



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Лицей № 8»**

ул. Крупской, 10 В, г. Красноярск, 660062, тел. (8-391)247-66-52, 217-80-29

E-mail: lyc8@mailkrsk.ru

ОГРН 1022402148438, ОКПО 56904334, ИНН\КПП 2463024482\246301001

РАССМОТРЕНО


Методическое объединение учителей
начальных классов

 Северюхина О.М.

Протокол №1,
от "29.08.2023" г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 Саклакова С.Г.



УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ Лицей №8

Богославская Е.И.

Приказ № 01/10-348

от "01.09.2023" г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»
начального общего образования
на 2023-2027 учебный год

Красноярск 2023

Пояснительная записка

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», №273-ФЗ, от 29.12.2012г
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее — ФГОС НОО);
- Федеральной образовательной программы начального общего образования (далее - ФОП)
- Требований к результатам освоения программ учебных предметов начального общего образования;

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

При реализации первого варианта учебного плана общее количество часов для изучения физической культуры – 270 часов: в 1 классе – 66ч (2 часа в неделю), во 2 классе – 68ч (2 часа в неделю), в 3 классе – 68ч (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (23 часа в неделю). Третий час физической культуры реализовывать за счет внеурочной деятельности через курс «Подвижные игры».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекуты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности. Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;
регулятивные УУД:
- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

1 КЛАСС

К концу обучения **в первом классе** обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;
- выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

К концу обучения **во втором классе** обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;

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

3 КЛАСС

К концу обучения в **третьем классе** обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

К концу обучения в **четвёртом классе** обучающийся научится:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Раздел	Класс/Количество часов				Электронные ресурсы
	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	
Знания о физической культуре	2ч	2ч	3ч	3ч	https://resh.edu.ru/
Подвижные игры и спортивные игры	23ч	20ч	19ч	20ч	https://resh.edu.ru/
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	-	-	10ч	11ч	https://user.gto.ru/
Легкая атлетика	28ч	30ч	20ч	20ч	https://resh.edu.ru/
Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики	13ч	16ч	16ч	14ч	https://resh.edu.ru/
Итого	66ч	68ч	68ч	68ч	

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

Физическая культура 1 класс (66 часов)

№	Дата по плану	Дата фактически	Тема урока	Примечание
1			ТБ.Ходьба и бег	
2			ОРУ без предметов. Ходьба и бег. Высокий старт.	
3			ОРУ с большими мячами.Игра «К своим флажкам».	
4			Прыжки на скакалке. Игра «Охотники и утки».	
5			Ходьба и бег с заданием.	
6			Ходьба и бег. Бег 30м.	
7			Бег на выносливость. Метание мяча.	
8			Игра с гимнастическим обручем. Полоса препятствия.	
9			Метание малого мяча с места на дальность. Многоскоки.	
10			Ходьба и бег с заданием. Преодоление препятствий. Многоскоки	
11			Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега. Подвижные игры	
12			Многоскоки. Ходьба и бег с задание	
13			Строевые упражнения. Подвижные игры.	
14			Преодоление препятствий. Строевые упражнения. Подвижные игры	
15			ОРУ в движении. Игры.	
16			Комплекс упражнений на развитие всех мышц групп	
17			Отжимание и подтягивание. Игры	
18			Строевые команды. Силовые упражнения. Метание мяча в цель.	
19			Комплекс упражнений на развитие всех мышц групп.	
20			Эстафеты и игры. Упражнения на осанку.	
21			Игры и эстафеты. Ходьба и бег с заданием	
22			Игра с гимнастическим обручем. Полоса препятствия.	
23			Упражнения на равновесия.	
24			Игры и эстафеты	
25			Эстафеты. Комплекс упражнений на гибкость	
26			Висы и упоры.	
27			ОРУ с предметами. Игры – эстафеты	
28			Игра-эстафета. Прохождение полосы из 5-ти препятствий.	
29			Строевые упражнения.	

