиеся смогут использовать полученную из разного вида текстов информацию для установления несложных причинно-следственных связей и зависимостей, объяснения, обоснования утверждений, а также принятия решений в простых учебных и практических ситуациях.

Выпускники получают возможность научиться самостоятельно организовывать поиск информации. Они приобретут первичный опыт критического отношения к получаемой информации, сопоставления ее с информацией из других источников и имеющимся жизненным опытом.

Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного

Выпускник научится:

- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;
- определять тему и главную мысль текста;
- делить тексты на смысловые части, составлять план текста;
- вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность; упорядочивать информацию по заданному основанию;

- сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя 2—3 существенных признака;
- понимать информацию, представленную в неявном виде (например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведенное утверждение; характеризовать явление по его описанию; выделять общий признак группы элементов);
- понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы;
- понимать текст, опираясь не только на содержащуюся в нем информацию, но и на жанр, структуру, выразительные средства текста;
- использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения;
- ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках.

Выпускник получит возможность научиться:

- *использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации;*
- *работать с несколькими источниками информации;*
- *сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.*

Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации

Выпускник научится:

- пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно;
- соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не показанные в тексте напрямую;
- формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод;
- сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию;

– составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос.

Выпускник получит возможность научиться:

– *делать выписки из прочитанных текстов с учетом цели их дальнейшего использования;*

– *составлять небольшие письменные аннотации к тексту, отзывы о прочитанном.*

Работа с текстом: оценка информации

Выпускник научится:

– высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;

– оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста; определять место и роль иллюстративного ряда в тексте;

– на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;

– участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.

Выпускник получит возможность научиться:

– *сопоставлять различные точки зрения;*

– *соотносить позицию автора с собственной точкой зрения;*

– *в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию.*

Формирование ИКТ-компетентности обучающихся (метапредметные результаты)

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования начинается формирование навыков, необходимых для жизни и работы в современном высокотехнологичном обществе. Обучающиеся приобретут опыт работы с информационными

объектами, в которых объединяются текст, наглядно-графические изображения, цифровые данные, неподвижные и движущиеся изображения, звук, ссылки и базы данных и которые могут передаваться как устно, так и с помощью телекоммуникационных технологий или размещаться в Интернете.

Обучающиеся познакомятся с различными средствами информационно-коммуникационных технологий (ИКТ), освоят общие безопасные и эргономичные принципы работы с ними; осознают возможности различных средств ИКТ для использования в обучении, развития собственной познавательной деятельности и общей культуры.

Они приобретут первичные навыки обработки и поиска информации при помощи средств ИКТ: научатся вводить различные виды информации в компьютер: текст, звук, изображение, цифровые данные; создавать, редактировать, сохранять и передавать медиасообщения.

Выпускники научатся оценивать потребность в дополнительной информации для решения учебных задач и самостоятельной познавательной деятельности; определять возможные источники ее получения; критически относиться к информации и к выбору источника информации.

Они научатся планировать, проектировать и моделировать процессы в простых учебных и практических ситуациях.

В результате использования средств и инструментов ИКТ и ИКТ-ресурсов для решения разнообразных учебно-познавательных и учебно-практических задач, охватывающих содержание всех изучаемых предметов, у обучающихся будут формироваться и развиваться необходимые универсальные учебные действия и специальные учебные умения, что заложит основу успешной учебной деятельности в средней и старшей школе.

Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером

Выпускник научится:

– использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приемы работы с

компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку);

– организовывать систему папок для хранения собственной информации в компьютере.

Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных

Выпускник научится:

– вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото- и видеокамеры, микрофона и т. д.), сохранять полученную информацию, набирать небольшие тексты на родном языке;

– рисовать (создавать простые изображения) на графическом планшете;

– сканировать рисунки и тексты.

