

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Ростова-на-Дону
«Гимназия № 76 имени Героя Советского Союза Никандровой А.А.»

Приложение № 1
к Основной образовательной программе НОО
Приказ об утверждении № 405
от 29 августа 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
2,3,4 классы
на 2022-2023 учебный год
начальное общее образование

Раздел 1.

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету физическая культура разработана на основе программы «Физическая культура» по учебно-методическому комплексу В.И Лях а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в Программе воспитания МАОУ «Гимназия № 76».

2 класс- 3 часа в неделю	3 класс – 3 часа в неделю	4 класс – 3 часа в неделю
102 часа за год	102 часа за год	102 часа за год

РАЗДЕЛ II

Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса

2 класс

№	Тематический раздел	Результаты освоения раздела рабочей программы			Виды деятельности учащихся, направленные на достижение результата
		Ученик научится	Ученик получит возможность научиться	Воспитательные задачи	
1	Знания о физической культуре	ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие; ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные	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 учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.	Осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности; проявление сопереживания, уважения и доброжелательности; стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности; соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни в окружающей среде; бережное отношение к природе.	Проведение физкультминуток, подготовка творческих работ.

		<p>физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;</p> <p>организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p>			
2	Способы физкультурной деятельности	<p>отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;</p> <p>организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;</p> <p>измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.</p>	<p>вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;</p> <p>целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</p> <p>выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p>	<p>Уважение к своему и другим народам;</p> <p>неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического или морального вреда другому человеку;</p> <p>интерес к художественной культуре;</p> <p>бережное отношение к физическому здоровью;</p> <p>первоначальные представления о научной картине мира.</p>	<p>Выполнение упражнений, участие в подвижных играх</p>

3	Физическое совершенствование	<p>выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);</p> <p>выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;</p> <p>выполнять организующие строевые команды и приёмы;</p> <p>выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);</p> <p>выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);</p> <p>выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);</p> <p>выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной</p>	<p>сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</p> <p>выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</p> <p>играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;</p> <p>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;</p>	<p>Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании;</p> <p>бережное отношение к природе;</p> <p>осознание ценности труда в жизни человека и общества;</p> <p>признание индивидуальности каждого человека;</p>	<p>Выполнение тестовых заданий, игры в баскетбол, волейбол, выполнение гимнастических упражнений</p>
---	------------------------------	---	---	--	--

		направленности.			
--	--	-----------------	--	--	--

3 класс

№	Тематический раздел	Результаты освоения раздела рабочей программы			Виды деятельности учащихся, направленные на достижение результата
		Ученик научится	Ученик получит возможность научиться	Воспитательные задачи	
1	Знания о физической культуре.	<p>Пересказывать тексты об истории возникновения Олимпийских игр; понимать миротворческую роль Олимпийских игр в древнем мире.</p> <p>Называть части скелета человека; объяснять функции скелета и мышц в организме человека.</p> <p>Определять понятие «осанка»; обосновывать связь правильной осанки и здоровья организма человека; описывать правильную осанку человека в положении сидя и стоя.</p> <p>Подбирать спортивную одежду в зависимости от времени года и погодных условий; подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений.</p>	<p>Изложение фактов истории физической культуры.</p> <p>Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.</p>	<p>Осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности; проявление сопереживания, уважения и доброжелательности; стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности; соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни в окружающей среде.</p>	<p>Пересказывать тексты об истории игр.</p> <p>Называть части скелета человека; Определять понятия. Подбирать спортивную одежду, подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений.</p>

2	Организация здорового образа жизни.	Объяснять значение понятия «здоровый образ жизни»; составлять правильный режим дня; объяснять значение сна и правильного питания для здоровья человека Называть способы закаливания организма; обосновывать смысл закаливания; описывать простейшие процедуры закаливания Называть правила гигиены чтения, просмотра телевизора, работы за компьютером; определять правильное положение тела при чтении и работе за компьютером.	Составлять и выполнять Режим Дня. Приёмы закаливаний. Упражнения для зрения.	Уважение к своему и другим народам; неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического или морального вреда другому человеку; интерес к художественной культуре; бережное отношение к физическому здоровью; первоначальные представления о научной картине мира.	Объяснять значение понятия. Составлять правильный режим дня. Называть способы. Обосновывать смысл.
3	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью.	Определять правильность осанки в положении стоя у стены; научиться контролировать осанку в положении сидя и стоя. Оценка правильности осанки.	Контроль осанки в положении сидя и стоя.	Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании; бережное отношение к природе; осознание ценности труда в жизни человека и общества; признание индивидуальности каждого человека;	Определять правильность. Контролировать.
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Движения руками вперёд, вверх, в стороны, вращения прямых рук, наклоны вперед с	Движения руками вперёд, вверх, в стороны, вращения прямых рук, наклоны вперед с доставанием	Первоначальные представления о правилах межличностных	Уметь планировать физкультминутки, выполнять

