

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Кулигинская средняя общеобразовательная школа»  
Кезского района Удмуртской Республики

Рассмотрено и принято на заседании методического  
объединения учителей \_\_\_\_\_  
Протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.  
Руководитель: \_\_\_\_\_

Утверждено  
Приказ № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Директор школы: \_\_\_\_\_ Селукова В.Е

Составлена на основе ФГОС НОО  
примерной основной образовательной  
программы начального основного  
общего образования рекомендованной  
программы по Физической культуре  
под редакцией В.И.Лях

Рабочая программа

по Физической культуре

на уровень начального общего образования

Составитель: Сабуров Роман Владимирович, I квалификационная категория

## 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 физкультурминуток 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 обливанием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультурминутки 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, перекаты 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 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. 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.

Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка. Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплытие; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

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.

Плавательная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

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;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- 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, перекатыванию;
- 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 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;
- 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;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- 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 и плавательной 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;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
- 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.



## Тематическое планирование

1 класс

№ урока	Тема	Количество часов	Электронный образовательный ресурс
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
1.	Что понимается под физической культурой.	1	<a href="#">Урок 9. правила безопасности на уроке легкой атлетики. техника челночного бега с высокого старта - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
2.	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Режим дня и личная гигиена	1	
3.	Входная диагностика.	1	
4.	Режим дня школьника	1	
5.	Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде, с различным положением рук и ног.	1	
6.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	
7.	Круговая эстафета до 60 м.	1	
8.	Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом. Преодоление препятствий.	1	
9.	Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом. Преодоление препятствий.	1	
10.	Осанка человека	1	
11.	Прыжок в длину с разбега с приземлением на обе ноги.	1	
12.	Прыжок в длину с разбега с приземлением на обе ноги.	1	
13.	Соревнования на короткие дистанции	1	
14.	Бег 30м. Метание малого мяча на дальность с места.	1	
15.	Бег 30м. Метание малого мяча на дальность с места.	1	
16.	Подвижные игры с бегом.	1	
17.	Медленный бег до 3 мин.		
18.	Равномерный бег до 6 минут.	1	
19.	Подвижные игры с мячом.	1	
20.	Подвижные игры с мячом.	1	
<b>Раздел 2. Подвижные игры</b>			
1.	Техника безопасности по подвижным играм	1	
2.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	
3.	Подвижные игры «два мороза», «пятнашки», «к своим флажкам»	1	

4.	Ловля и передача мяча на месте и в шаге.	1	<a href="#">Урок 44. правила безопасности и возникновения подвижных игр - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>	
5.	Ловля и передача мяча на месте и в шаге.	1		
6.	Подвижные игры «Играй, играй мяч не теряй», «мяч водящему»	1		
7.	Ведение мяча на месте. Игра «попади в обруч»	1		
8.	Ведение мяча на месте. Игра «попади в обруч»	1		
9.	Подвижные игры «прыгающие воробушки», «зайцы в огороде», «лисы и куры».	1		
10.	Броски мяча в щит. Игра «мяч в корзину»	1		
11.	Броски мяча в щит. Игра «мяч в корзину»	1		
12.	Подвижные игры «Кто дальше бросит», «точный расчет», «метко в цель»	1		
13.	Подвижные игры с элементами волейбола.	1		
14.	Подвижные игры с элементами волейбола.	1		
15.	Подвижные игры с элементами волейбола.	1		
16.	Подвижные игры с элементами волейбола.	1		
17.	Подвижные игры с элементами волейбола.	1		
18.	Подвижные игры на свежем воздухе.	1		
19.	Подвижные игры на свежем воздухе	1		
20.	Подвижные игры на свежем воздухе	1		
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>				
1	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Переноска и надевание лыж. Зарождение древних Олимпийских игр			
2	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).			
3	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).			
4	Подвижные игры на лыжах.			
5	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)			

6	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)		<a href="#">Урок 18. правила безопасности на уроках лыжной подготовки. передвижения на лыжах ступающим шагом - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>	
7	Подвижные игры.			
8	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками			
9	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками			
10	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.			
11	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.			
12	Подвижные игры			
13	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.			
14	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.			
15	Повороты переступанием			
16	Повороты переступанием			
17	Подъемы и спуски под уклон.			
18	Подъемы и спуски под уклон.			
19	Подвижные игры.			
20	Попеременный двухшажный ход без палок.			
21	Попеременный двухшажный ход без палок.			
22	Подвижные игры на свежем воздухе.			
23	Прохождение дистанции 1,5 км.			
24	Прохождение дистанции 1,5 км.			
25	Подвижные игры. Эстафета.			
26	Прохождение дистанции 1,5 км.			
27	Прохождение дистанции 1,5 км.			
28	Подвижные игры на свежем воздухе			
29	Текущая диагностика.			
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>				
1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Влияние физических упражнений на осанку. Правила предупреждения травматизма	1		<a href="#">Урок 33. итоговый урок по разделу «гибкость, грация!» - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
2	Строевые упражнения и	1		