Выпускник получит возможность научиться *использовать программу распознавания сканированного текста на русском языке.*

Обработка и поиск информации

Выпускник научится:

– подбирать подходящий по содержанию и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флэш-карты);

– описывать по определенному алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нем, используя инструменты ИКТ;

– собирать числовые данные в естественно-научных наблюдениях и экспериментах, используя цифровые датчики, камеру, микрофон и другие средства ИКТ, а также в ходе опроса людей;

– редактировать тексты, последовательности изображений, слайды в соответствии с коммуникативной или учебной задачей, включая

редактирование текста, цепочек изображений, видео- и аудиозаписей, фотоизображений;

– пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора, использовать полуавтоматический орфографический контроль; использовать, добавлять и удалять ссылки в сообщениях разного вида; следовать основным правилам оформления текста;

– искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера; составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок);

– заполнять учебные базы данных.

Выпускник получит возможность научиться грамотно формулировать запросы при поиске в сети Интернет и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию; критически относиться к информации и к выбору источника информации.

Создание, представление и передача сообщений

Выпускник научится:

– создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ, редактировать, оформлять и сохранять их;

– создавать простые сообщения в виде аудио- и видеотрейлеров или последовательности слайдов с использованием иллюстраций, видеоизображения, звука, текста;

– готовить и проводить презентацию перед небольшой аудиторией: создавать план презентации, выбирать аудиовизуальную поддержку, писать пояснения и тезисы для презентации;

– создавать простые схемы, диаграммы, планы и пр.;

– создавать простые изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера; составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация);

- размещать сообщение в информационной образовательной среде образовательной организации;
- пользоваться основными средствами телекоммуникации; участвовать в коллективной коммуникативной деятельности в информационной образовательной среде, фиксировать ход и результаты общения на экране и в файлах.

Выпускник получит возможность научиться:

- *представлять данные.*

Планирование деятельности, управление и организация

Выпускник научится:

- создавать движущиеся модели и управлять ими в компьютерно управляемых средах (создание простейших роботов);
- определять последовательность выполнения действий, составлять инструкции (простые алгоритмы) в несколько действий, строить программы для компьютерного исполнителя с использованием конструкций последовательного выполнения и повторения;
- планировать несложные исследования объектов и процессов внешнего мира.

Выпускник получит возможность научиться:

- *проектировать несложные объекты и процессы реального мира, своей собственной деятельности и деятельности группы.*
- *моделировать объекты и процессы реального мира.*

Предметные результаты учебного предмета «Физическая культура»

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении

(спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, 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 приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять организующие строевые команды и приемы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- плавать, в том числе спортивными способами;*
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. 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 физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность¹.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед 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 вперед.

¹ Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

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

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

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; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся 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 положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; 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; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

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 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

**Тематическое планирование учебного предмета
«Физическая культура» Год обучения – 1Класс – 1**

Всего – 99 ч. Контроль результата – 5Проекты – 2ЭКС – 11

№ п/п	Тема	Кол-во часов	В т.ч. проект	В т.ч. контроль результата	В т.ч. ЭКС
1	Знания о физической культуре	5	1	-	-
2	Способы физической деятельности	4		-	-
3	Гимнастика с элементами акробатики	27		1	2
4	Лыжные гонки	21		-	3
5	Легкая атлетика	22		3	5
6	Подвижные игры	20	1	1	1
Итого		99	2	5	11

**Тематическое планирование учебного предмета
«Физическая культура» Год обучения – 2Класс – 2**

Всего – 102 ч. Контроль результата – 9 Проекты – 2Тестирование – 2ЭКС – 10

№ п/п	Тема	Кол-во часов	В т.ч. проекты	В т.ч. контроль результата	В т.ч. тест	В т.ч. ЭКС
1	Знания о физической культуре	2	1	-		-
2	Легкая атлетика	22		3		3
3	Гимнастика с элементами аэробики	16		1	1	1
4	Лыжная подготовка	17		1		1
5	Гимнастика с элементами акробатики	14		1		2
6	Знания о физической культуре и способы физкультурной деятельности	2		-		-
7	Подвижные игры и повторение	28	1	3	1	3
Итого		102	2	9	2	10

