

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
Отдел образования администрации Советского района Ростовской области
МБОУ Советская СОШ

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО



Шпак А.В.

Приказ №1 от «29» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР



Старун Е.С.

Приказ №1 от «30» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы



Емельяненко Г.Н.

Приказ № 109 от «31» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3223081)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1,3 классов

ст. Советская 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом 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 отражены 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 физкультурминуток и утренней зарядки, закалывающих 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.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 134 часа: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

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.

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.

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

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 противходом, 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.

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.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности 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.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- 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

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- 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 универсальные учебные действия:

- 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 обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- 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.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- 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.

3 КЛАСС

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной 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;
- 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Раздел предмета(курса)	Количество часов на раздел	Формы контроля
1	Основы знаний.	В процессе урока	Опрос, наблюдение
2	Легкая атлетика	16 ч	Опрос, зачет, тестирование
3	Кроссовая подготовка	14 ч	Опрос, зачет, тестирование
4	Подвижные игры.	11ч	Опрос, зачет, тестирование
5	Гимнастика	12ч	Опрос, зачет, тестирование
6	Подвижные игры на основе баскетбола	13ч	Опрос, зачет, тестирование

3 КЛАСС

№ п/п	Раздел предмета(курса)	Количество часов на раздел	Формы контроля
1	Основы знаний.	В процессе урока	Опрос, наблюдение
2	Легкая атлетика	16 ч	Опрос, зачет, тестирование
3	Кроссовая подготовка	14ч	Опрос, зачет, тестирование
4	Подвижные игры.	13 ч	Опрос, зачет, тестирование
5	Гимнастика	12ч	Опрос, зачет, тестирование
6	Подвижные игры на основе баскетбола	13 ч	Опрос, зачет, тестирование

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Раздел, тема	Кол-во часов	Дата изучения
I Полугодие			
Легкая атлетика 6 ч			
1	Инструктаж по Т.Б. Бег на скорость. Эстафеты.	1	01.09
2	Бег на скорость 30 м. Эстафеты. Игра “Красное знамя”.	1	05.09
3	Бег на скорость. Челночный бег 3х10 м. Игра.	1	08.09
4	Бег 60 м на результат. Метание мяча в цель. Игра.	1	12.09
5	Метания мяча в цель. Прыжок в длину с места и с разбегом на точность приземления.	1	15.09
6	Метание мяча на дальность. Прыжок в длину способом “согнув ноги”.	1	19.09

Кроссовая подготовка 7 ч			
7	Бег в чередовании с ходьбой до 600 м. Игра «Красное знамя».	1	22.09
8	Бег в чередовании с ходьбой до 800 м. Игра «Красное знамя».	1	26.09
9	Бег в чередовании с ходьбой до 1000 м. Эстафета с препятствиями. Игра.	1	29.09
10	Бег в равномерном темпе до 600 м. Игра «Красное знамя».	1	03.10
11	Бег в равномерном темпе 800 м. Игра «Красное знамя».	1	06.10
12	Бег в равномерном темпе до 1100 м. Игра «Красное знамя».	1	10.10
13	Бег 1000 м без учёта времени. Игра «Красное знамя».	1	13.10
Подвижные игры 5 ч			
14	Игра «Красное знамя».		17.10
15	Игра «Красное знамя».	1	20.10
16	Игра «Красное знамя». Эстафеты.	1	24.10
17	Игра «День и ночь». Эстафеты с предметами.	1	27.10
18	Игра «Красное знамя». Эстафеты с препятствиями.	1	07.11
Подвижные игры на основе баскетбола 7 ч			

19	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте. Инструктаж по Т.Б.	1	10.11
20	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение с изменением высоты отскока. Игра.	1	14.11
21	Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты с передачей мяча.	1	17.11
22	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча. Ведения левой и правой рукой.	1	21.11
23	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча. Броски в кольцо двумя руками от груди. Игра.	1	24.11
24	Ловля и передача мяча в кругу. Броски в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра.	1	28.11
25	Броски в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	1	01.12
Подвижные игры 6 ч			
26	Игра «Пионербол». Эстафеты с мячами.	1	05.12
27	Игра «Пионербол». Эстафеты.	1	08.12
28	Игра «Пионербол». Эстафеты с обручами.	1	12.12
29	Игра «Пионербол». Беговые эстафеты.	1	15.12
30	Игра «Пионербол». Эстафеты.	1	19.12
31	Игра «Пионербол». Эстафеты.	1	22.12
Гимнастика 12 ч			