		<p>доставанием разноимённой ноги пальцами рук, приседания на носках с последующим выпрямлением туловища, упор присев из основной стойки.</p> <p>Движения руками вперёд и вверх, приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра.</p> <p>Упражнения для развития гибкости (повороты туловища влево и вправо с разведёнными в сторону руками, наклоны туловища вперёд, махи правой и левой ногой вперёд и назад, в сторону, глубокие выпады правой и левой ногой вперёд и вбок), силы мышц (отжимание от пола в упоре лёжа и в упоре на гимнастической скамейке), выносливости (длительный бег в среднем темпе), ловкости (подвижные игры), быстроты движений.</p>	<p>разноимённой ноги пальцами рук, приседания на носках с последующим выпрямлением туловища, упор присев из основной стойки.</p> <p>Движения руками вперёд и вверх, приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра.</p> <p>Упражнения для зрения.</p> <p>Упражнения для развития гибкости.</p>	<p>отношений;</p> <p>проявление соперничества, уважения и доброжелательности; восприимчивость к разным видам искусства; бережное отношение к результатам труда; бережное отношение к природе.</p>	<p>упражнения.</p> <p>Понимать значение понятий.</p> <p>Выполнять комплексы упражнений.</p>
5	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p>	<p>Беговые упражнения (бег в среднем темпе, бег с максимальной скоростью, бег с ускорением, челночный бег на полосе 3 × 10 м), прыжковые упражнения (в длину с места, в длину с</p>	<p>Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 30 м; бегать дистанцию 1 км на время;</p>		<p>Называть правила техники безопасности.</p> <p>Выполнять строевые приёмы и упражнения.</p> <p>Проявлять</p>

	<p>разбега 3–5 шагов), метание резинового мяча разными способами (вверх двумя руками, вперёд одной рукой, двумя руками от груди, двумя руками из-за головы, снизу двумя руками)</p> <p>Строевые приёмы и упражнения (ходьба на полусогнутых ногах, в приседе, на носках, широким шагом, с высоким подниманием коленей; выполнение команд «По порядку рассчитайсь!», «На первый-второй рассчитайсь!»; повороты направо, налево, кругом; построения в шеренгу, в колонну по одному; выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!»; передвижения в колонне по одному).</p>	<p>выполнять прыжок в длину с разбега.</p> <p>Выполнять строевые приёмы и упражнения; использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы; выполнять основные элементы кувырка вперёд.</p> <p>Называть правила техники безопасности на спортивных площадках; понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам.</p>		<p>дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.</p>
--	--	--	--	--

4 класс

№	Тематический раздел	Результаты освоения раздела рабочей программы			Виды деятельности учащихся, направленные на достижение результата
		Ученик научится	Ученик получит возможность научиться	Воспитательные задачи	
1	Знания о физической культуре.	Пересказывать тексты об истории возникновения Олимпийских игр; понимать	Изложение фактов истории физической культуры.	Осознание своей этнокультурной и российской гражданской	Пересказывать тексты об истории игр.

		<p>миротворческую роль Олимпийских игр в древнем мире.</p> <p>Называть части скелета человека; объяснять функции скелета и мышц в организме человека.</p> <p>Определять понятие «осанка»; обосновывать связь правильной осанки и здоровья организма человека; описывать правильную осанку человека в положении сидя и стоя.</p> <p>Подбирать спортивную одежду в зависимости от времени года и погодных условий; подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений.</p>	<p>Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.</p>	<p>идентичности; проявление соперничества, уважения и доброжелательности; стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности; соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни в окружающей среде.</p>	<p>Называть части скелета человека;</p> <p>Определять понятия.</p> <p>Подбирать спортивную одежду, подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений.</p>
2	<p>Организация здорового образа жизни.</p>	<p>Объяснять значение понятия «здоровый образ жизни»; составлять правильный режим дня; объяснять значение сна и правильного питания для здоровья человека</p> <p>Называть способы закаливания организма; обосновывать смысл закаливания; описывать простейшие процедуры закаливания</p> <p>Называть правила гигиены чтения, просмотра телевизора,</p>	<p>Составлять и выполнять Режим Дня.</p> <p>Приёмы закаливаний.</p> <p>Упражнения для зрения.</p>	<p>Уважение к своему и другим народам; неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического или морального вреда другому человеку;</p> <p>интерес к художественной культуре; бережное отношение к физическому здоровью;</p> <p>первоначальные</p>	<p>Объяснять значение понятия.</p> <p>Составлять правильный режим дня.</p> <p>Называть способы.</p> <p>Обосновывать смысл.</p>