**Тематическое планирование учебного предмета
«Физическая культура» Год обучения – 3Класс – 3**

Всего – 102 ч. Контроль результата – 8 Проекты -2Тестирование -2ЭКС – 10

№ п/п	Тема	Кол-во часов	В т.ч. проекты	В т.ч. контроль результата	В т.ч. тест	В т.ч. ЭКС
1	Знания о физической культуре и способы физкультурной деятельности	2	1	-		-
2	Легкая атлетика	22		3		3
3	Гимнастика с элементами аэробики	28		2	1	2
4	Лыжная подготовка	23		1		5
5	Подвижные игры	12	1	1		-
6	Повторение	28		1	1	-
Итого		102	2	8	2	10

Год обучения – 4Класс – 4

Всего – 102 ч. Контроль результата – 10 Проекты – 2Тестирование -2ЭКС – 9

№ п/п	Тема	Кол-во часов	В т.ч. проекты	В т.ч. контроль результата	В т.ч. тест	В т.ч. ЭКС
1	Знания о физической культуре	2	1	-		-
2	Легкая атлетика	22		4		3
3	Гимнастика с элементами аэробики	17		1	1	-
4	Лыжная подготовка	17		1		2
5	Гимнастика с элементами акробатики и легкая атлетика	14		1		1
6	Знания о физической культуре и способы физкультурной деятельности	2		-		-
7	Подвижные игры и повторение	28	1	3	1	3
Итого		102	2	10	2	9

Поурочное планирование по физической культуре в 1 классе.

№ п/п	Тема
Знания о физической культуре(5 ч)	
1	Когда и как возникли физическая культура и спорт.
2	Что такое физическая культура.
3	Требования к одежде на занятиях. Проект «Спортивная одежда и обувь»
4	История зарождения древних Олимпийских игр.
5	Наши гордость - спортсмены.
Способы физической деятельности (4 ч)	
6	Твой организм.
7	Режим дня и личная гигиена.
8	Закаливание.
9	Первая помощь при травмах.
Гимнастика с элементами акробатики (27 ч)	
10	Строевые упражнения. Кувырок вперед.
11	Строевые упражнения. Кувырок вперед с разбега.
12	Круговая тренировка П/И «Шмель».
13	Кувырок назад
14	Кувырок назад.
15	Круговая тренировка. П/И «Собачки
16	Стойка на лопатках. Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя.
17	Строевые упражнения. К Р. Наклон вперед из положения стоя.
18	Круговая тренировка П/И «Шмель».
19	Подъем туловища за 30 с.
20	Контроль результата: Подъем туловища за 30 с
21	ЭКС. Круговая тренировка. Коми игра «Воробей».
22	Стойка на руках, на голове.
23	Лазанье по гимнастической скамейке.
24	ЭКС. Круговая тренировка. Коми игра «Жмурки».
25	Прыжки на скакалке.
26	Прыжки на скакалке в тройках
27	Круговая тренировка. П/И «Вышибалы с кеглями».
28	Контроль результата: Прыжки в скакалку
29	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине
30	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине
31	Круговая тренировка. П/И «Мяч в туннели».
32	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке
33	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке
34	Круговая тренировка. П/И «Собачка».
35	Строевые упражнения. Варианты вращения обруча
36	Круговые тренировки. П/И «Мяч в туннели».
Лыжные гонки (21 ч)	
37	Основные требования к лыжной подготовкой.
38	Освоение техники лыжных ходов. Ступающий шаг.
39	ЭКС. Ступающий шаг. Коми игра «Два мороза».
40	Скользкий шаг без палок.
41	Скользкий шаг без палок.
42	Скользкий шаг без палок.
43	Скользкий шаг без палок.
44	Скользкий шаг без палок (закрепление).
45	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.
46	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом (закрепление).
47	Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход.
48	Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход (закрепление).
49	Скользкий шаг с палками. Повороты переступанием на месте.
50	Поворот переступанием на месте.
51	Подъем «лесенкой».