30			Силовые упражнения: отжимание, подтягивание	
31			Подвижные игры и эстафеты.	
32			Игры; упражнения на гибкость. Прыжки через скакалку	
33			Игры – эстафеты	
34			Строевые упражнения. Игры и эстафеты.	
35			Эстафеты и игры. Упражнения на осанку.	
36			Игры и эстафеты. Ходьба и бег с заданием	
37			Держание баскетбольного мяча. Подвижные игры	
38			Игра – эстафета с баскетбольным мячом	
39			ОРУ с большими мячами. Передача и ловля мяча	
40			Ведение мяча в движении. Передачи и броски мяча.	
41			Броски и ведение мяча. Эстафеты	
42			Игры. Эстафеты с баскетбольными мячами.	
43			Передачи мяча. Строевые упражнения. Подвижные игры	
44			Передачи мяча. Комплекс упражнений на развитие всех мышц групп	
45			Ведение и передачи мяча. Отжимание и подтягивание.	
46			Строевые команды. Метание мяча в цель.	
47			Ведение и броски мяча. Комплекс упражнений на развитие всех мышц групп.	
48			Эстафеты и игры. Упражнения на осанку.	
49			Игры и эстафеты. Ходьба и бег с заданием	
50			Комплекс упражнений с мячами. Эстафеты	
51			ОФП с прыжками. Игры.	
52			Круговая эстафета. Упражнения с гимнастическими палками.	
53			Игра «Перестрелка». Комплекс упражнений на развитие всех мышц групп.	
54			Подвижные игры. Развитие координации	
55			Подвижные игры. Комплекс упражнений на развитие всех мышц групп.	
56			ТБ. Строевые упражнения. Медленный бег до 2-х мин.	
57			Круговая эстафета. Медленный бег до 2-х мин.	
58			Эстафеты. Метание малого мяча в цель	
59			Метание мяча в вертикальную цель.	
60			Метание мяча. Игры, эстафеты.	
61			Подвижные игры. ОФП.	

62			Ходьба и бег с заданием.Подвижные игры	
63			Игра-эстафета «Кто быстрее?». Высокий старт.	
64			Прыжки в длину способом «согнув ноги». Медленный бег до 3-х мин.	
65			Медленный бег в чередовании с ходьбой. Прыжковые упражнения	
66			Бег с ускорение на 30 м.Игры и эстафеты	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№	Дата		Тема урока	Примечания
	по плану	фактически		
Физическая культура 2 класс (68 часов)				
1.			ТБ. Ходьба и бег	
2.			Ходьба и бег. Высокий старт. Эстафеты на скорость	
3.			Высокий старт. Ходьба и бег с заданием. Челночный бег	
4.			Челночный бег. Бег с заданиями. Бег на 30м	
5.			Бег на выносливость до 3-х мин. Прыжок в длину с места	
6.			Ходьба и бег на выносливость. Прыжки в длину с разбега	
7.			Бег на выносливость 800м. Прыжок в длину с разбега	
8.			Медленный бег. Метание мяча.	
9.			Бег на 1000м. Метание мяча. Эстафеты	
10.			Метание малого мяча с места на дальность. Многоскоки.	
11.			Комплекс упражнений на развитие всех мышц групп	
12.			Отжимание и подтягивание. Игры	
13.			Ходьба и бег с заданием. Преодоление препятствий. Многоскоки	
14.			Полоса препятствия на развитие двигательных способностей	
15.			Техника безопасности. Строевые упражнения. Подвижные игры	
16.			Строевые упражнения. Перекаты и группировки. Лазание и перелазание	
17.			Игра с гимнастическим обручем. Полоса препятствия.	
18.			Упражнения на равновесия.Перекаты и группировку с последующей опорой	

