

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Ульдючинская сельская национальная гимназия
им.О.Д.Мукаевой»

РАССМОТРЕНО
МО учителей
гуманитарного цикла

протокол № 1 от 28.08.2024г.

Руководитель МО
Тюрбева С.Н. (Тюрбева С.Н.)

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

Т.А.Мукабенова (Т.А.Мукабенова)

протокол № 1 от 28.08.2024г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МКОУ УСНГ
им.Мукаевой О.Д.

Ангирова Г.И. (Ангирова Г.И.)
приказ № 24 от 30.08.2024г.

Рабочая программа
по физической культуре
1 – 4 классы
2024-2025 учебный год

Учитель физической культуры
Нимгиров Григорий Инджиевич

Рабочая программа по физической культуре на уровень начального общего образования (для 1–4-х классов)

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре на уровень начального общего образования для обучающихся 1–4-х классов МКОУ «Ульдючинская сельская национальная гимназия им.О.Д.Мукаевой» разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- приказа Минпросвещения от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования»;
- приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура», утвержденной решением Коллегии Минпросвещения от 24.12.2018;
- концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 28.12.2021 № 3894-р;
- учебного плана начального общего образования, утвержденного приказом МКОУ «Ульдючинская сельская национальная гимназия им.О.Д.Мукаевой» от 30.08.2023 № 24 «Об утверждении ООП НОО,ООП ООО,ООП СОО»
- федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура».

Рабочая программа ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания и в рабочей программе воспитания МКОУ «УСНГ им.О.Д.Мукаевой».

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, 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.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1-м классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2-м классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3-м классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4-м классе – 68 часов (2 часа в неделю).|

Для реализации программы используются учебники, допущенные к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ

начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, приказом Минпросвещения от 21.09.2022 № 858:

- Физическая культура: 1-й класс: учебник, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
- Физическая культура: 2-й класс: учебник, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
- Физическая культура: 3-й класс: учебник, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
- Физическая культура: 4-й класс: учебник, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
- <...>

Электронные образовательные ресурсы, допущенные к использованию при реализации образовательными организациями имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования приказом Минпросвещения от 02.08.2022 № 653:

- Физическая культура. РЭШ. <https://resh.edu.ru/subject/9/>
- <...>

Содержание учебного предмета

1-й 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 с места толчком двумя ногами.

Кроссовая подготовка

Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

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-й 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 поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках.

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. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения.

Кроссовая подготовка

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-й 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 физкультминутки 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 поочередно 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.

Кроссовая подготовка

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. 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-й 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.

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений.
Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Кроссовая подготовка

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

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 результаты освоения программы

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 во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закалывающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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.

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.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Предметные результаты

1-й 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.

2-й класс

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- 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;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой;
- 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-й 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, 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 противходом 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 движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты в их показателях.

4-й класс

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- 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, 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;
- 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 простоты в их показателях.

Тематическое планирование

1-й класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					

1.1	Гигиена человека	1			<...>
1.2	Осанка человека	1			<...>
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			<...>
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			<...>
2.2	Кроссовая подготовка	6			<...>
2.3	Легкая атлетика	12			<...>
2.4	Подвижные и спортивные игры	18			<...>
Итого по разделу		48			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12			<...>
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПРОГРАММЕ		ПО 66	0	0	

2-й класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					

2.1	Физическое развитие и его измерение	1			Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/2 /
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	2			Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/2 /
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			<...>
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			<...>
2.2	Кроссовая подготовка	6			<...>
2.3	Легкая атлетика	12			<...>

2.4	Подвижные игры и спортивные игры	18			<...>
Итого по разделу		48			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14			<...>
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПРОГРАММЕ		ПО 68	0	0	

3-й класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					

1.1	Знания физической культуре	1			Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/3/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			<...>
2.3	Физическая нагрузка	1			<...>
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			<...>

1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			<...>
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			<...>
2.2	Легкая атлетика	12			<...>
2.3	Кроссовая подготовка	6			<...>
2.4	Подвижные спортивные игры	18			<...>
Итого по разделу		48			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14			<...>

Итого по разделу	14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПРОГРАММЕ	ПО 68	0	0	

4-й класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1			Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/4/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи	1			<...>

	при их возникновении				
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	2			<...>
1.2	Закаливание организма	1			<...>
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			<...>
2.2	Легкая атлетика	12			<...>
2.3	Кроссовая подготовка	6			<...>

2.4	Подвижные и спортивные игры	18			<...>
Итого по разделу		48			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14			<...>
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПРОГРАММЕ		ПО 68	0	0	

Календарно – тематическое планирование 1 класс

№ урока а п/п	Содержание урока	дата	д/з	примечание
Тема : Знания о физической культуре.				
(1ч.)				
1-2	Знания о физической культуре.		Стр. 5	
Тема: Способы самостоятельной деятельности (1ч)				
3	Режим дня школьника		Стр.	
Тема: Оздоровительная физическая культура (4ч)				
4	Гигиена человека		Стр.	
5	Осанка человека		Стр.	
6	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника			
Тема: Легкая атлетика. 6 ч.				
7	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет.			

	Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. ОРУ. Комплекс 1			
8	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м).			
9	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м, 60 м)			
10	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ.			
11	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ.			
12	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ.			
Тема: Кроссовая подготовка. 3 ч.				
13	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба -100 м).			
14	Равномерный бег (4-5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба -100 м).			
15	Равномерный бег (6-8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба -100 м).			
Тема: Подвижные и спортивные игры. 18 ч.				
16	Подвижные национальные игры. 6ч. Закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков и метаний. Калмыцкие народные игры. «Альчики»			
17	Закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков и метаний. Калмыцкие народные игры. «Сбей альчики»			
18	Закрепление и совершенствование			

	навыков бега, прыжков и метаний. Калмыцкие народные игры. «Собери альчики»			
19	Закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков и метаний. Калмыцкие народные игры. «Метание альчиков»			
20	Закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков и метаний. Калмыцкие народные игры. «Хотон кочует»			
21	Закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков и метаний. Калмыцкие народные игры. «Скользящая цель»			
22	Подвижные игры. ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.			
23	ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты.			
24	Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай».			
25	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ Игра «Передача мячей в колоннах».			
26	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».			
27	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.			
28	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.			
29	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.			
30	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча			

	снизу на месте.			
31	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта».			
32	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта».			
33	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта».			
Тема: Гимнастика с основами акробатики. 12 ч.				
34	Акробатика. Строевые упражнения. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.			
35	Акробатика. Строевые упражнения. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.			
36	Акробатика. Строевые упражнения. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.			
37	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях			
38	Равновесие. Строевые упражнения. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами.			
39	Размыкание на вытянутые в стороны			

	руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке.			
40	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке.			
41	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке			
42	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке			
43	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке			
44	Опорный прыжок, лазание. Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка».			
45	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня.			
Тема: Прикладно-ориентированная физическая культура. (12ч.)				
46	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО			
47	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО			

48	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО			
49	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО			
50	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО			
51	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО			
52	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО			
53	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО			
54	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО			
55	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО			
56	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО			
57	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО			
Тема: Легкая атлетика.6ч.				
58	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30м).			
59	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м).			
60	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ.			
61	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и			

	приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ.			
62	Метание малого мяча в цель (2x2) с 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты.			
63	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная Игра «Защита укрепления». Эстафеты.			
Тема: Кроссовая подготовка (3ч.)				
64	Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега (бег - 50 м, ходьба -100 м).			
65	Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега (бег - 50 м, ходьба -100 м).			
66	Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега (бег - 50 м, ходьба -100 м).			

Календарно – тематическое планирование 2 класс				
№ урока а п/п	Содержание урока	дата	д/з	примечание
Тема : Знания о физической культуре. (1ч.)				
1	История физической культуры. История подвижных игр. Легенда о зарождении древних Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры.		Стр. 5-15	
Тема: Способы самостоятельной деятельности (1ч)				
2	Физическое развитие и его измерение. Оформление тетради по физической культуре.		Стр.18-27	
Тема: Оздоровительная физическая культура (4ч)				
3-4	Занятия по укреплению здоровья.		Стр. 73-78	
5-6	Индивидуальные комплексы утренней гимнастики		Стр. 79-98	

Тема: Легкая атлетика. 6 ч.				
7	Ходьба и бег			
8	Ходьба и бег			
9	Прыжки			
10	Прыжки			
11	Метание			
12	Метание			
Тема: Кроссовая подготовка. 3 ч.				
13	Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м. ходьба -100 м).			
14	Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м. ходьба -100 м).			
15	Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м)			
Тема: Подвижные и спортивные игры. 18 ч.				
16	Подвижные национальные игры. 6ч. Закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков и метаний. Калмыцкие народные игры. «Альчики»			
17	Закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков и метаний. Калмыцкие народные игры. «Сбей альчики»			
18	Закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков и метаний. Калмыцкие народные игры. «Собери альчики»			
19	Закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков и метаний. Калмыцкие народные игры. «Метание альчиков»			
20	Закрепление и			