52	Спуски в основной стойке.
53	Подъёмы и спуски под уклон.
54	Подъёмы и спуски с небольших склонов.
55	ЭКС. Повороты переступанием. Торможение падением. Коми игра «Городки в снегу».
56	Контроль результата: Прохождение дистанции 1 км
57	ЭКС. «Лыжня России».
Лёгкая атлетика (22 ч)	
58	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.
59	ОРУ. Бег. П/И «Шмель».
60	Ходьба с высоким подниманием бедра, в приседе.
61	ЭКС. Бег с изменением направления движения по сигналу. Коми игра «В медведя»
62	Эстафета с бегом на скорость.
63	Челночный бег 3 x 5, 3 x 10 м.
64	ЭКС. Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Коми игра «Жмурки».
65	Многоскок. П/И «Собачки».
66	Эстафеты с бегом на скорость, бег 60 м.
67	Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.
68	ЭКС. Бег с ускорением от 10 до 20 м, коми игра «Воробей»
69	Эстафеты.
70	Прыжки с поворотом на 90°, с продвижением вперед.
71	Прыжки в длину с места.
72	Прыжки в длину с места.
73	Прыжки в длину с места.
74	Метание малого мяча на дальность.
75	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.
76	Контроль результата: Метаниемалого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бег на 60 м. Прыжки в длину с места.
77	ЭКС. Бросок набивного мяча на дальность. Коми игра «Жмурки».
78	Броски больших и малых мячей на дальность и в цель.
79	ЭКС. Соревнования по броскам и метанию. Коми игра «Воробей».
Подвижные игры (20 ч)	
80	Футбол. Остановка катящегося мяча.
81	Футбол. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой.
82	Футбол. Ведение мяча по дуге, с остановками по сигналу, между стойками.
83	Футбол. Ведение мяча с обводкой стоек; остановка мяча внутренней частью стопы.
84	Подвижные игры на материале футбола. «Гонка мячей»
85	Подвижные игры на материале футбола. «Метко в цель». Проект «Игры с мячом»
86	ЭКС. Подвижная игра коми «В медведя».
87	Подвижные игры на материале футбола. «Бросок ногой», «Футбольный бильярд».
88	Баскетбол. Передвижения без мяча в стойке баскетболиста.
89	Баскетбол. Передвижения приставными шагами правым и левым боком.
90	Баскетбол. Бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком.
91	Баскетбол. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу.
92	Подвижные игры на материале баскетбола. «Мяч среднему».
93	Подвижные игры на материале баскетбола. «Мяч соседу».
94	Подвижные игры на материале баскетбола. «Бросок мяча в колонне».
95	Подвижные игры на материале баскетбола. «Передал — садись».
96	Волейбол. Упражнения для обучения прямой нижней подаче.
97	Волейбол. Упражнения для обучения боковой подаче.
98	Волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту.
99	Волейбол. Подбрасывание мяча на заданное расстояние от туловища.