	организующие команды на уроках физической культуры		
3	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.		
4	ОРУ с гимнастической палкой. Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1	
5	ОРУ с гимнастической палкой. Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1	
6	Комбинации с мячом.	1	
7	Гимнастические упражнения стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом;	1	
8	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе;		
9	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе;	1	
10	Перелезание через гимнастического коня. Опорный прыжок	1	
11	Перелезание через гимнастического коня. Опорный прыжок	1	
12	Лазание по канату.	1	
<b>Раздел 5. Легкая атлетика</b>			
1	Техника безопасности по легкой атлетике. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.	1	<a href="#">Урок 12. упражнения для развития силы. прыжок в длину с места. игра «быстро по местам» - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
2	Выходная диагностика.	1	
3	Прыжки в длину и высоту с места, толчком двумя ногами; в высоту с прямого разбега	1	

4	Прыжки в длину и высоту с места, толчком двумя ногами; в высоту с прямого разбега	1	
5	Игры с использованием скакалки	1	
6	Равномерная ходьба и равномерный бег.	1	
7	Челночный бег 3*10м. Эстафеты с бегом.	1	
8	Челночный бег 3*10м. Эстафеты с бегом.	1	
9	Подвижные игры.	1	
10	Бег до 60 метров. Метание мяча в цель.	1	
11	Бег до 60 метров. Метание мяча в цель.	1	
12	Эстафеты с разными предметами.	1	
13	Медленный бег до 3 минут. Игры.	1	
14	Медленный бег до 3 минут. Игры.	1	
15	Подвижные игры.	1	
16	Кроссовый бег 1 км.	1	
17	Кроссовый бег 1 км.	1	
18	Подвижные игры.	1	
19	Подвижные игры.	1	

### Воспитательный компонент содержания рабочей программы

Основные направления и ценностные основы воспитания и социализации учащихся	Название темы, раздела рабочей программы
1. Воспитание гражданственности, патриотизма. <u>Ценности:</u> <i>любовь к России, своему народу, своей малой родине, родному языку, уважения к культуре народов.</i>	Тема: Техника безопасности по легкой атлетике. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Раздел: Легкая атлетика
2. Воспитание нравственных чувств и этического сознания. <u>Ценности:</u> <i>нравственный выбор; милосердие; честь; достоинство; любовь; почитание родителей; забота о старших и младших.</i>	Раздел: Гимнастика Тема: Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры
3. Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни. <u>Ценности:</u> <i>трудолюбие; творчество; познание; целеустремленность; настойчивость в достижении целей.</i>	Раздел: Легкая атлетика Тема: Кроссовый бег 1 км.

4. Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни. <i>Ценности: здоровый образ жизни.</i>	Раздел: Легкая атлетика Тема: Что понимается под физической культурой.
5. Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде. <i>Ценности: окружающий мир; экология</i>	Раздел: Лыжная подготовка  Тема: Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.
6. Воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях (эстетическое воспитание) <i>Ценности: красота; гармония; духовный мир человека; художественное творчество</i>	Раздел: Гимнастика  Тема: Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.
7. Воспитание уважения к культуре народов <i>Ценности: культура народов англоязычных стран; толерантность; интернационализм</i>	Раздел : Подвижные игры. Тема: Подвижные игры с элементами волейбола.

#### 2 класс

№ урока	Тема	Количество часов	Электронный образовательный ресурс
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
1.	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Зарождение Олимпийских игр	1	<a href="#">Урок 6. физическое развитие. физическое качество. травматизм - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
2.	Входная диагностика.	1	
3.	Эстафеты «смена сторон», «вызов номеров».	1	
4.	Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде, с различным положением рук и ног.	1	
5.	Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде, с различным положением рук и ног.	1	
6.	Круговая эстафета до 60 м.	1	
7.	Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом. Преодоление препятствий.	1	
8.	Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом. Преодоление препятствий.		
9.	Игры с прыжками с использованием скакалки.	1	
10.	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания 60-70	1	