			руками за головой	
19.			Кувырок вперёд в группировке. Упражнения на равновесие.	
20.			Игры и эстафеты	
21.			Стойка на лопатках согнув ноги. Кувырок вперёд в группировке. Кувырок в сторону.	
22.			Эстафеты. Комплекс упражнений на гибкость	
23.			Висы и упоры. Акробатические упражнения	
24.			Висы и упоры. Лазание и перелазание	
25.			Опорный прыжок через гимнастического козла. Висы и упоры	
26.			ОРУ с предметами. Игры – эстафеты	
27.			Упражнение «мост». Опорный прыжок через гимнастического козла.	
28.			Акробатическое соединение. Строевые упражнения	
29.			Игра-эстафета. Опорный прыжок. Прохождение полосы из 5-ти препятствий.	
30.			Строевые упражнения. Акробатические соединения	
31.			Силовые упражнения: отжимание, подтягивание. Полоса препятствия	
32.			Танцевальные упражнения. Лазанье и перелазанье	
33.			Строевые упражнения. Комплекс упражнений на осанку. Эстафеты	
34.			Развитие равновесия на гимнастическом бревне. Эстафеты	
35.			Перелазание через гимнастического коня. Комплекс упражнений на гибкость	
36.			Строевые упражнения. ОФП. Подвижные игры.	
37.			Лазанье по канату. Полоса препятствия.	
38.			Лазанье и перелазание через гимнастические скамейки. Подвижные игры	
39.			Подвижные игры; Упражнения на гибкость. Прыжки через скакалку	
40.			Игры – эстафеты. Перелазание через гимнастического коня. Прыжки через скакалку	
41.			Строевые упражнения. Игры и эстафеты.	
42.			Держание баскетбольного мяча. Подвижные игры	
43.			ОРУ с большими мячами. Передача и ловля мяча	
44.			Ведение мяча в движении. Передачи и броски мяча.	
45.			Игра с метанием баскетбольного мяча по цели. Эстафеты.	
46.			Броски и ведение мяча. Эстафеты	

47.			Ловля и передача мяча. Броски и ведения мяча. Эстафеты	
48.			Передачи мяча. Строевые упражнения. Подвижные игры	
49.			Передачи мяча. Комплекс упражнений на развитие всех мышц групп	
50.			Строевые команды. Метание мяча в цель.	
51.			Ведение и броски мяча. Комплекс упражнений на развитие всех мышц групп.	
52.			Ловля и передача мяча. Броски и ведения мяча. Эстафеты	
53.			Игры и эстафеты. Ходьба и бег с заданием	
54.			Комплекс упражнений с мячами. Эстафеты	
55.			Упражнения с набивными мячами. Подвижные игры	
56.			Подвижные игры. Комплекс упражнений на развитие всех мышц групп.	
57.			ТБ. Строевые упражнения. Медленный бег до 2-х мин.	
58.			Полоса препятствия на развитие двигательных способностей	
59.			Отжимание и подтягивание. Игры	
60.			Медленный бег. Метание мяча. Эстафеты	
61.			Метание малого мяча с места на дальность. Многоскоки.	
62.			Прыжки в высоту. Подвижные игры	
63.			Бег на выносливость до 3-х мин. Прыжок в длину с места	
64.			Силовые упражнения: Прыжки в длину способом «согнув ноги».	
65.			Бег на выносливость 800м. Прыжок в длину с разбега	
66.			Ходьба и бег. Высокий старт. Эстафеты на скорость	
67.			Высокий старт. Ходьба и бег с заданием. Челночный бег	
68.			Бег с ускорением на 30 м. Бег на выносливость до 3-х ми. Подвижные игры	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№	Дата		Тема урока	Примечания
	по плану	фактически		
Физическая культура 3 класс (68 часов)				
1.			ТБ. Ходьба и бег с заданиями	
2.			Строевые упражнения. Высокий старт	

3.			Высокий старт. Бег на 30 м. Эстафеты	
4.			ОФП. Бег по отрезкам	
5.			Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	
6.			Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Подвижные игры	
7.			Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания»	
8.			Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания»	
9.			Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания». Челночный бег 3\10 м	
10.			Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания». Метание малого мяча	
11.			Метание малого мяча в горизонтальную цель и на дальность. Кросс 1000 м.	
12.			Инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения. Акробатика	
13.			Строевая подготовка. Подтягивание. Акробатические элементы	
14.			Строевая подготовка. Акробатические элементы	
15.			Комбинация из освоенных акробатических элементов	
16.			Комбинация из освоенных акробатических элементов	
17.			Гимнастическое бревно. Развитие равновесия.	
18.			Гимнастическое бревно. Прыжковые упражнения	
19.			Освоение висов и упоров. Упражнения на равновесия- гимнастическое бревно	
20.			Освоение висов и упоров. Упражнения на равновесия. Наклон вперед	
21.			Освоение висов и упоров. Упражнения на равновесия	
22.			Освоение висов и упоров.	
23.			Лазанье по канату. Перелазание через препятствие.	
24.			Лазанье по канату в два и три приема.	
25.			Лазанье по канату в два и три приема. Опорный прыжок через гимнастического козла	
26.			Опорный прыжок через гимнастического козла. Прыжки через скакалку.	
27.			ОРУ с гимнастическими палками. Прыжки через скакалку.	
28.			Строевые упражнения. ОРУ, Прыжки через скакалку	