Планирование по физической культуре во 2 классе

№ п/п	Тема
Знания о физической культуре и способы физкультурной деятельности (2 ч)	
1	Организационно-методические указания.
2	Физические качества. Режим дня. Проект «Режим – залог здоровья»
Лёгкая атлетика (22 ч)	
3	Бег на 30 м с высокого старта. П/и «Салки».
4	Бег на 30 м с высокого старта.
5	Техника челночного бега
6	Техника метания мешочка (мяча) на дальность П/и «Салки-дай руку».
7	Метание мешочка (мяча) на дальность
8	Контроль результата: Бег. Челночный бег 3 x 10 м.
9	Упражнения на развитие координации движений. П/И «Собачка».
10	Техника прыжки в длину с разбега
11	Прыжки в длину с разбега.
12	Прыжок в длину с разбега. НРК. Коми игра « В медведя».
13	Техника метания малого мяча на точность
14	Контроль результата: Прыжок в длину с разбега, метание малого мяча на точность
15	Наклон вперед из положения стоя. П/и «Собачки».
16	Подъем туловища из положения лёжа за 30 с
17	Прыжки в длину с места.
18	Прыжок в длину с места. П/и «Мяч в туннеле».
19	Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись.
20	Вис на время.
21	ЭКС. «Кросс-наций».
22	Бег 1000 м.
23	Контроль результата: Бег на 30 м, подтягивание на низкой перекладине, бег на 1000 м.
24	ЭКС. «Велозезд».
Гимнастика с элементами аэробики (16 ч)	
25	Ловля и броски малого мяча в парах.
26	Броски и ловля мяча в парах.
27	Ведение мяча. П/и «Кот и мыши».
28	Упражнение с мячом.
29	Кувырок вперед .
30	Кувырок вперед с трёх шагов. П/И «Шмель».
31	Кувырок вперед с разбега.
32	Усложнённые варианты выполнения кувырка вперед.
33	Упражнение с мячом.
34	Стойка на лопатках. П/И «Собачки».
35	Контроль результата: Подъем туловища а 30 с. наклон вперед из положения стоя.
36	Стойка на голове..
37	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. П/И «Колдунчики».
38	Прыжки в скакалку.
39	Прыжки в скакалку в движении.
40	Вращение обруча. ЭКС. Коми игра «Воробей».
41	Варианты вращения обруча.
Лыжная подготовка (17 ч)	
42	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.
43	Повороты переступанием на лыжах без палок. П/и «Накаты».
44	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками.
45	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками.
46	Торможение падением на лыжах с палками. П/и «Флаг на башне».
47	Прохождение дистанции 1 км на лыжах.
48	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон.
49	Подъем «полуёлочкой» и спуск под уклон на лыжах. П/и «Поезд».
50	Подъем на склон «ёлочкой».
51	Передвижение на лыжах змейкой.
52	Подъем на склон «ёлочкой». П/и «Накаты».

53	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.
54	ЭКС. Командная эстафета на лыжах
55	Передвижение на лыжах змейкой.
56	Прохождение дистанции 1 км на лыжах. П/и «Городки в снегу».
57	Контроль результата: Лыжная подготовка.
58	ЭКС. «Лыжня России».
Гимнастика с элементами аэробики (14 ч)	
59	Лазанье по гимнастической скамейке П/и «Воробьи – вороны».
60	Круговая тренировка.
61	Преодоление полосы препятствия
62	Усложнённая полоса препятствия. П/и «Бездомный заяц».
63	Прыжок в высоту с прямого разбега.
64	Прыжок в высоту с прямого разбега.
65	ЭКС. Прыжок в высоту спиной вперёд. Коми игра «Жмурки».
66	Контроль результата: Прыжки в высоту.
67	Броски и ловля мяча в парах.
68	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу». П/и «Земля, вода, воздух».
69	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху».
70	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо.
71	Эстафеты с мячом. П/и «Воробьи – вороны»
72	Упражнения с мячом.
Знания о физической культуре и способы физкультурной деятельности (2 ч)	
73	Твой организм
74	Пища и питательные вещества. П/и «Жмурки».
Подвижные игры (12 ч), повторение (16 ч)	
75	Броски мяча через волейбольную сетку.
76	Броски мяча через волейбольную сетку на точность.
77	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. П/и «Вышибалы через сетку»
78	ЭКС. «Кросс наций».
79	Контроль результата: Броски мяча через волейбольную сетку.
80	Броски набивного мяча от груди и способом «снизу». П/и «Утки и охотники».
81	Бросок набивного мяча из-за головы на дальность.
82	Вис на время. Подъём туловища из положения лёжа за 30 с.
83	Наклон вперёд из положения стоя. П/и «Мяч в туннели».
84	Прыжок в длину с места.
85	Контроль результата: Наклон вперед из положения стоя, подтягивание на низкой перекладине из вися лёжа согнувшись, подъём туловища из положения лёжа за 30 с.
86	Подъём туловища из положения лёжа за 30 с. П/и «Земля, вода, воздух».
87	Техника метания на точность (разные предметы).
88	ЭКС. Командная эстафета.
89	Беговые упражнения. П/и «Утки и охотники».
90	Бег на 30 м с высокого старта.
91	Челночный бег 3 x 10 м
92	Контроль результата: Бег на 30 м, челночный бег, метание мяча на дальность.
93	Подвижная игра «Точно в цель».
94	Подвижная игра «Воробьи – вороны».
95	Подвижные игры с мячом.
96	Подвижные игры с мячом. Весёлые старты.
97	Подвижная игра «Утки и охотники».
98	Подвижная игра «Точно в цель».
99	Промежуточная аттестация. Итоговое тестирование.
100	ЭКС. Велозаезд.
101	Эстафета с мячом.
102	Подвижные игры на выбор. Проект « Старая игра на новый лад»