	см.		
11.	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания 60-70 см.	1	
12.	Соревнования на короткие дистанции	1	
13.	Бег 30м. Метание малого мяча на дальность с места.	1	
14.	Бег 30м. Метание малого мяча на дальность с места.	1	
15.	Подвижные игры с бегом.	1	
16.	Медленный бег до 3 мин.		
17.	Равномерный бег до 6 минут.	1	
18.	Подвижные игры с мячом.	1	
19.	Подвижные игры с мячом.	1	
20.	Подвижные игры с мячом.	1	
<b>Раздел 2. Подвижные игры</b>			
1.	Техника безопасности по подвижным играм. История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	<a href="#">Урок 42. итоговый урок по разделу «оранжевый мяч» - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
2.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	
3.	Подвижные игры «два мороза», «пятнашки», «к своим флажкам»	1	
4.	Ловля и передача мяча на месте и в шаге.	1	
5.	Ловля и передача мяча на месте и в шаге.	1	
6.	Подвижные игры «Играй, играй мяч не теряй», «мяч водящему»	1	
7.	Ведение мяча на месте. Игра «попади в обруч»	1	
8.	Ведение мяча на месте. Игра «попади в обруч»	1	
9.	Подвижные игры «прыгающие воробушки», «зайцы в огороде», «лисы и куры».	1	
10.	Броски мяча в щит. Игра «мяч в корзину»	1	
11.	Броски мяча в щит. Игра «мяч в корзину»	1	
12.	Подвижные игры «Кто дальше бросит», «точный расчет», «метко в цель»	1	
13.	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	
14.	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	

15.	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	
16.	Подвижные игры с элементами футбола	1	
17.	Подвижные игры с элементами футбола	1	
18.	Подвижные игры с элементами футбола	1	
19.	Подвижные игры на свежем воздухе	1	
20.	Подвижные игры на свежем воздухе	1	
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>			
1	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Переноска и надевание лыж.	1	<a href="#">Урок 17. совершенствование техники передвижения на лыжах - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
2	Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок.	1	
3	Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок.	1	
4	Подвижные игры на лыжах.	1	
5	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	1	
6	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	1	
7	Подвижные игры.	1	
8	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками	1	
9	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками	1	
10	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1	
11	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1	
12	Подвижные игры	1	
13	Передвижение двухшажным попеременным ходом без палок	1	
14	Передвижение двухшажным попеременным ходом без палок	1	
15	Повороты переступанием	1	
16	Повороты переступанием	1	
17	Спуски и подъемы на лыжах		
18	Спуски и подъемы на лыжах	1	



19	Подвижные игры.	1	
20	Торможение лыжными палками и падение на бок.	1	
21	Торможение лыжными палками и падение на бок.	1	
22	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	
23	Прохождение дистанции 1,5 км.	1	
24	Прохождение дистанции 1,5 км.	1	
25	Подвижные игры. Эстафета.	1	
26	Подвижные игры. Эстафета.	1	
27	Прохождение дистанции 1,5 км.	1	
28	Прохождение дистанции 1,5 км.	1	
29	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	
30	Текущая диагностика.		
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>			
1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Влияние физических упражнений на осанку. Правила предупреждения травматизма	1	<a href="#">Урок 28. акробатика. техника выполнения упражнений «мост», «стойка на лопатках» - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
2	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	
3	ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок вперед, стойка на лопатках, пережат, кувырок в сторону.	1	
4	ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок вперед, стойка на лопатках, пережат, кувырок в сторону..	1	
5	Комбинации с гимнастическим мячом.	1	
6	ОРУ со скакалками. Передвижения по гимнастической скамейке. Лазание по гимнастической стенке.	1	
7	ОРУ со скакалками. Передвижения по гимнастической скамейке. Лазание по гимнастической стенке.	1	
8	Упражнения с гимнастической	1	

	скакалкой.		
9	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе.	1	
10	Перелезание через гимнастического коня. Опорный прыжок	1	
11	Перелезание через гимнастического коня. Опорный прыжок	1	
12	Лазание по канату.	1	
<b>Раздел 5. Легкая атлетика</b>			
1	Техника безопасности по легкой атлетике. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.	1	<a href="#">Урок 14. развитие скоростных способностей - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
2	Выходная диагностика.	1	
3	Прыжки в длину и высоту с места, толчком двумя ногами; в высоту с прямого разбега	1	
4	Прыжки в длину и высоту с места, толчком двумя ногами; в высоту с прямого разбега	1	
5	Игры с использованием скакалки	1	
6	Сложнокоординированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке.	1	
7	Челночный бег 3*10м. Эстафеты с бегом.	1	
8	Челночный бег 3*10м. Эстафеты с бегом.	1	
9	Подвижные игры.	1	
10	Бег до 60 метров. Метание мяча в цель.	1	
11	Бег до 60 метров. Метание мяча в цель.	1	
12	Сложнокоординированные беговые упражнения.	1	
13	Медленный бег до 3 минут. Игры.	1	
14	Медленный бег до 3 минут. Игры.	1	
15	Подвижные игры.	1	
16	Кроссовый бег 1 км.	1	
17	Кроссовый бег 1 км.	1	
18	Подвижные игры.	1	

