

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Тургужанская основная общеобразовательная школа»

Рассмотрено на ШМО  
Руководитель ШМО:  
\_\_\_\_\_  
Н.Н. Скрылева  
Протокол №4  
от «27» августа 2021 г.

Согласовано на метод. совете школы:  
Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_  
А.С. Губанова  
Протокол №5  
от «28» августа 2021 г.

Утверждаю  
Директор школы  
\_\_\_\_\_  
Т.Ф. Мацкевич  
Приказ №49-1  
от «31» августа 2021 г.

Рабочая программа  
учебного предмета  
«Физическая культура»  
для 1-4 классов

Мацкевич Александр Николаевич  
– учитель физической культуры

д. Тургужан, 2021 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «физическая культура» для 1-4 классов составлена на основе: федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования с учетом:

- целевого раздела основной образовательной программы МБОУ «Тургужанская ООШ»;
- примерной основной образовательной программы начального общего образования по физической культуре;
- авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха 1-4 классы. Москва «Просвещение» 2015 год;
- УМК Лях В.И. «Физическая культура».

Физическая культура в МБОУ «Тургужанская ООШ» является обязательным учебным курсом. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания учащихся. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладением основными видами физкультурно - спортивной деятельности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Данная программа создана с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом создают максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

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

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствования жизненно важных навыков и умений посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма ;
- совершенствование жизненно важных навыков ,и умений посредством обучения\ подвижным играм . физическим упражнениям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями , подвижными играми.

### **Место учебного предмета в учебном плане.**

Программа по физической культуре для 1-4 классов рассчитана на 405 часов с недельной нагрузкой 3 часа. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. N889 на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся.

**Учебно – методический комплект:**

При организации образовательного процесса используется учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы: Лях В.И. "Физическая культура"- Москва, «Просвещение», 2019 год.

### **Формы организации учебного процесса.**

Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Основной формой организации учебного процесса является урок.

В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования данная программа отводит 80 % учебного времени на классно-урочную форму обучения и 20% на проведение внеурочной формы занятий по физической культуре (соревнования, игры, эстафеты, подвижные игры, веселые старты).

### **Реализация воспитательного потенциала урока предполагает следующее:**

- интегрированные уроки, занятия-экскурсии, расширяющие образовательное пространство предмета, воспитывают любовь к прекрасному, к природе, к родному краю;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений через создание специальных тематических проектов;
- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательных отношений, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся»;
- взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся на уроке;
- организация групповой работы, работы в парах с целью обучения командной работе и взаимодействию с другими детьми, постановки общей цели, для достижения которой каждый должен внести индивидуальный вклад, распределению ролей, рефлексией вклада каждого в общий результат;
- налаживание позитивных межличностных отношений в классе установление доброжелательной атмосферы во время урока (сотрудничество, поощрение, доверие, поручение важного дела, эмпатия, создание ситуации успеха);
- организация работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения, развитие умения совершать правильный выбор;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, перевод содержания с уровня знаний на уровень личностных смыслов, восприятие ценностей через подбор соответствующих текстов для чтения для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе, анализ поступков людей, историй судеб, комментарии к происходящим в мире событиям, историческая справка;
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников (предметные выпуски, уроки-дискуссии, экскурсии, круглый стол, игра-состязание), дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога в атмосфере интеллектуальных, нравственных и эстетических переживаний, столкновений различных взглядов и мнений, поиска истины и возможных путей решения задачи или проблемы, творчества учителя и учащихся;

- включение в урок игровых форм, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний (лекция с запланированными ошибками, наличие двигательной активности на уроках и др.),

- организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что дает школьникам возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных идей, уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения (одобрение участие в конкурсах, выставках, соревнованиях, научно-практических конференциях, форумах, авторские публикации в изданиях школьного уровня (муниципального, регионального и т.д.)