		работы за компьютером; определять правильное положение тела при чтении и работе за компьютером.		представления о научной картине мира.	
3	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью.	Определять правильность осанки в положении стоя у стены; научиться контролировать осанку в положении сидя и стоя. Оценка правильности осанки.	Контроль осанки в положении сидя и стоя.	Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании; бережное отношение к природе; осознание ценности труда в жизни человека и общества; признание индивидуальности каждого человека;	Определять правильность. Контролировать.
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Движения руками вперёд, вверх, в стороны, вращения прямых рук, наклоны вперед с доставанием разноимённой ноги пальцами рук, приседания на носках с последующим выпрямлением туловища, упор присев из основной стойки. Движения руками вперёд и вверх, приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра. Упражнения для развития гибкости (повороты туловища	Движения руками вперёд, вверх, в стороны, вращения прямых рук, наклоны вперед с доставанием разноимённой ноги пальцами рук, приседания на носках с последующим выпрямлением туловища, упор присев из основной стойки. Движения руками вперёд и вверх, приседания, наклоны вперед, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра. Упражнения для зрения. Упражнения для развития гибкости.	Первоначальные представления о правилах межличностных отношений; проявление сопереживания, уважения и доброжелательности; восприимчивость к разным видам искусства; бережное отношение к результатам труда; бережное отношение к природе.	Уметь планировать физкультминутки, выполнять упражнения. Понимать значение понятий. Выполнять комплексы упражнений.

		<p>влево и вправо с разведёнными в сторону руками, наклоны туловища вперёд, махи правой и левой ногой вперёд и назад, в сторону, глубокие выпады правой и левой ногой вперёд и вбок), силы мышц (отжимание от пола в упоре лёжа и в упоре на гимнастической скамейке), выносливости (длительный бег в среднем темпе), ловкости (подвижные игры), быстроты движений.</p>			
5	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p>	<p>Беговые упражнения (бег в среднем темпе, бег с максимальной скоростью, бег с ускорением, челночный бег на полосе 3 × 10 м), прыжковые упражнения (в длину с места, в длину с разбега 3–5 шагов), метание резинового мяча разными способами (вверх двумя руками, вперёд одной рукой, двумя руками от груди, двумя руками из-за головы, снизу двумя руками) Строевые приёмы и упражнения (ходьба на полусогнутых ногах, в приседе, на носках, широким шагом, с высоким подниманием коленей;</p>	<p>Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 30 м; бегать дистанцию 1 км на время; выполнять прыжок в длину с разбега. Выполнять строевые приёмы и упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы; выполнять основные элементы кувырка вперёд. Называть правила техники безопасности на спортивных площадках; понимать правила подвижных игр;</p>		<p>Называть правила техники безопасности. Выполнять строевые приёмы и упражнения. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.</p>

		выполнение команд «По порядку рассчитайсь!», «На первый-второй рассчитайсь!»; повороты направо, налево, кругом; построения в шеренгу, в колонну по одному; выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!»; передвижения в колонне по одному).	играть в подвижные игры по правилам.		
--	--	---	--------------------------------------	--	--

РАЗДЕЛ III

Содержание учебного предмета

2 класс

№	Тема	Кол-во часов	Содержание темы	Формы занятий	Краеведческий материал	Деятельность воспитательной направленности	Межпредметные связи	Использование резерва учебного времени
1	Знания о физической культуре	2ч	Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание)	Проектная работа по теме	Использование материала Олимпийские игры в древней Греции.	Создание эмоционально-положительного фона в обучении и общении. Развитие навыков эмоционального взаимодействия, осознавать важность уважительного отношения к государственной символике, ко всем народам России и своего края.	Литературное чтение	Повторение

2	Способы физической деятельности	2ч	Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела	Самостоятельная работа по теме	Использование комплексов упражнений.	Формирование чувства ответственности. Бережное отношение к природе. Умение оценивать отношение других людей и своё собственное к окружающему миру; осознавать, что доброе, уважительное отношение к миру делает человека лучше.	Литературное чтение, окружающий мир	Отработка практических навыков. Повторение
3	Гимнастика основами акробатики	18	Организуящие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и	Практическая работа по теме	Использование комплексов упражнений.	Формирование установки на здоровый образ жизни через понимание необходимости соблюдения режима дня, правил личной гигиены. Формирование	Литературное чтение, окружающий мир	Повторение. Отработка практических навыков.

		<p>темпом, по «диагонали» и «противоходом». Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами</p>		<p>нравственной культуры. Привитие навыков здорового образа жизни.</p>		
--	--	---	--	--	--	--

4	Легкая атлетика	42	Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Метание малого мяча на дальность из-за головы. Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой	Практическая работа по теме	Использование комплексов упражнений.	Формирование умения проявлять эмоционально-нравственную отзывчивость, осознание личной ответственности за свои поступки. осознать важность взаимопомощи между членами семьи, необходимость внимательного и заботливого отношения к близким, ценность семейных традиций.	Литературное чтение, окружающий мир	Повторение. Отработка практических навыков.
5	Подвижные игры	38	На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей	Практическая работа по теме	Правила игры	Умение осознавать ценность знаний и умений	Литературное чтение, окружающий мир	Повторение. Отработка практических навыков.