32	Инструктаж по Т.Б. Лазание по гимнастической стенке, наклонной скамейке.	1	26.12
33	Лазание по канату произвольным способом. Кувьрки вперед и назад.	1	29.12
34	Лазание по канату произвольным способом. Перекат, стойка на лопатках.	1	09.01
II полугодие			
35	Лазание по канату произвольным способом. Мост, стойка на лопатках.	1	12.01
36	Мост, кувьрок назад. Опорный прыжок на стопку матов.	1	16.01
37	Вскок в упор на коленях, соскок с взмахом рук на стопку матов. Упражнения в равновесии.	1	19.01
38	Вскок на коня, в упор на коленях, соскок с взмахом рук (у).	1	23.01
39	Упражнения в равновесии. Висы с завесом, на согнутых руках, согнув ноги.	1	26.01
40	Висы с завесом, на согнутых руках, согнув ноги. Наклон вперед из положения сидя.	1	30.01
41	Упражнения в равновесии. Подтягивание в висе-(М), в висе лежа-(Д)	1	02.02
42	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног. Поднятие туловища (у).	1	06.02
43	Эстафеты с преодолением препятствий и элементами акробатики.	1	09.02
Легкая атлетика 4 ч			

44	Инструктаж по ТБ. Прыжки с прямого разбега толчком 1 и 2 ногами.	1	20.02
45	Прыжки с прямого разбега толчком 1 и 2 ног.	1	27.02
46	Прыжки в высоту способом "перешагивание" с 1-3 шагов разбега.	1	01.03
47	Прыжки в высоту способом "перешагивание" с 3-5 шагов разбега.	1	05.03
Подвижные игры на основе баскетбола 6 ч			
48	Ловля и передача мяча в квадрате. Бросок двумя руками от груди. Игра «10 передач».	1	12.03
49	Ловля и передача мяча в кругу (у). Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч капитану».	1	15.03
50	Броски двумя от груди. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол.	1	19.03
51	Игры «Перестрелка», «Пионербол».	1	22.03
52	Игры «Охотники и утки», «Пионербол».	1	02.04
53	Игры «День и ночь», «Пионербол».	1	05.04
Кроссовая подготовка 7 ч.			
54	Бег с чередованием с ходьбой до 600 м. Инструктаж по ТБ. Игра «Красное знамя».	1	09.04
55	Бег с чередованием с ходьбой до 800 м. Игра «Красное знамя».	1	12.04
56	Бег с чередованием с ходьбой до 1000 м. Игра «Красное знамя».	1	16.04

57	Бег в равномерном темпе до 600 м. Игра «Охотники и утки».	1	19.04
58	Бег в равномерном темпе до 800 м. Игра «Красное знамя».	1	23.04
59	Бег в равномерном темпе до 1000 м. Метание мяча в вертикальную цель.	1	26.04
60	Бег 1000 м без учета времени. Метание мяча в цель.	1	03.05
Легкая атлетика 6ч			
61	Бег на скорость 30-60 м. Метания меча в цель. Инструктаж по ТБ.	1	07.05
62	Бег на скорость 30-60 м. Челночный бег 3x10 м. Метания меча в цель. (у)	1	14.05
63	Бег 30 м на результат. Метание мяча на дальность.	1	17.05
64	Бег 60 м на результат. Метание мяча на дальность.	1	21.05
65	Прыжки в длину с места и разбега. Игра «Красное знамя».	1	24.05
66	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра «Красное знамя».	1	25.05

3 КЛАСС

№ п/п	Раздел, тема	Кол-во часов	Дата изучения
I Полугодие			
Легкая атлетика 6 ч			
1	Инструктаж по Т.Б. Бег на скорость. Эстафеты.	1	01.09
2	Бег на скорость 30 м. Эстафеты. Игра “Красное знамя”.	1	05.09
3	Бег на скорость. Челночный бег 3x10 м. Игра.	1	08.09
4	Бег 60 м на результат. Метание мяча в цель. Игра.	1	12.09
5	Метания мяча в цель. Прыжок в длину с места и с разбегом на точность приземления.	1	15.09
6	Метание мяча на дальность. Прыжок в длину способом “согнув ноги”.	1	19.09
Кроссовая подготовка 7 ч			
7	Бег в чередовании с ходьбой до 600 м. Игра “Красное знамя”.	1	22.09
8	Бег в чередовании с ходьбой до 800 м. Игра “Красное знамя”.	1	26.09
9	Бег в чередовании с ходьбой до 1000 м. Эстафета с препятствиями. Игра.	1	29.09

10	Бег в равномерном темпе до 600 м. Игра “Красное знамя”.	1	03.10
11	Бег в равномерном темпе 800 м. Игра “Красное знамя”.	1	06.10
12	Бег в равномерном темпе до 1100 м. Игра “Красное знамя”.	1	10.10
13	Бег 1000 м без учёта времени. Игра “Красное знамя”.	1	13.10
Подвижные игры 4 ч			
14	Игра «Красное знамя».	1	17.10
15	Игра «Красное знамя». Эстафеты.	1	20.10
16	Игра “День и ночь”. Эстафеты с предметами.	1	24.10
17	Игра «Красное знамя». Эстафеты с препятствиями.	1	27.10
Подвижные игры на основе баскетбола 8 ч			
18	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте. Инструктаж по Т.Б.	1	07.11
19	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение с изменением высоты отскока. Игра.	1	10.11
20	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Игра.	1	14.11