**Формы контроля оценки результатов освоения знаний обучающихся** (сдача нормативов, тестирование).

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета «физическая культура».**

#### **Личностные:**

- Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- Проявление дисциплинированности. Трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

#### **Метапредметные:**

- Характеристика явления, их объективная оценка на основе знаний и имеющегося опыта;
- Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отборов способов их исправлений;
- Обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- Оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- Технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта. Использование их в игровой и соревновательной ситуации;
- Управление эмоциями, при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

#### **Предметные:**

- Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- Изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика ее роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- Представление физической культуры как средства укрепления здоровья человека, физического развития и физической подготовки человека;
- Бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- Подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- Выполнение жизненно - важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1-4 класса научатся:

- иметь представление:
  - о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
  - о способах изменения направления и скорости движения;
  - о режиме дня и личной гигиене;
  - о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- будут уметь:
  - 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;
- будут демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл.)

#### Содержание программы учебного предмета

### **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 деятельность<sup>1</sup>.**

---

<sup>1</sup> 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.

**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.

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.

**Плавание.** Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплытие учебных дистанций: произвольным способом.

**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.

### **На материале плавания**

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

**Тематическое планирование  
1 класс**

№ п/п	Раздел/тема	Кол-во часов	КЭС	Основные виды деятельности на уровне УУД			Модуль «Школьный урок» (личностные)	Контроль оценка
				Метапредметные	Предметные			
					Ученик научится	Ученик получит возможность научиться		
1.	Знание о физической культуре.	4	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями. Роль и значение занятий физической культурой. История развития физической культуры и первых соревнований. Составление режима дня, его содержание и правила планирования.	Управлять эмоциями, при общении со сверстниками и взрослыми, соблюдать сдержанность, рассудительность.	-Понимать значимость занятий физической культурой; -составлять индивидуальный режим дня; -соблюдать правила личной гигиены;	Укреплять свое здоровье, посредством занятий физической культурой	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	Беседа (Приложение 1)
2.	Гимнастика с основами акробатики	22	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и	Правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта. -применять их в игровой и соревновательной	-выполнять акробатические упражнения как: упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойку на лопатках;	Играть в подвижные игры;	Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей	1.1. Выполнение упражнений на результат

			назад; опорный прыжок через гимнастического козла.	ситуации.	кувырки вперёд и назад; опорный прыжок через гимнастического козла			
3.	Лёгкая атлетика	24	Беговые упражнения; прыжковые упражнения; броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами; <i>метание</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность	Уметь работать в парах. группах. Правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта.	выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток; - играть в подвижные игры; Метать малый мяч в вертикальную цель и на дальность	Выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами; использовать их в игровой и соревновательной ситуации.	Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;	1.2. Школьные соревнования
4.	Лыжные гонки	25	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда	Выполнять простые приемы передвижения на лыжах; соблюдать технику скольжения и правила передвижения на лыжах	Правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта; использовать их в игровой и соревновательной ситуации; ходить на лыжах	Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;	1.2. Школьные соревнования
5.	Подвижные и спортивные игры	24	Значимость подвижных и спортивных игр	Добывать необходимую информацию с помощью вопросов, слушать друг друга и учителя	Играть в разные подвижные и спортивные игры; Обеспечить защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой	Поделиться изученными видами игр с другим сверстниками; выполнять жизненно-важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях	Бескорыстная помощь своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов, укрепление здоровья	1.2. Школьные соревнования