		<p>голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».</p> <p>На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».</p> <p>На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по</p>					
--	--	---	--	--	--	--	--

		<p>сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». Волейбол:</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--

			<p>подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».</p>					
	Итого	102						

3 класс

№	Тема	Кол-во часов	Содержание темы	Формы занятий, используемые при обучении) самостоятельные, практические, проектные, творческие работы	Краеведческий материал	Деятельность, воспитательной направленности	Межпредметные связи	Использование резерва учебного времени
1	Знания о физической культуре.	1ч	Понятие «Олимпийские игры». Место появления и особенности	Проектная работа по теме	Использование материала Олимпийские игры в древней Греции.	Создание эмоционально-положительного фона в обучении и общении.	Литературное чтение	Повторение

			древних Олимпийских игр. Понятие «чемпион»			Развитие любознательности и познавательных интересов. Развитие навыков эмоционального взаимодействия.		
2	Организация здорового образа жизни.	1ч	Понятие о закаливании. Простейшие закалывающие процедуры (воздушные ванны, обтирания, хождение босиком) Понятие о здоровом образе жизни. Элементы режима дня. Планирование своего режима дня Причины утомления глаз и снижения остроты зрения	Самостоятельная работа по теме	Использование комплексов упражнений.	Преодоление эмоциональной неустойчивости. Развитие коммуникативности. Формирование нравственной культуры. Формирование чувства ответственности. Бережное отношение к природе. Ответственное отношение к учебе. Воспитание самостоятельности учащихся.	Окружающий мир	Отработка практических навыков. Повторение
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	1ч	Правильный режим дня. Физические упражнения для физкультминуток	Практическая, самостоятельная работа по теме	Использование комплексов упражнений.	Формирование положительного отношения к спорту. Проведение экологического воспитания.	Литературное чтение, окружающий мир	Отработка практических навыков

			Физические упражнения для профилактики нарушений осанки.			Привитие навыков здорового образа жизни.		
4	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика	37ч	Беговые упражнения (бег в среднем темпе, бег с максимальной скоростью, бег с ускорением, челночный бег на полосе 3 × 10 м), прыжковые упражнения (в длину с места, в длину с разбега 3–5 шагов), метание резинового мяча разными способами (вверх двумя руками, вперёд одной рукой, двумя руками от груди, двумя руками из-за головы, снизу двумя руками)	Практическая работа по теме	Использование комплексов упражнений.	Воспитание аккуратности, усидчивости, прилежности. Формирование чувства ответственности. Воспитание самостоятельности учащихся. Привитие навыков нравственного воспитания. Развитие нравственно – здоровой личности, Развитие культуры эстетического восприятия окружающего мира. Соответствие этическим нормам культурного общества. Воспитание аккуратности, усидчивости, прилежности. Формирование	Литературное чтение, окружающий мир	Повторение. Отработка практических навыков.
	Подвижные и спортивные игры.	36ч	Подвижные игры с включением бега, прыжков,		Правила игры			
	Гимнастика с	26ч						

	<p>основами акробатики.</p>	<p>метаний мяча для занятий на свежем воздухе и в спортивном зале.</p> <p>Строевые приёмы и упражнения (ходьба на полусогнутых ногах, в приседе, на носках, широким шагом, с высоким подниманием коленей; выполнение команд, передвижения в колонне по одному). Отжимание в упоре лежа и в упоре на гимнастической скамейке, подтягивание на высокой и низкой перекладине. Группировка, перекаты в группировке, кувырок вперёд.</p>			<p>личностных позитивных качеств школьников. Создание атмосферы сотрудничества учителя и учащихся. Воспитание трудолюбия, чувства коллективизма. Воспитание сознательного усвоения дисциплины. Развитие общественно – активной личности. Воспитание обязательного отношения к обучению. Использование положительных жизненных примеров. Привитие навыков здорового образа жизни.</p>		
--	-----------------------------	---	--	--	--	--	--

	Итого:	102 ч						
--	--------	-------	--	--	--	--	--	--

4 класс

№	Тема	Кол-во часов	Содержание темы	Формы занятий, используемые при обучении) самостоятельные, практические, проектные, творческие работы	Краеведческий материал	Деятельность, воспитательной направленности	Межпредметные связи	Использование резерва учебного времени
1	Знания о физической культуре.	1ч	Понятие «Олимпийские игры». Место появления и особенности древних Олимпийских игр. Понятие «чемпион»	Проектная работа по теме	Использование материала Олимпийские игры в древней Греции.	Создание эмоционально-положительного фона в обучении и общении. Развитие любознательности и познавательных интересов. Развитие навыков эмоционального взаимодействия.	Литературное чтение	Повторение
2	Организация здорового образа жизни.	1ч	Понятие о закаливании. Простейшие закаливающие процедуры (воздушные ванны, обтирания, хождение	Самостоятельная работа по теме	Использование комплексов упражнений.	Преодоление эмоциональной неустойчивости. Развитие коммуникативности. Формирование нравственной культуры. Формирование	Окружающий мир	Отработка практических навыков. Повторение