19	Подвижные игры.	1
----	-----------------	---

### Воспитательный компонент содержания рабочей программы

Основные направления и ценностные основы воспитания и социализации учащихся	Название темы, раздела рабочей программы
1. Воспитание гражданственности, патриотизма. <u>Ценности:</u> <i>любовь к России, своему народу, своей малой родине, родному языку, уважения к культуре народов.</i>	Тема: Техника безопасности по легкой атлетике. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Раздел: Легкая атлетика
2. Воспитание нравственных чувств и этического сознания. <u>Ценности:</u> <i>нравственный выбор; милосердие; честь; достоинство; любовь; почитание родителей; забота о старших и младших.</i>	Раздел: Легкая атлетика Тема: Бег 30м. Метание малого мяча на дальность с места.
3. Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни. <u>Ценности:</u> <i>трудолюбие; творчество; познание; целеустремленность; настойчивость в достижении целей.</i>	Раздел: Легкая атлетика Тема: Кроссовый бег 1 км.
4. Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни. <u>Ценности:</u> <i>здоровый образ жизни.</i>	Раздел: Легкая атлетика Тема: Что понимается под физической культурой.
5. Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде. <u>Ценности:</u> <i>окружающий мир; экология</i>	Раздел: Лыжная подготовка  Тема: Передвижение двухшажным попеременным ходом без палок.
6. Воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях (эстетическое воспитание) <u>Ценности:</u> <i>красота; гармония; духовный мир человека; художественное творчество</i>	Раздел: Гимнастика  Тема: Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.
7. Воспитание уважения к культуре народов <u>Ценности:</u> <i>культура народов англоязычных стран; толерантность; интернационализм</i>	Раздел : Подвижные игры. Тема: Подвижные игры с элементами футбола

### 3 класс

№ урока	Тема	Количество часов	Электронный образовательный ресурс
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
1.	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. История появления	1	<a href="#">Урок 2. физическая нагрузка и физические упражнения - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

	современного спорта.		
2.	Входная диагностика.	1	
3.	Виды физических упражнений.	1	
4.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, в полуприсяде, с различным положением рук и ног.	1	
5.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, в полуприсяде, с различным положением рук и ног.	1	
6.	Круговая эстафета до 60 м. Измерение пульса на уроках физической культуры.	1	
7.	Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом. Преодоление препятствий.	1	
8.	Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом. Преодоление препятствий.	1	
9.	Игры с прыжками с использованием скакалки.	1	
10.	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см.	1	
11.	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см.	1	
12.	Соревнования на короткие дистанции	1	
13.	Бег 30м. Метание малого мяча на дальность с места.	1	
14.	Бег 30м. Метание малого мяча на дальность с места.	1	
15.	Подвижные игры с бегом.	1	
16.	Медленный бег до 5 мин.		
17.	Медленный бег до 5 мин.	1	
18.	Подвижные игры с мячом.	1	
19.	Подвижные игры с мячом.	1	
20.	Подвижные игры с мячом.	1	
<b>Раздел 2. Подвижные игры</b>			
1.	Техника безопасности по подвижным играм.	1	<a href="#">Урок 19. итоговый урок по разделу «Игры для ловких и сообразительных!» - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
2.	Эстафета с мячами.	1	
3.	Подвижные игры «пустое место», «белые медведи», «космонавты»	1	
4.	Ловля и передача мяча в движении.	1	
5.	Ловля и передача мяча в движении.	1	
6.	Подвижные игры «Играй, играй мяч не теряй», «мяч	1	