29.			Ловля и передача волейбольного мяча через сетку. Эстафеты	
30.			Подвижные игры. Ловля и передача волейбольного мяча через сетку	
31.			Подвижные игры. Поддача мяча через сетку. Ловля и передача волейбольного мяча	
32.			Поддача мяча через сетку. Ловля и передача волейбольного мяча. Эстафеты	
33.			Подвижные игры. Пионербол. Игра в три паса	
34.			Пионербол. Игра в три паса	
35.			Поддача мяча через сетку. Ловля и передача волейбольного мяча. Пионербол	
36.			Подвижные игры. Пионербол	
37.			Держание мяча. Ловля мяча	
38.			Подвижные игры. Ловля и передача мяча	
39.			Физическая подготовка: Освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований ГТО.	https://user.gto.ru/
40.			Физическая подготовка: Освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований ГТО.	https://user.gto.ru/
41.			Физическая подготовка: Освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований ГТО.	https://user.gto.ru/
42.			Физическая подготовка: Освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований ГТО.	https://user.gto.ru/
43.			Физическая подготовка: Освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований ГТО.	https://user.gto.ru/
44.			Физическая подготовка: Освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований ГТО.	https://user.gto.ru/
45.			Физическая подготовка: Освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований ГТО.	https://user.gto.ru/
46.			Физическая подготовка: Освоение содержания программы, демонстрация	https://user.gto.ru/

			приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований ГТО.	
47.			Физическая подготовка: Освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований ГТО.	https://user.gto.ru/
48.			Физическая подготовка: Освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований ГТО.	https://user.gto.ru/
49.			Подвижные игры Ловля и передача мяча. Ведение мяча	
50.			Подвижные игры Ловля и передача мяча. Ведение мяча	
51.			Подвижные игры Броски мяча в кольцо. Ведение мяча	
52.			Броски мяча в кольцо. Ведение мяча	
53.			Ведения мяча. Эстафеты с метанием баскетбольного мяча по цели.	
54.			Ведения мяча. Передача мяча с выполнением 2-х шагов.	
55.			Броски мяча в кольцо. Ведение мяча. Передача мяча с выполнением 2-х шагов Эстафеты	
56.			Броски мяча в кольцо. Ведение мяча. Ловля и передача мяча	
57.			Броски мяча в кольцо. Ведение мяча. Ловля и передача мяча	
58.			Подвижные игры. Подтягивание	
59.			Подвижные игры. Наклон вперед из положения сидя	
60.			ТБ.Ходьба и бег с заданиями	
61.			Строевые упражнения. Высокий старт	
62.			Высокий старт. Бег с ускорением.	
63.			Высокий старт. Бег на 30 м.	
64.			Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	
65.			Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания»	
66.			Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания». Челночный бег 3\10 м	
67.			Метание малого мяча в горизонтальную цель и на дальность. Кросс 1000 м.	
68.			Метание малого мяча в горизонтальную цель и на дальность.	

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
4 КЛАСС**

№	Дата		Тема урока	Примечания
	по плану	фактически		
Физическая культура 4 класс (68 часов)				
1.			ТБ.Ходьба и бег с заданиями	
2.			Строевые упражнения. Высокий старт	
3.			Высокий старт. Бег с ускорением. Встречная Эстафета	
4.			Высокий старт. Бег на 30 м. Эстафеты	
5.			Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	
6.			Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Подвижные игры	
7.			Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в длину с места.	
8.			Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания»	
9.			Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания». Челночный бег 3\10 м	
10.			Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания». Метание малого мяча	
11.			Метание малого мяча в горизонтальную цель и на дальность. Кросс 1000 м.	
12.			Метание малого мяча в горизонтальную цель и на дальность. Кросс	
13.			Метание малого мяча в горизонтальную цель и на дальность.	
14.			Круговая тренировка. Прыжковые упражнения.	
15.			Инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения. Акробатика	
16.			Строевая подготовка. Подтягивание. Акробатические элементы	
17.			Строевая подготовка. Акробатические элементы	
18.			Комбинация из освоенных акробатических элементов	
19.			Комбинация из освоенных акробатических элементов	
20.			Гимнастическое бревно. Прыжковые упражнения	
21.			Освоение висов и упоров. Упражнения на равновесии- гимнастическое бревно	
22.			Освоение висов и упоров. Упражнения на равновесия	
23.			Освоение висов и упоров. Упражнения на равновесия	
24.			Лазанье по канату. Перелазание через препятствие.	