21	Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты с передачей мяча.	1	17.11
22	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча. Ведения левой и правой рукой.	1	21.11
23	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча. Ведение с изменением направления. Игра.	1	24.11
24	Ловля и передача мяча в кругу. Броски в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра.	1	28.11
25	Броски в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	1	01.12
Подвижные игры 4 ч			
26	Игра «Пионербол». Эстафеты с мячами.	1	05.12
27	Игра «Пионербол». Эстафеты с обручами.	1	08.12
28	Игра «Пионербол». Беговые эстафеты.	1	12.12
29	Игра «Пионербол». Эстафеты.	1	15.12
Гимнастика 12 ч			
30	Инструктаж по Т.Б. Лазание по гимнастической стенке, наклонной скамейке.	1	19.12
31	Лазание по канату произвольным способом. Кувырки вперед и назад.	1	22.12
32	Лазание по канату произвольным способом. Перекат, стойка на лопатках.	1	26.12

33	Лазание по канату произвольным способом. Мост, стойка на лопатках.	1	29.12
II Полугодие			
34	Мост, кувырок назад. Опорный прыжок на стопку матов.(у)	1	09.01
35	Вскок в упор на коленях, соскок с взмахом рук на стопку матов. Упражнения в равновесии.	1	12.01
36	Вскок на коня, в упор на коленях, соскок с взмахом рук (у).	1	16.01
37	Упражнения в равновесии (у). Висы с завесом, на согнутых руках.	1	19.01
38	Висы с завесом, на согнутых руках, согнув ноги. Наклон вперед из положения сидя.	1	23.01
39	Упражнения в равновесии. Подтягивание в висе-(М), в висе лежа-(Д)	1	26.01
40	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног. Поднятие туловища (у).	1	30.01
41	Эстафеты с преодолением препятствий и элементами акробатики.	1	02.02
Легкая атлетика 4 ч			
42	Инструктаж по ТБ. Прыжки с прямого разбега толчком 1 и 2 ногами.	1	06.02
43	Прыжки с прямого разбега толчком 1 и 2 ног.	1	09.02

44	Прыжки в высоту способом "перешагивание" с 1-3 шагов разбега.	1	13.02
45	Прыжки в высоту способом "перешагивание" с 3-5 шагов разбега.	1	16.02
Подвижные игры на основе баскетбола 5 ч			
46	Ловля и передача мяча в квадрате. Бросок двумя руками от груди. Игра «10 передач».	1	20.02
47	Ловля и передача мяча в кругу. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч капитану».	1	27.02
48	Ловля и передача мяча в кругу (у). Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч капитану».	1	01.03
49	Броски двумя от груди. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол.	1	05.03
50	Броски двумя от груди. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол.	1	12.03
Подвижные игры 5 ч.			
51	Игры « Перестрелка», «Пионербол».	1	15.03
52	Игры « Охотники и утки», «Пионербол».	1	19.03
53	Игры « День и ночь», «Пионербол».	1	22.03
54	Игры « Пионербол», эстафета с препятствиями.	1	02.04
55	Игры « Вызов номеров», «Пионербол».	1	05.04

Кроссовая подготовка 7 ч.			
56	Бег с чередованием с ходьбой до 600 м. Инструктаж по ТБ. Игра «Красное знамя».	1	09.04
57	Бег с чередованием с ходьбой до 800 м. Игра «Красное знамя».	1	12.04
58	Бег с чередованием с ходьбой до 1000 м. Игра «Красное знамя».	1	16.04
59	Бег в равномерном темпе до 600 м. Игра «Охотники и утки».	1	19.04
60	Бег в равномерном темпе до 800 м. Игра «Красное знамя».	1	23.04
61	Бег в равномерном темпе до 1000 м. Метание мяча в вертикальную цель.	1	26.04
62	Бег 1000 м без учета времени. Метание мяча в цель.	1	03.05
Легкая атлетика 6 ч			
63	Бег на скорость 30-60 м. Метания мяча в цель. Инструктаж по ТБ.	1	07.05
64	Бег на скорость 30-60 м. Челночный бег 3x10 м. Метания мяча в цель. (у)	1	14.05
65	Бег 30 м на результат. Метание мяча на дальность.	1	17.05
66	Бег 60 м на результат. Метание мяча на дальность.	1	21.05
67	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра «Красное знамя».	1	24.05
68	Прыжок в длину с места и разбега на результат. Игра «Красное знамя».	1	25.05

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»