	водящему»		
7.	Ведение мяча с изменением направления. Игра «гонка мячей по кругу»	1	
8.	Ведение мяча с изменением направления. Игра «гонка мячей по кругу»	1	
9.	Подвижные игры «волк во рву», «прыжки по полосам», «удочка».	1	
10.	Баскетбол: ведение, ловля и передача баскетбольного мяча.	1	
11.	Баскетбол: ведение, ловля и передача баскетбольного мяча.	1	
12.	Баскетбол: ведение, ловля и передача баскетбольного мяча.	1	
13.	Волейбол: прямая нижняя подача	1	
14.	Волейбол: прямая нижняя подача	1	
15.	Волейбол: прямая нижняя подача	1	
16.	Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу	1	
17.	Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу	1	
18.	Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу	1	
19.	Подвижные игры на свежем воздухе	1	
20.	Подвижные игры на свежем воздухе	1	
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>			
1	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Переноска и надевание лыж. Зарождение древних Олимпийских игр	1	<a href="http://resh.edu.ru">Урок 26. готовимся к уроку лыжной подготовки - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
2	Передвижение одновременным двухшажным ходом.	1	
3	Передвижение одновременным двухшажным ходом.	1	
4	Подвижные игры на лыжах.	1	
5	Передвижение на лыжах одновременным	1	

	двухшажным ходом с палками		
6	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом с палками	1	
7	Подвижные игры.	1	
8	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками	1	
9	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками	1	
10	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1	
11	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1	
12	Подвижные игры	1	
13	Передвижение двухшажным попеременным ходом без палок	1	
14	Передвижение двухшажным попеременным ходом без палок	1	
15	Повороты на лыжах способом переступания	1	
16	Повороты на лыжах способом переступания	1	
17	Спуски и подъемы на лыжах		
18	Спуски и подъемы на лыжах	1	
19	Подвижные игры.	1	
20	Торможение способом «плугом»	1	
21	Торможение способом «плугом»	1	
22	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	
23	Прохождение дистанции 1,5 км.	1	
24	Прохождение дистанции 1,5 км.	1	
25	Подвижные игры. Эстафета.	1	
26	Подвижные игры. Эстафета.	1	
27	Текущая диагностика.	1	
28	Техника безопасности при плавании. Правила поведения в бассейне.	1	
29	Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брасс.	1	
30	Упражнения в плавании кролем на груди		

<b>Раздел 4. Гимнастика</b>			
1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Влияние физических упражнений на осанку. Правила предупреждения травматизма	1	<a href="#">Урок 25. итоговый урок. «развиваем гибкость и грацию!» - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
2	Строевые упражнения в движении противходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.	1	
3	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1	
4	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1	
5	ОРУ с гимнастической палкой.	1	
6	Передвижения по гимнастической скамейке	1	
7	Передвижения по гимнастической стенке	1	
8	Комбинации с мячом.	1	
9	ОРУ с обручами. Ходьба по бревну. Лазание по канату.	1	
10	ОРУ с обручами. Ходьба по бревну. Лазание по канату.	1	
11	Прыжки через скакалку	1	
12	Лазание по канату.	1	
<b>Раздел 5. Легкая атлетика</b>			
1	Техника безопасности по легкой атлетике. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.	1	<a href="#">Урок 7. история происхождения легкой атлетики. легкоатлетические упражнения - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
2	Выходная диагностика.	1	
3	Прыжки в длину и высоту с места, толчком двумя ногами; в высоту с прямого разбега	1	
4	Прыжки в длину и высоту с места, толчком двумя ногами; в высоту с прямого разбега	1	
5	Игры с использованием скакалки	1	

6	Специальные упражнения легкоатлета. Эстафеты с бегом.	1	
7	Челночный бег 3*10м. Эстафеты с бегом.	1	
8	Челночный бег 3*10м. Эстафеты с бегом.	1	
9	Подвижные игры.	1	
10	Бег до 60 метров. Метание мяча в цель.	1	
11	Бег до 60 метров. Метание мяча в цель.	1	
12	Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1	
13	Медленный бег до 3 минут. Игры.	1	
14	Медленный бег до 3 минут. Игры.	1	
15	Подвижные игры.	1	
16	Кроссовый бег 1 км.	1	
17	Кроссовый бег 1 км.	1	
18	Подвижные игры.	1	
19	Подвижные игры.	1	

### Воспитательный компонент содержания рабочей программы

Основные направления и ценностные основы воспитания и социализации учащихся	Название темы, раздела рабочей программы
<p>1. Воспитание гражданственности, патриотизма. <i>Ценности:</i> <i>любовь к России, своему народу, своей малой родине, родному языку, уважения к культуре народов.</i></p>	<p>Тема: Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Переноска и надевание лыж. Зарождение древних Олимпийских игр Раздел: Лыжная подготовка</p>
<p>2. Воспитание нравственных чувств и этического сознания. <i>Ценности:</i> <i>нравственный выбор; милосердие; честь; достоинство; любовь; почитание родителей; забота о старших и младших.</i></p>	<p>Раздел: Гимнастика Тема: Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры</p>



3. Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни. <u>Ценности:</u> <i>трудолюбие; творчество; познание; целеустремленность; настойчивость в достижении целей.</i>	Раздел: Легкая атлетика Тема: Кроссовый бег 1 км.
4. Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни. <u>Ценности:</u> <i>здоровый образ жизни.</i>	Раздел: Легкая атлетика Тема: Что понимается под физической культурой.
5. Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде. <u>Ценности:</u> <i>окружающий мир; экология</i>	Раздел: Лыжная подготовка  Тема: Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.
6. Воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях (эстетическое воспитание) <u>Ценности:</u> <i>красота; гармония; духовный мир человека; художественное творчество</i>	Раздел: Гимнастика  Тема: Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.
7. Воспитание уважения к культуре народов <u>Ценности:</u> <i>культура народов англоязычных стран; толерантность; интернационализм</i>	Раздел : Подвижные игры. Тема: Баскетбол: ведение, ловля и передача баскетбольного мяча.

#### 4 класс

№ урока	Тема	Количество часов	Электронный образовательный ресурс
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
1.	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Из истории развития физической культуры в России.	1	<a href="http://resh.edu.ru">Урок 7. виды легкоатлетических упражнений - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
2.	Входная диагностика.	1	
3.	Эстафеты «встречная эстафета».	1	
4.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, в полуприсяде, с различным положением рук и ног.	1	
5.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, в полуприсяде, с различным положением рук и ног.	1	

6.	Круговая эстафета до 60 м.	1	
7.	Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом. Преодоление препятствий.	1	
8.	Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом. Преодоление препятствий.	1	
9.	Игры с прыжками с использованием скакалки.	1	
10.	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см.	1	
11.	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см.	1	
12.	Соревнования на короткие дистанции	1	
13.	Бег 60м. Метание малого мяча на дальность.	1	
14.	Бег 60м. Метание малого мяча на дальность.	1	
15.	Подвижные игры с бегом.	1	
16.	Медленный бег до 6 мин.		
17.	Равномерный бег до 6 мин.	1	
18.	Подвижные игры с мячом.	1	
19.	Подвижные игры с мячом.	1	
20.	Подвижные игры с мячом.	1	
<b>Раздел 2. Подвижные игры</b>			
1.	Техника безопасности по подвижным играм. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.	1	<a href="http://resh.edu.ru">Урок 18. подвижные национальные игры - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
2.	Эстафета с мячами.	1	
3.	Подвижные игры «пустое место», «белые медведи», «космонавты»	1	
4.	Ловля и передача мяча в движении.	1	
5.	Ловля и передача мяча в движении.	1	
6.	Подвижные игры «Играй, играй мяч не теряй», «мяч водящему»	1	
7.	Ведение мяча с изменением направления. Игра «гонка мячей по кругу»	1	
8.	Ведение мяча с изменением направления. Игра «гонка мячей по кругу»	1	
9.	Подвижные игры «волк во рву», «прыжки по полосам», «удочка».	1	
10.	Волейбол: нижняя боковая подача, прием и передача	1	

	мяча сверху.		
11.	Волейбол: нижняя боковая подача, прием и передача мяча сверху.	1	
12.	Волейбол: нижняя боковая подача, прием и передача мяча сверху.	1	
13.	Баскетбол: ведение, ловля и передача баскетбольного мяча.	1	
14.	Баскетбол: ведение, ловля и передача баскетбольного мяча.	1	
15.	Баскетбол: ведение, ловля и передача баскетбольного мяча.	1	
16.	Футбол: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	
17.	Футбол: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	
18.	Футбол: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	
19.	Подвижные игры	1	
20.	Подвижные игры	1	
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>			
1	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой.	1	<a href="#">Урок 27. лыжные повороты и подъемы. техника подъема «лесенка» - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
2	Передвижение одновременным одношажным ходом.	1	
3	Передвижение одновременным одношажным ходом.		
4	Подвижные игры на лыжах.	1	
5	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с палками	1	
6	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с палками	1	
7	Подвижные игры.	1	
8	Попеременный двухшажный ход с палками.	1	
9	Попеременный двухшажный ход с палками.	1	
10	Подвижные игры	1	
11	Повороты переступанием и прыжком.	1	