25.		Лазанье по канату в два и три приема.	
26.		Опорный прыжок через гимнастического козла. Развитие равновесия	
27.		Опорный прыжок через гимнастического козла. Развитие равновесия	
28.		ОРУ с гимнастическими палками. Прыжки через скакалку.	
29.		Строевые упражнения. ОРУ, Прыжки через скакалку	
30.		Ловля и передача волейбольного мяча через сетку. Эстафеты	
31.		Подвижные игры. Ловля и передача волейбольного мяча через сетку	
32.		Поддача мяча через сетку. Ловля и передача волейбольного мяча. Эстафеты	
33.		Подвижные игры и эстафеты с волейбольными мячами	
34.		Подвижные игры. Пионербол. Игра в три паса	
35.		Поддача мяча через сетку. Ловля и передача волейбольного мяча. Пионербол	
36.		Подвижные игры. Пионер бол	
37.		Подвижные игры. ОФП.	
38.		Держание мяча. Ловля мяча	
39.		Физическая подготовка: Освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований ГТО.	https://user.gto.ru/
40.		Физическая подготовка: Освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований ГТО.	https://user.gto.ru/
41.		Физическая подготовка: Освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований ГТО.	https://user.gto.ru/
42.		Физическая подготовка: Освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований ГТО.	https://user.gto.ru/
43.		Физическая подготовка: Освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований ГТО.	https://user.gto.ru/
44.		Физическая подготовка: Освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований ГТО. https://user.gto.ru/ требований ГТО.	https://user.gto.ru/
45.		Физическая подготовка: Освоение содержания программы, демонстрация	https://user.gto.ru/

			приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований ГТО.	
46.			Физическая подготовка: Освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований ГТО.	https://user.gto.ru/
47.			Физическая подготовка: Освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований ГТО.	https://user.gto.ru/
48.			Физическая подготовка: Освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований ГТО.	https://user.gto.ru/
49.			Физическая подготовка: Освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований ГТО.	https://user.gto.ru/
50.			Подвижные игры Ловля и передача мяча	
51.			Подвижные игры Ловля и передача мяча. Ведение мяча	
52.			Броски мяча в кольцо. Ведение мяча	
53.			Броски мяча в кольцо. Ведение мяча. Эстафеты	
54.			Ведения мяча. Эстафеты с метанием баскетбольного мяча по цели.	
55.			Броски мяча в кольцо. Ведение мяча. Передача мяча с выполнением 2-х шагов Эстафеты	
56.			Броски мяча в кольцо. Ведение мяча. Ловля и передача мяча	
57.			Броски мяча в кольцо. Ведение мяча. Ловля и передача мяча	
58.			Подвижные игры. Наклон вперед из положения сидя	
59.			ТБ.Ходьба и бег с заданиями	
60.			Строевые упражнения. Высокий старт	
61.			Высокий старт. Бег с ускорением.	
62.			Высокий старт. Бег на 30 м.	
63.			Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	
64.			Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в длину с места.	
65.			Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания»	
66.			Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания».	

			Челночный бег 3\10 м	
67.			Метание малого мяча в горизонтальную цель и на дальность. Кросс 1000 м.	
68.			Метание малого мяча в горизонтальную цель и на дальность. Кросс	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования
- Примерная основная образовательная программа начального общего образования
- Физическая культура. Примерные рабочие программы
- Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Ляха. В. И. Лях. Физическая культура. 1—4 классы
- . Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»).
- Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. Физическая культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы. 1—4 классы Учебник для общеобразовательных организаций.
- Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению
- Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе
- Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корректирующим упражнениям