			босиком) Понятие о здоровом образе жизни. Элементы режима дня. Планирование своего режима дня Причины утомления глаз и снижения остроты зрения			чувства ответственности. Бережное отношение к природе. Ответственное отношение к учебе. Воспитание самостоятельности учащихся.		
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	1ч	Правильный режим дня. Физические упражнения для физкультминуток Физические упражнения для профилактики нарушений осанки.	Практическая, самостоятельная работа по теме	Использование комплексов упражнений.	Формирование положительного отношения к спорту. Проведение экологического воспитания. Привитие навыков здорового образа жизни.	Литературное чтение, окружающий мир	Отработка практических навыков
4	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика	38ч	Беговые упражнения (бег в среднем темпе, бег с максимальной скоростью, бег с ускорением, челночный бег на полосе 3 × 10 м), прыжковые упражнения (в длину с места, в	Практическая работа по теме	Использование комплексов упражнений.	Воспитание аккуратности, усидчивости, прилежности. Формирование чувства ответственности. Воспитание самостоятельности учащихся. Привитие навыков нравственного	Литературное чтение, окружающий мир	Повторение. Отработка практических навыков.

	<p>Подвижные и спортивные игры.</p>	36ч	<p>длину с разбега 3–5 шагов), метание резинового мяча разными способами (вверх двумя руками, вперёд одной рукой, двумя руками от груди, двумя руками из-за головы, снизу двумя руками) Подвижные игры с включением бега, прыжков, метаний мяча для занятий на свежем воздухе и в спортивном зале.</p>		<p>Правила игры</p>	<p>воспитания. Развитие нравственно – здоровой личности, Развитие культуры эстетического восприятия окружающего мира. Соответствие этическим нормам культурного общества. Воспитание аккуратности, усидчивости, прилежности. Формирование личностных позитивных качеств школьников. Создание атмосферы сотрудничества учителя и учащихся. Воспитание трудолюбия, чувства коллективизма. Воспитание сознательного усвоения дисциплины. Развитие общественно – активной личности. Воспитание</p>		
	<p>Гимнастика с основами акробатики.</p>	26ч	<p>Строевые приёмы и упражнения (ходьба на полусогнутых ногах, в приседе, на носках, широким шагом, с высоким подниманием коленей; выполнение команд,</p>					

			<p>передвижения в колонне по одному). Отжимание в упоре лежа и в упоре на гимнастической скамейке, подтягивание на высокой и низкой перекладине. Группировка, перекаты в группировке, кувырок вперёд.</p>			<p>обязательного отношения к обучению. Использование положительных жизненных примеров. Привитие навыков здорового образа жизни.</p>		
	Итого:	102						

РАЗДЕЛ IV

Тематическое планирование

2 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Понятие о физической культуре.	1
2	Легкая атлетика, бег, ходьба.	1
3	Легкая атлетика, бег, ходьба.	1
4	Легкая атлетика, бег, ходьба.	1
5	Легкая атлетика, бег, ходьба.	1
6	Легкая атлетика, бег, ходьба.	1
7	Легкая атлетика, прыжки, ОРУ	1
8	Легкая атлетика, прыжки, ОРУ	1
9	Легкая атлетика, подвижные игры.	1
10	Легкая атлетика, подвижные игры.	1
11	Легкая атлетика, бросок набивного мяча, подвижные игры.	1
12	Кроссовая подготовка, бег по пересеченной местности, ОРУ.	1
13	Кроссовая подготовка, бег по пересеченной местности, ОРУ.	1
14	Кроссовая подготовка, бег по пересеченной местности, ОРУ.	1
15	Кроссовая подготовка, бег по пересеченной местности, ОРУ.	1
16	Кроссовая подготовка, бег по пересеченной местности, ОРУ.	1

17	Кроссовая подготовка, бег по пересеченной местности, ОРУ.	1
18	Кроссовая подготовка, бег по пересеченной местности, ОРУ.	1
19	Преодоление малых препятствий.	1
20	Равномерный бег 3 мин.	1
21	Чередование ходьбы и бега	1
22	Равномерный бег 4 мин.	1
23	Бег по пересеченной местности	1
24	Равномерный бег 6 мин.	1
25	Бег по пересеченной местности. Чередование ходьбы и бега	1
26	Акробатика. Строевые упражнения	1
27	Размыкание и смыкание приставными шагами.	1
28	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1
29	Кувырок вперед, стойка на лопатках	1
30	Перекат вперед в упор присев	1
31	Акробатика.	1
32	Строевые упражнения	1
33	Висы. Вис стоя и лежа. Строевые упражнения.	1
34	Висы. Вис стоя и лежа.	1
35	Строевые упражнения.	1
36	Висы. Строевые упражнения	1