12	Повороты переступанием и прыжком.	1	
13	Подвижные игры.	1	
14	Спуски с пологих склонов. Подъем лесенкой и елочкой.	1	
15	Спуски с пологих склонов. Подъем лесенкой и елочкой.	1	
16	Подвижные игры.	1	
17	Торможение плугом и упором. Повороты переступанием в движении.		
18	Торможение плугом и упором. Повороты переступанием в движении.	1	
19	Подвижные игры на свежем воздухе	1	
20	Прохождение дистанции до 2,5 км.	1	
21	Прохождение дистанции до 2,5 км.	1	
22	Подвижные игры на свежем воздухе	1	
23	Прохождение дистанции до 2,5 км.	1	
24	Прохождение дистанции до 2,5 км.	1	
25	Подвижные игры. Эстафета.	1	
26	Подвижные игры. Эстафета.	1	
27	Подвижные игры. Эстафета.	1	
28	Техника безопасности по плаванию. Предупреждение травматизма во время занятия в плавательном бассейне.	1	
29	Упражнения в плавании кролем на груди, на спине.	1	
30	Текущая диагностика.	1	
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>			
1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	1	<a href="#">Урок 20. гимнастика. комплексы упражнений по гимнастике - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
2	Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.	1	
3	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1	

4	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1	
5	ОРУ с гимнастической палкой.	1	
6	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.	1	
7	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.	1	
8	Комбинации с мячом.	1	
9	ОРУ с обручами. Комбинация на бревне. Лазание по канату.	1	
10	ОРУ с обручами. Комбинация на бревне. Лазание по канату.	1	
11	Прыжки через скакалку	1	
12	Опорный прыжок через гимнастического козла способом «напрыгивания»	1	

#### Раздел 5. Легкая атлетика

1	Техника безопасности по легкой атлетике. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений.	1	<a href="#">Урок 14. итоговый урок. развитие скоростно-силовых способностей - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
2	Выходная диагностика.	1	
3	Прыжки в длину и высоту с места, толчком двумя ногами; в высоту способом перешагивания .	1	
4	Прыжки в длину и высоту с места, толчком двумя ногами; в высоту способом перешагивания	1	
5	Игры с использованием скакалки	1	
6	Специальные упражнения легкоатлета. Эстафеты с бегом.	1	
7	Челночный бег 3*10м. Эстафеты с бегом.	1	
8	Челночный бег 3*10м. Эстафеты с бегом.	1	
9	Подвижные игры.	1	
10	Бег до 60 метров. Метание мяча в цель.	1	
11	Бег до 60 метров. Метание	1	

	мяча в цель.	
12	Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1
13	Медленный бег до 3 минут. Игры.	1
14	Медленный бег до 3 минут. Игры.	1
15	Подвижные игры.	1
16	Кроссовый бег 1 км.	1
17	Кроссовый бег 1 км.	1
18	Подвижные игры.	1
19	Подвижные игры.	1

### Воспитательный компонент содержания рабочей программы

Основные направления и ценностные основы воспитания и социализации учащихся	Название темы, раздела рабочей программы
<p>1. Воспитание гражданственности, патриотизма.</p> <p><u>Ценности:</u> любовь к России, своему народу, своей малой родине, родному языку, уважения к культуре народов.</p>	<p>Тема: Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Из истории развития физической культуры в России.</p> <p>Раздел: Легкая атлетика</p>
<p>2. Воспитание нравственных чувств и этического сознания.</p> <p><u>Ценности:</u> нравственный выбор; милосердие; честь; достоинство; любовь; почитание родителей; забота о старших и младших.</p>	<p>Раздел: Гимнастика</p> <p>Тема: Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.</p>
<p>3. Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни.</p> <p><u>Ценности:</u> трудолюбие; творчество; познание; целеустремлённость; настойчивость в достижении целей.</p>	<p>Раздел: Легкая атлетика</p> <p>Тема: Кроссовый бег 1 км.</p>

4. Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни. <i>Ценности: здоровый образ жизни.</i>	Раздел: Легкая атлетика Тема: Техника безопасности по легкой атлетике. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений.
5. Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде. <i>Ценности: окружающий мир; экология</i>	Раздел: Лыжная подготовка  Тема: Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.
6. Воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях (эстетическое воспитание) <i>Ценности: красота; гармония; духовный мир человека; художественное творчество</i>	Раздел: Гимнастика  Тема: Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.
7. Воспитание уважения к культуре народов <i>Ценности: культура народов англоязычных стран; толерантность; интернационализм</i>	Раздел : Подвижные игры. Тема: Футбол: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