Планирование по физической культуре в 3 классе

№ п/п	Тема
Знания о физической культуре и способы физкультурной деятельности (2 ч)	
1	Что такое физическая культура (повторение). Режим дня и закаливание.
2	Требование к одежде и опасные ситуации на занятиях. Проект «Помоги другу».
Лёгкая атлетика «22 ч	
3	Бег на 30 м с высокого старта. П/и «Салки».
4	Бег на 30 м с высокого старта.
5	Техника челночного бега.
6	Челночный бег 3х10м.
7	Способы метания мешочка (мяча) на дальность.
8	Контроль результата: Бег на 30 м., челночный бег 3 х 10 м.
9	ОРУ. Многоскоки. П/И «Собачка».
10	Прыжки в длину с разбега.
11	Прыжки в длину с разбега. ЭКС. Коми игра « В медведя».
12	Прыжки в длину с разбега.
13	Метания малого мяча на точность. П/И «Попади в цель».
14	Контроль результата: Прыжки в длину с разбега, метание малого мяча на точность.
15	Наклон вперед из положения стоя.
16	Подъем туловища из положения лежа за 30 с.
17	Прыжка в длину с места.
18	Прыжки в длину с места. П/И «Мяч в туннеле».
19	Бег на 60 м с высокого старта.
20	Бег на 60 м с высокого старта.
21	ЭКС. «Кросс-наций».
22	Бег 1000 м.
23	Контроль результата: Прыжки в длину с места, бег 1000 м.
24	ЭКС. «Велозезд».
Гимнастика с элементами аэробики (28 ч)	
25	Строевые упражнения. Кувырок вперед.
26	Строевые упражнения. Кувырок вперед с разбега.
27	Круговая тренировка П/И «Шмель».
28	Кувырок назад
29	Кувырок назад.
30	Круговая тренировка. П/И «Собачки», «Шмель».
31	Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя.
32	Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя.
33	Круговая тренировка П/И «Шмель».
34	Подъем туловища за 30 с.
35	Контроль результата: Подъем туловища за 30 с., наклон вперед из положения стоя.
36	ЭКС. Круговая тренировка. Коми игра «Воробей».
37	Стойка на руках, на голове.
38	Лазанье по гимнастической скамейке.
39	ЭКС. Круговая тренировка. Коми игра «Жмурки».
40	Прыжки на скакалке.
41	Прыжки на скакалке в тройках.
42	Круговая тренировка. П/И «Вышибалы с кеглями».
43	Контроль результата: Прыжки на скакалке.
44	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.
45	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.
46	Круговая тренировка. П/И «Мяч в туннели».
47	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.
48	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.
49	Круговая тренировка. П/И «Собачка».
50	Строевые упражнения. Варианты вращения обруча.
51	Строевые упражнения. Варианты вращения обруча.
52	Круговые тренировки. П/И «Мяч в туннели».
Лыжная подготовка (23 ч)	