37	Висы. Строевые упражнения	1
38	Висы. Строевые упражнения	1
39	Висы. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей	1
40	Опорный прыжок. Лазание по наклонной скамейке	1
41	Опорный прыжок. Лазание по наклонной скамейке на коленях	1
42	Опорный прыжок. Лазание по наклонной скамейке на животе	1
43	Лазание по гимнастической стенке	1
44	Перелезание через коня, бревно	1
45	Лазание по наклонной скамейке стоя на коленях и лежа на животе.	1
46	Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза».	1
47	Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза».	1
48	Подвижные игры. Эстафеты.	1
49	Подвижные игры «Пятнашки», «Два мороза».	1
50	Подвижные игры «Посадка картошки», «Два мороза».	1
51	Подвижные игры «Пятнашки», «Два мороза».	1
52	Подвижные игры. Эстафеты.	1
53	Подвижные игры « Попади в мяч », «Верёвочка под ногами».	1
54	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1
55	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1

56	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1
57	Подвижные игры. Эстафеты	1
58	Подвижные игры. Эстафеты	1
59	Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет».	1
60	Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет».	1
61	Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет».	1
62	Подвижные игры. Эстафеты.	1
63	Подвижные игры. Эстафеты.	1
64	Подвижные игры на основе баскетбола.	1
65	Ловля и передача мяча в движении.	1
66	Ведение на месте. Броски в цель	1
67	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передал – садись».	1
68	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передал – садись».	1
69	Ловля и передача мяча в движении.	1
70	Ловля и передача мяча в движении.	1
71	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч соседу».	1
72	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч соседу».	1
73	Ведение на месте мяча правой и левой рукой.	1
74	Ведение на месте мяча правой и левой рукой.	1
75	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передача мяча в колоннах».	1

76	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передача мяча в колоннах».	1
77	Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты	1
78	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч в корзину».	1
79	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч в корзину».	1
80	Ловля и передача мяча в движении.	1
81	Ведение мяча на месте правой и левой рукой в движении.	1
82	Ведение мяча на месте правой и левой рукой в движении.	1
83	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передал – садись».	1
84	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передал – садись».	1
85	Бег по пересеченной местности	1
86	Равномерный бег 3 минуты.	1
87	Чередование ходьбы и бега	1
88	Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30 м.	1
89	Бег по пересеченной местности. Игра «Третий лишний»	1
90	Разновидности ходьбы. Разновидности ходьбы.	1
91	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м.	1
92	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м.	1
93	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м.	1
94	Прыжок с высоты до 40 см.	1

95	Прыжок с высоты до 40 см.	1
96	Челночный бег. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты.	1
97	Челночный бег. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты.	1
98	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1
99	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1
100	Метание набивного мяча. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления».	1
101	Метание набивного мяча. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления».	1
102	Обобщение и закрепление за год	1

102 часа

3 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Правила техники безопасности.	1
2	Бег 30 м с высокого старта.	1
3	Бег 30 м с высокого старта.	1
4	Метание малого мяча на дальность. Эстафета.	1
5	Метание малого мяча на дальность. Эстафета.	1
6	Кроссовая подготовка.	1
7	Медленный бег до 1000м, разминка в движении.	1
8	Прыжки в длину с места	1
9	Обучение броскам и ловле набивного мяча в парах.	1

10	Прыжки в длину с места.	1
11	Челночный бег 3X10м	1
12	Челночный бег 3X10м	1
13	Метание малого мяча на дальность	1
14	Метание малого мяча на дальность	1
15	Прыжки в длину с места.	1
16	Легкая атлетика подтягивание на низкой перекладине из виса лежа.	1
17	Бег 100м с высокого старта.	1
18	Бег 100м с высокого старта.	1
19	Правила безопасного поведения с инвентарём и гимнастическими снарядами	1
20	Подъём туловища за 30 секунд. Подвижная игра «Волна».	1
21	Броски и ловля мяча. Игра «Мяч среднему».	1
22	Совершенствование упражнений с мячом.	1
23	Совершенствование броска и ловли мяча.	1
24	Совершенствование ведения мяча с последующей передачей партнёру.	1
25	Разучивание новых эстафет с ведением и передачей мяча.	1
26	Обучение ведения мяча с изменением направления. Эстафеты с ведением мяча	1
27	Обучение ведению мяча приставными шагами.	1
28	Совершенствование бросков набивного мяча на дальность разными способами.	1
29	Бросок мяча в кольцо способом «снизу» после ведения.	1