## Тематическое планирование

### 2 класс

№ п/п	Раздел/тема	Кол-во часов	КЭС	Основные виды деятельности на уровне УУД		
				Метапредметные	Предметные	
					Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
1.	Знание о физической культуре.	4	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями. Роль и значение занятий физической культурой. История развития физической культуры и первых соревнований. Составление режима дня, его содержание и правила планирования.	Управлять эмоциями, при общении со сверстниками и взрослыми, соблюдать сдержанность, рассудительность.	-Понимать значимость занятий физической культурой; -составлять индивидуальный режим дня; -соблюдать правила личной гигиены;	Укреплять свое здоровье, посредством занятий физической культурой
2.	Гимнастика с основами акробатики	22	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; опорный прыжок через гимнастического козла.	Правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта. - применять их в игровой и соревновательной ситуации.	-выполнять акробатические упражнения как: упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойку на лопатках; кувырки вперед и назад; опорный прыжок через гимнастического козла	Играть в подвижные игры;
3.	Лёгкая атлетика	24	Беговые упражнения; прыжковые упражнения; броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами; <i>метание</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность	Уметь работать в парах. группах. Правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта.	выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток; - играть в подвижные игры; Метать малый мяч в вертикальную цель и на дальность	Выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами; использовать их в игровой и соревновательной ситуации.
4.	Лыжные гонки	25	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда	Выполнять простые приемы передвижения на лыжах; соблюдать технику скольжения и правила передвижения на лыжах	Правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта; использовать их в игровой и соревновательной ситуации; ходить на лыжах

5.	Подвижные и спортивные игры	27	Значимость подвижных и спортивных игр	Добывать необходимую информацию с помощью вопросов, слушать друг друга и учителя	Играть в разные подвижные и спортивные игры; Обеспечить защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой	Поделиться изученными видами игр с другим сверстниками; выполнять жизненно-важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях
----	-----------------------------	----	---------------------------------------	--	---	---

### Тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Раздел/тема	Кол-во часов	КЭС	Основные виды деятельности на уровне УУД			Модуль «Школьный урок» (личностные)	Контроль оценка
				Метапредметные	Предметные			
					Ученик научится	Ученик получит возможность научиться		
1.	Знание о физической культуре.	5	Правила личной гигиены. Ознакомление с Олимпийскими чемпионами России по разным видам спорта. Знакомство с Олимпийскими чемпионами Красноярского края. способы самоконтроля физического состояния. Оказание первой помощи при травмах.	Управлять эмоциями, при общении со сверстниками и взрослыми, соблюдать сдержанность, рассудительность.	-Соблюдать правила личной гигиены; Оперировать информацией об олимпийских чемпионах России и Красноярского края;	Укреплять свое здоровье, посредством занятий физической культурой; осуществлять самоконтроль физического состояния; правилам оказания первой помощи при травмах.	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	Беседа (Приложение 1)
2.	Гимнастика с основами акробатики	22	Строевые действия в шеренге и колонне;	Правильно выполнять строевые действия в	-выполнять акробатические упражнения как: упоры; седы; упражнения в	Играть в подвижные игры;	Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей	1.1. Выполнение упражнений на результат

			<p>выполнение строевых команд.</p> <p><i>Акробатические упражнения.</i></p> <p>Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.</p> <p><i>Акробатические комбинации.</i></p> <p>Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) 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.</p>	<p>шеренге и колонне; выполнять строевые команды; выполнять <i>акробатические упражнения:</i> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.</p> <p><i>Акробатические комбинации..</i></p>	<p>группировке; перекаты; стойку на лопатках; кувырки вперёд и назад; опорный прыжок через гимнастического козла</p>		
--	--	--	---	---	--	--	--

		<p><i>Упражнения на низкой гимнастической перекладине:</i> висы, перемахи. <i>Гимнастическая комбинация.</i> Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в висе стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.</p> <p><i>Опорный прыжок:</i> с разбега через гимнастического козла.</p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i> Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами</p>					
--	--	---	--	--	--	--	--



			лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.					
3.	Лёгкая атлетика	24	Беговые упражнения; прыжковые упражнения; броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами; метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность	Уметь работать в парах. группах. Правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта.	выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток; - играть в подвижные игры; Метать малый мяч в вертикальную цель и на дальность	Выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами; использовать их в игровой и соревновательной ситуации.	Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;	1.2. Школьные соревнования
4.	Лыжные гонки	25	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда	Выполнять простые приемы передвижения на лыжах; соблюдать технику скольжения и правила передвижения на лыжах	Правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта; использовать их в игровой и соревновательной ситуации; ходить на лыжах	Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;	1.2. Школьные соревнования
5.	Подвижные и спортивные игры	26	Значимость подвижных и спортивных игр	Добывать необходимую информацию с помощью вопросов, слушать друг друга и учителя	Играть в разные подвижные и спортивные игры; Обеспечить защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой	Поделиться изученными видами игр с другим сверстниками; выполнять жизненно-важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях	Бескорыстная помощь своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов, укрепление здоровья	1.2. Школьные соревнования

**Тематическое планирование  
4 класс**

№ п/п	Раздел/тема	Кол-во часов	КЭС	Основные виды деятельности на уровне УУД			Модуль «Школьный урок» (личностные)	Контроль оценка
				Метапредметные	Предметные			
					Ученик научится	Ученик получит возможность научиться		
1.	Знание о физической культуре.	5	Правила личной гигиены. Ознакомление с Олимпийскими чемпионами России по разным видам спорта. Знакомство с Олимпийскими чемпионами Красноярского края. способы самоконтроля физического состояния. Оказание первой помощи при травмах.	Управлять эмоциями, при общении со сверстниками и взрослыми, соблюдать сдержанность, рассудительность.	-Соблюдать правила личной гигиены; Оперировать информацией об олимпийских чемпионах России и Красноярского края;	Укреплять свое здоровье, посредством занятий физической культурой; осуществлять самоконтроль физического состояния; правилам оказания первой помощи при травмах.	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	Беседа (Приложение 1)
2.	Гимнастика с основами акробатики	22	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. <i>Акробатические упражнения..</i> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка	Правильно выполнять строевые действия в шеренге и колонне; выполнять строевые команды; выполнять <i>акробатические упражнения:</i> Упоры; седы;	-выполнять акробатические упражнения как: упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойку на лопатках; кувырки вперед и назад; опорный прыжок через гимнастического козла	Играть в подвижные игры;	Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей	1.1. Выполнение упражнений на результат

		<p>на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.  <i>Акробатические комбинации.</i>  Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) 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.  <i>Упражнения на низкой гимнастической перекладине:</i>  висы, перемахи.  <i>Гимнастическая комбинация.</i>  Например, из виса стоя присев</p>	<p>упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.  <i>Акробатические комбинации..</i></p>			
--	--	---	---	--	--	--

			<p>толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в висе стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.</p> <p><i>Опорный прыжок:</i> с разбега через гимнастического козла.</p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i></p> <p>Прыжки со скакалкой.</p> <p>Передвижение по гимнастической стенке.</p> <p>Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--

3.	Лёгкая атлетика	24	Беговые упражнения; прыжковые упражнения; броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами; метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность	Уметь работать в парах. группах. Правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта.	выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток; - играть в подвижные игры; Метать малый мяч в вертикальную цель и на дальность	Выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами; использовать их в игровой и соревновательной ситуации.	Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;	1.2. Школьные соревнования
4.	Лыжные гонки	25	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда	Выполнять простые приемы передвижения на лыжах; соблюдать технику скольжения и правила передвижения на лыжах	Правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта; использовать их в игровой и соревновательной ситуации; ходить на лыжах	Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;	1.2. Школьные соревнования
5.	Подвижные и спортивные игры	27	Значимость подвижных и спортивных игр	Добывать необходимую информацию с помощью вопросов, слушать друг друга и учителя	Играть в разные подвижные и спортивные игры; Обеспечить защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой	Поделиться изученными видами игр с другим сверстниками; выполнять жизненно-важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях	Бескорыстная помощь своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов, укрепление здоровья	1.2. Школьные соревнования

## Приложение к программе

1. Календарно-тематическое планирование для каждого класса
2. Контроль и оценка к каждому тематическому разделу программы.