53	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.
54	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.
55	ЭКС. Повороты на лыжах переступанием и прыжком. Коми игра «В медведя».
56	Попеременный двухшажный ход на лыжах.
57	Одновременный двухшажный ход на лыжах.
58	Подъём «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуск.П/И «Поезд».
59	Прохождение дистанции на лыжах 1,5 км.
60	Подъём «лесенкой» и торможение « плугом» на лыжах.
61	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».
62	Подвижная игра на лыжах «Накаты».
63	Спуск на лыжах со склона на низкой стойке.
64	Прохождение дистанции на лыжах 1,5 км
65	ЭКС. Подъём «полуёлочкой» и «ёлочкой». Коми игра «Городки в снегу».
66	Передвижение и спуск на лыжах « змейкой».
67	ЭКС. Лыжный стадион «Р. Сметаниной».
68	Подвижная игра на лыжах «Накаты».
69	Прохождение дистанции на лыжах 1,5 км
70	Подъём «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах.
71	ЭКС. Подъём « лесенкой». Медали спортсменов в РК.
72	Передвижение и спуск на лыжах « змейкой».
73	ЭКС. Лыжники Коми Республики.
74	Прохождение дистанции на лыжах 1,5 км
75	Контроль результата: Прохождение дистанции 1 км.
Подвижные игры (12 ч)	
76	Подвижная игра «Удочка».
77	Подвижная игра «Совушка».
78	Подвижная игра «Вышибалы с кеглями».
79	Подвижная игра «Штурм».
80	Эстафета с мячом. Проект «Космическая эстафета».
81	Броски мяча через волейбольную сетку.
82	Подвижная игра « Пионербол».
83	Волейбол как вид спорта.
84	Подготовка к волейболу.
85	Контроль результата: Волейбол.
86	Спортивная игра Баскетбол.
87	Спортивная игра «Футбол».
Повторение (15 ч)	
88	Наклон вперёд из положения стоя.
89	Прыжки в длину с места.П/и «Точно в цель».
90	Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись.
91	Бег на 30 м с высокого старта. Челночный бег 3 x 10 м.
92	Контроль результата: Подъём туловища из положения лёжа за 30 с. , наклон вперёд из положения стоя, подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, метание мяча на дальность и точность.
93	Подвижная игра «Точно в цель»..
94	Подвижная игра «Воробьи – воронь».
95	Подвижные игры с мячом.
96	Подвижные игры с мячом. Веселые старты.
97	Подвижная игра «Утки и охотники».
98	Подвижная игра «Точно в цель».
99	Промежуточная аттестация. Итоговое тестирование.
100	ЭКС. Велозаезд.
101	Подвижные игры с мячом.
102	Подвижные игры на выбор. Проект «Старая игра на новый лад».

Планирование по физической культуре в 4 классе

№ п/п	Тема
Знания о физической культуре и способы физкультурной деятельности (2 ч)	
1	Организационно-методические указания.
2	Физические качества. Режим дня. Проект «Правила ЗОЖ»
Лёгкая атлетика (22 ч)	
3	Бег на 30 м с высокого старта. П/и «Салки».
4	Бег на 30 м с высокого старта.
5	Техника челночного бега.
6	П/и «Салки-дай руку».
7	Техника метания мешочка (мяча) на дальность
8	Контроль результата: Бег на 30 м, челночный бег 3 x 10 м.
9	Техника паса в футболе. П/и «Утки и охотники».
10	Спортивная игра футбол.
11	Прыжки в длину с разбега.
12	ЭКС. Коми игра « В медведя».
13	Метание малого мяча на точность
14	Контроль результата: Прыжки в длину с разбега, метание мяча на дальность и точность.
15	Наклон вперед из положения стоя. П/и «Собачки».
16	Подъем туловища из положения лёжа за 30 с
17	Прыжки в длину с места.
18	Контроль результата: Метание мяча на точность, наклон вперед из положения стоя, прыжки в длину с места. П/и «Мяч в туннеле».
19	Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись.
20	Вис на время.
21	ЭКС. «Кросс-наций».
22	Бег 1000 м.
23	Контроль результата: Подтягивание на низкой перекладине, вис на время, бег 1000 м.
24	ЭКС. «Велозезд».
Гимнастика с элементами аэробики (17 ч)	
25	Ловля и броски малого мяча в парах.
26	Броски и ловля мяча в парах на точность.
27	Ведение мяча. П/и «Кот и мыши».
28	Броски и ловля мяча в парах.
29	Броски и ловля мяча у стены.
30	Подвижная игра «Осада города».
31	Упражнение с мячом.
32	Ведение мяча.
33	Подвижные игры.
34	Кувырок вперед с разбега и через препятствия.
35	Контроль результата: Подъем туловища из положения лежа за 30 с., наклон вперед из положения стоя.
36	Зарядка. П/и «Шмель».
37	Кувырок назад.
38	Лазанье по гимнастической скамейке.
39	Стойка на голове. П/и «Собачки».
40	Гимнастика, её история и значение в жизни человека.
41	Гимнастические упражнения.
Лыжная подготовка (17 ч)	
42	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.
43	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. П/и «Подними предмет»
44	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками.
45	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах.
46	Попеременный одношажный ход на лыжах. П/и «Поезд».
47	Одновременный одношажный ход на лыжах.
48	Подъем «ёлочкой», «полуёлочкой» и спуск в основной стойке на лыжах.
49	Подъем «полуёлочкой» и спуск под уклон на лыжах.
50	Подъем на склон «лесенкой». П/и «Городки в снегу».
51	Торможение «плугом».