30	Бросок мяча в кольцо способом «сверху» после ведения.	1
31	Обучение упражнениям с баскетбольным мячом в парах	1
32	Броски набивного мяча из-за головы	1
33	Разучивание эстафет с ведением мяча и броском в корзину	1
34	Ведение мяча с остановкой два шага.	1
35	Обучение поворотам с мячом на месте и передача мяча партнёру.	1
36	Эстафеты с ведением мяча.	1
37	Совершенствование ведения мяча с изменением направления.	1
38	Разучивание эстафет с ведением и передачей мяча	1
39	Ознакомление с правилами спортивных игр с мячом.	1
40	Правила безопасного поведения в гимнастическом зале.	1
41	Кувырок вперёд. Упражнения круговой тренировки	1
42	Упражнения «Стойка на лопатках». Игра «Берёзка»	1
43	Обучение упражнениям акробатики в различных сочетаниях.	1
44	Совершенствование выполнения упражнения «Мост»	1
45	Наклон вперёд из положения стоя.	1
46	Ходьба противходом и змейкой	1
47	Лазание по гимнастической стенке с переходом на наклонную скамейку	1
48	Подтягивание на низкой перекладине.	1
49	Совершенствование выполнения упражнений в равновесиях и упорах	1

50	Выполнения упражнений в равновесиях и упорах.	1
51	Вис на перекладине ноги углом	1
52	Вис на гимнастической стенке ноги углом.	1
53	Ознакомление с видами физических упражнений.	1
54	Совершенствование кувырков вперёд	1
55	Упражнения на гимнастических снарядах	1
56	Эстафета «Верёвочка под ногами»	1
57	Совершенствование строевых упражнений	1
58	Обучение упражнениям с гимнастическими палками и со скакалкой	1
59	Совершенствование упражнений акробатики.	1
60	Игры со скакалкой.	1
61	Правила безопасного поведения на уроках с мячами в зале.	1
62	Броски мяча через сетку и ловля высоко летящего мяча	1
63	Броски мяча через сетку из зоны подачи.	1
64	Обучение подачи мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи.	1
65	Игра пионербол	1
66	Обучение подаче мяча через сетку броском одной руки из зоны подачи.	1
67	Игра пионербол	1
68	Обучение умению взаимодействовать в команде. Игра пионербол	1
69	Правила безопасности на уроках с элементами футбола.	1

70	Ведения мяча внутренней и внешней частью подъёма ноги	1
71	Ведение мяча разными способами с остановкой по сигналу	1
72	Остановка мяча внутренней частью стопы.	1
73	Передача и приём мяча в паре на месте и в движении	1
74	Бросок малого мяча в горизонтальную цель	1
75	Игра в мини-футбол	1
76	Обучение равновесию на низком гимнастическом бревне	1
77	Ходьба по гимнастическому бревну на носках, приставным шагом вперёд	1
78	Игры-эстафеты с гимнастическими палками	1
79	Ходьба по гимнастическому бревну.	1
80	Обучение лазанию по канату в три приёма.	1
81	Прыжки в длину с места. Игра «Коньки-горбунки».	1
82	Обучение упражнениям с гимнастическим козлом.	1
83	Обучение дыхательным упражнениям по методике А. Стрельниковой.	1
84	Наклоны вперёд из положения стоя. Игра «Заморозка»	1
85	Совершенствование дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой.	1
86	Обучение гимнастике для глаз.	1
87	Правила безопасности на спортивной площадке.	1
88	Совершенствование техники высокого и низкого старта	1
89	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1

90	Челночный бег 3x10 м	1
91	Разучивание упражнений полосы препятствий	1
92	Бег на 30 м	1
93	Бег на 30 м с высокого и низкого старта	1
94	Метание мешочка на дальность	1
95	Метание мешочка на дальность	1
96	Медленный бег до 1000 м	1
97	Медленный бег до 1000 м. Контроль пульса.	1
98	Медленный бег до 1000 м. Контроль пульса.	1
99	Бег на 1000 м. Игра «Пионербол»	1
100	Бег на 1000 м. Игра «Пионербол»	1
101	Бег на 1000 м. Игра «Пионербол»	1
102	Итоговый урок. Подведение итогов за год	1

102 часа

Четвёртый год обучения

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Правила техники безопасности.	1
2	Бег 30 м с высокого старта.	1
3	Бег 30 м с высокого старта.	1

4	Метание малого мяча на дальность. Эстафета.	1
5	Метание малого мяча на дальность. Эстафета.	1
6	Кроссовая подготовка.	1
7	Медленный бег до 1000м, разминка в движении.	1
8	Прыжки в длину с места	1
9	Обучение броскам и ловле набивного мяча в парах.	1
10	Прыжки в длину с места.	1
11	Челночный бег 3X10м	1
12	Челночный бег 3X10м	1
13	Метание малого мяча на дальность	1
14	Метание малого мяча на дальность	1
15	Прыжки в длину с места.	1
16	Легкая атлетика подтягивание на низкой перекладине из виса лежа.	1
17	Бег 100м с высокого старта.	1
18	Бег 100м с высокого старта.	1
19	Правила безопасного поведения с инвентарём и гимнастическими снарядами	1
20	Подъём туловища за 30 секунд. Подвижная игра «Волна».	1
21	Броски и ловля мяча. Игра «Мяч среднему».	1
22	Совершенствование упражнений с мячом.	1
23	Совершенствование броска и ловли мяча.	1