### Уровень физической подготовленности учащихся 1 класса.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	4	2-3	1	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, (кол-во раз)	-	-	-	12	4-8	2
Прыжок в длину с места, см	155см	115-135см	100 и менее	150 и более	110-130см	85 и менее
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	9	3	1	12.5	6	2
Бег 30 м с высокого старта, с	5.6 с	7.3-6.2 с	7.5 и более	5.8 и менее	7.5 – 6.4 с	7.6 и более
Бег 1000 м	+	+	+	+	+	+

Челночный бег 3по 10 м(с)	9.9	10.8-10.3	11.2	10.2	11.3-10.6	11.7
Наклон вперед из положения стоя	Касание пола ладонками	Касание пола пальцами	Не касается пола	Касание пола ладонками	Касание пола пальцами	Не касается пола

### Уровень физической подготовленности учащихся 2 класса.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	4	2-3	1	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, (кол-во раз)	-	-	-	12	4-8	2
Прыжок в длину с места, см	165см	125-145см	110 см	155	125-140см	100
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	9	3	1	12.5	6	2
Бег 30 м с высокого старта, с	5.4 с	7.0-6.0 с	7.1	5.6	7.2 – 6.2 с	7.3
Бег 1000 м	+	+	+	+	+	+
Челночный бег 3по 10 м(с)	9.1	10.0-9.5	10.4	11.2	10.7-10.1	11.2
Наклон вперед из положения стоя	Касание пола ладонками	Касание пола пальцами	Не касается пола	Касание пола ладонками	Касание пола пальцами	Не касается пола

### Уровень физической подготовленности учащихся 3 класса.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5	3-4	1	-	-	-



Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, (кол-во раз)	-	-	-	16	7-11	3
---	---	---	---	----	------	---

<b>Контрольные упражне</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
----------------------------	-----------------	----------------

Прыжок в длину с места, см	175	130-150	110	160	135-150	110
Бег 30 м с высокого старта, с	5.4	7.0-6.0	7.1	5.6	7.2 – 6.2	7.3
Бег 1000 м	+	+	+	+	+	+
Челночный бег 3по 10 м(с)	8.8	9.9-9.3	10.2	10.8	10.3-9.7	10.8
Наклон вперед из положения стоя	Касание пола ладощками	Касание пола пальцами	Не касается пола	Касание пола ладошка ми	Касание пола пальцами	Не касается пола

**Уровень физической подготовленности учащихся 4 класса**

	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.Бег 30 м (сек)	6,6	6.5.	5,0	6,6	6,5	5,2
2.Прыжок в длину с места(см)	130	145	160	120	135	150
3.Метание набивного мяча(см)	270	300	350	230	250	270
4.Бег 1500 м(мин,сек)	8.30	8.15	8.00	8.50	8.40	8,20
5 Бег 1000 м (мин,сек)	6.30	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
6.Силакести(кг)	10.0	15.0	20.0	9.0	14.0	18.0
7.Челночный бег 3*10 м(сек)	9.8	9.1	8.6	10.2	9.6	9.1
8.Поднимание туловища из положения,лежа за 1 мин.(кол-во раз)	24	32	36	16	22	26
9.Поднимание туловища из положения,лежа за 30 сек.(кол-во раз)	12	16	20	8	11	13
10.Подтягивание,из виса лежа(95см,110см),(кол-во раз)	-	-	-	5	7	14
11.Наклон вперед из положения,сидя(+см)	+3	+5	+9	+6	+9	+12
12.Прыжки через скакалку за 1 мин(кол-во раз)	40	50	60	70	80	90
13.Бег 60 м (сек)	12,0	11,6	10,5	12.9	12.3	11.0
14.Прыжок в длину с разбега (см)	260	261	340	190	200	260
15.Прыжок в высоту (см)	85	90	110	80	85	105
16.Метание мяча 150 г(м)	22	26	31	13	16	20
17.Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	-	-	-

18.Бегналыжах1 км.	8,15	7.45	6.45	8,30	8,20	7,30
19.Приседания на 1 ноге с опорой (раз)	8	10	15	7	9	13
20. Сгибание разгибание рук в упоре лежа (раз)	9	12	16	6	9	10
22.Броски в корзину стоя сбоку 1.5 (м) от щита (раз)	1	2	4	1	2	3
23Ведение мяча на расстоянии 15 м с максимальной скоростью (с)	4.2	4.0	3.8	4.5	4.3	4.0