52	Подъём на склон «ёлочкой».
53	Подвижная игра «Накаты».
54	ЭКС. Командная эстафета на лыжах.
55	Передвижение на лыжах змейкой.
56	Прохождение дистанции 2 км на лыжах.
57	Контроль результата: Лыжная подготовка.
58	ЭКС. «Лыжня России».
Гимнастика с элементами аэробики (10 ч) и лёгкая атлетика (4 ч)	
59	Висы. П/и «Воробьи – вороны».
60	Круговая тренировка.
61	Лазанье по гимнастической скамейке и висы.
62	Круговая тренировка. П/и «Бездомный заяц».
63	Прыжок в высоту с прямого разбега.
64	Прыжки в высоту с прямого разбега.
65	ЭКС. Прыжок в высоту спиной вперёд. Коми игра «Жмурки».
66	Контроль результата: Прыжки в высоту.
67	Прыжки на скакалке.
68	Прыжки на скакалке в тройках. П/и «Мяч в туннеле».
69	Вращение обруча.
70	Вращение обруча.
71	Эстафеты с мячом. П/и «Воробьи – вороны».
72	Упражнения с мячом.
Знания о физической культуре и способы физкультурной деятельности (2 ч)	
73	Какие виды спорта есть?
74	Закаливание. П/и «Утки и охотники».
Подвижные игры (11 ч), повторение (17 ч)	
75	Броски мяча через волейбольную сетку.
76	Броски мяча через волейбольную сетку на точность.
77	Подвижная игра «Пионербол» и «Волейбол».
78	ЭКС. «Кросс наций».
79	Контроль результата: Броски мяча через волейбольную сетку.
80	Броски набивного мяча от груди и способом «снизу». П/и «Утки и охотники».
81	Бросок набивного мяча из-за головы на дальность.
82	Вис на время. Подъём туловища из положения лежа за 30 с
83	Наклон вперёд из положения стоя. П/и «Мяч в туннели».
84	Прыжок в длину с места.
85	Контроль результата: Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись, наклон вперед из положения стоя, подъем туловища из положения лежа за 30 с
86	Подтягивание и отжимание. П/и «Земля, вода, воздух».
87	Техника метания на точность (разные предметы).
88	ЭКС. Командная эстафета.
89	Беговые упражнения. П/и «Утки и охотники».
90	Бег на 30 м с высокого старта.
91	Челночный бег 3 x 10 м. П/и «Салки – дай руку».
92	Контроль результата: Бег 30 м., челночный бег 3 x 10 м, метание мяча на дальность и точность, бег на 1000 м.
93	Подвижная игра «Точно в цель».
94	Подвижная игра «Воробьи – вороны».
95	Подвижные игры с мячом.
96	Подвижные игры с мячом. Весёлые старты.
97	Подвижная игра «Утки и охотники».
98	Подвижная игра «Точно в цель».
99	Промежуточная аттестация. Итоговое тестирование.
100	ЭКС. Велозаезд.
101	Эстафета с мячом.
102	Подвижные игры на выбор. Проект «Старая игра на новый лад».