24	Совершенствование ведения мяча с последующей передачей партнёру.	1
25	Разучивание новых эстафет с ведением и передачей мяча.	1
26	Обучение ведения мяча с изменением направления. Эстафеты с ведением мяча	1
27	Обучение ведению мяча приставными шагами.	1
28	Совершенствование бросков набивного мяча на дальность разными способами.	1
29	Бросок мяча в кольцо способом «снизу» после ведения.	1
30	Бросок мяча в кольцо способом «сверху» после ведения.	1
31	Обучение упражнениям с баскетбольным мячом в парах	1
32	Броски набивного мяча из-за головы	1
33	Разучивание эстафет с ведением мяча и броском в корзину	1
34	Ведение мяча с остановкой два шага.	1
35	Обучение поворотам с мячом на месте и передача мяча партнёру.	1
36	Эстафеты с ведением мяча.	1
37	Совершенствование ведения мяча с изменением направления.	1
38	Разучивание эстафет с ведением и передачей мяча	1
39	Ознакомление с правилами спортивных игр с мячом.	1
40	Правила безопасного поведения в гимнастическом зале.	1
41	Кувырок вперёд. Упражнения круговой тренировки	1
42	Упражнения «Стойка на лопатках». Игра «Берёзка»	1
43	Обучение упражнениям акробатики в различных сочетаниях.	1

44	Совершенствование выполнения упражнения «Мост»	1
45	Наклон вперёд из положения стоя.	1
46	Ходьба противходом и змейкой	1
47	Лазание по гимнастической стенке с переходом на наклонную скамейку	1
48	Подтягивание на низкой перекладине.	1
49	Совершенствование выполнения упражнений в равновесиях и упорах	1
50	Выполнения упражнений в равновесиях и упорах.	1
51	Вис на перекладине ноги углом	1
52	Вис на гимнастической стенке ноги углом.	1
53	Ознакомление с видами физических упражнений.	1
54	Совершенствование кувырков вперёд	1
55	Упражнения на гимнастических снарядах	1
56	Эстафета «Верёвочка под ногами»	1
57	Совершенствование строевых упражнений	1
58	Обучение упражнениям с гимнастическими палками и со скакалкой	1
59	Совершенствование упражнений акробатики.	1
60	Игры со скакалкой.	1
61	Правила безопасного поведения на уроках с мячами в зале.	1
62	Броски мяча через сетку и ловля высоко летящего мяча	1
63	Броски мяча через сетку из зоны подачи.	1

64	Обучение подачи мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи.	1
65	Игра пионербол	1
66	Обучение подаче мяча через сетку броском одной руки из зоны подачи.	1
67	Игра пионербол	1
68	Обучение умению взаимодействовать в команде. Игра пионербол	1
69	Правила безопасности на уроках с элементами футбола.	1
70	Ведения мяча внутренней и внешней частью подъёма ноги	1
71	Ведение мяча разными способами с остановкой по сигналу	1
72	Остановка мяча внутренней частью стопы.	1
73	Передача и приём мяча в паре на месте и в движении	1
74	Бросок малого мяча в горизонтальную цель	1
75	Игра в мини-футбол	1
76	Обучение равновесию на низком гимнастическом бревне	1
77	Ходьба по гимнастическому бревну на носках, приставным шагом вперёд	1
78	Игры-эстафеты с гимнастическими палками	1
79	Ходьба по гимнастическому бревну.	1
80	Обучение лазанию по канату в три приёма.	1
81	Прыжки в длину с места. Игра «Коньки-горбунки».	1
82	Обучение упражнениям с гимнастическим козлом.	1
83	Обучение дыхательным упражнениям по методике А. Стрельниковой.	1

84	Наклоны вперёд из положения стоя. Игра «Заморозка»	1
85	Совершенствование дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой.	1
86	Обучение гимнастике для глаз.	1
87	Правила безопасности на спортивной площадке.	1
88	Совершенствование техники высокого и низкого старта	1
89	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1
90	Челночный бег 3x10 м	1
91	Разучивание упражнений полосы препятствий	1
92	Бег на 30 м	1
93	Бег на 30 м с высокого и низкого старта	1
94	Метание мешочка на дальность	1
95	Метание мешочка на дальность	1
96	Медленный бег до 1000 м	1
97	Медленный бег до 1000 м. Контроль пульса.	1
98	Медленный бег до 1000 м. Контроль пульса.	1
99	Бег на 1000 м. Игра «Пионербол»	1
100	Бег на 1000 м. Игра «Пионербол»	1
101	Бег на 1000 м. Игра «Пионербол»	1
102	Итоговый урок. Подведение итогов за год	1

102 часа