	совершенствование навыков бега, прыжков и метаний. Калмыцкие народные игры. «Хотон кочует»			
21	Закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков и метаний. Калмыцкие народные игры. «Скользящая цель»			
22	Подвижные игры. ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.			
23	ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты.			
24	Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай».			
25	Ведение, ловля и передача мяча. Игра "Передай, садись"			
26	Ведение, ловля и передача мяча. Игра "Передай, садись"			
27	Ведение, ловля и передача мяча. Игра "Мяч соседу"			
28	Ведение, ловля и передача мяча. Игра "Мяч соседу"			
29	Подвижные игры с перебежками			
30	Подвижные игры с перебежками			
31	Подвижные игры с прыжками			
32	Броски мяча. Игра "Мяч в корзину"			
33	Броски мяча. Игра "Гонки мячей по кругу"			
Тема: Гимнастика с основами акробатики. 12 ч.				
34	Акробатика. Строевые упражнения			
35	Акробатика. Строевые упражнения.			
36	Акробатика. Строевые			

	упражнения.			
37	Висы. Строевые упражнения			
38	Висы. Строевые упражнения			
39	Висы. Строевые упражнения			
40	Висы. Строевые упражнения			
41	Опорный прыжок, лазание			
42	Опорный прыжок, лазание			
43	Опорный прыжок, лазание			
44	Опорный прыжок, лазание. Лазание по гимнастической стенке.			
45	Опорный прыжок, лазание Лазание по гимнастической стенке			
Тема: Прикладно-ориентированная физическая культура. (12ч. + 2ч.)				
46	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО			
47	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО			
48	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО			
49	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО			
50	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО			
51	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО			
52	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО			
53	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО			
54	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО			

55	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО			
56	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО			
57	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО			
Тема: Легкая атлетика.6ч.				
58	Ходьба и бег			
59	Ходьба и бег			
60	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ.			
61	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ.			
62	Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты.			
63	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Эстафеты.			
Тема: Кроссовая подготовка (3ч.)				
64	Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба -100 м).			
65	Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега (бег - 50 м, ходьба -100 м).			
66	Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 70 м, ходьба - 80 м).			
67	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО			
68	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО			

Календарно – тематическое планирование 3 класс

№ урока п/п	Тема урока	Дата	д/з	примечание
Знания о физической культуре (1ч.)				
1	История физической культуры. История появления современного спорта.		Стр. 5-9	
Способы самостоятельной деятельности (3ч.)				
2	Виды физических упражнений на уроках		Стр. 14	
3	Измерение пульса на уроках физкультуры		Стр.25	
4	Физическая нагрузка		Стр.28	
Оздоровительная физическая культура (2ч.)				
5	Закаливание организма		Стр.46	
6	Дыхательная и зрительная гимнастика		Стр.50-55	
Легкая атлетика. 6 ч.				
7	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра.			
8	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м).			
9	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м).			
10	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см.			
11	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см.			
12	Метание малого мяча с места на			

	дальность. Метание в цель с 4-5 м.			
Кроссовая подготовка. 3 ч.				
13	Бег (4 -6.мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 70 м, ходьба - 100 м).			
14	Бег (7-9 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба - 90 м)			
15	Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости.			
Подвижные и спортивные игры. 18ч.				
16	Национальные подвижные игры 6ч. Подвижные игры народов Сибири и Дальнего Востока «Тройной прыжок» Развитие скоростных и координационных способностей.			
17	Калмыцкая народная игра «Сбей альчик». Развитие скоростных и координационных способностей.			
18	Калмыцкие народные игры «Собери альчики по одному», «Метание альчиков в короб».			
19	Калмыцкие народные игры «Собери альчики по одному», «Метание альчиков в короб».			
20	Калмыцкие народные игры «Хотон кочует», «Скользящая цель».			
21	Закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков и метаний. ОРУ Калмыцкие народные игры «Альчики».			
22	ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты.			
23	ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами.			
24	ОРУ Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами.			
25	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты.			

26	ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты			
27	ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты			
28	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит).			
29	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит).			
30	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель.			
31	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди.			
32	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол			
33	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол			
Гимнастика с основами акробатики (12ч.)				
34	Выполнение команд «Шире шаг», «Чаще шаг», «Реже», «На первый-второй рассчитайся». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Инструктаж по ТБ.			
35	Выполнение команд «Шире шаг», «Чаще шаг», «Реже», «На первый-второй рассчитайся». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за			

	головой. 2-3 кувырка вперед. Инструктаж по ТБ.			
36	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения стоя на спине.			
37	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения стоя на спине.			
38	Висы. Строевые упражнения. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга.			
39	Висы. Строевые упражнения. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга.			
40	Висы. Строевые упражнения. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга.			
41	Опорный прыжок. Лазание. Упражнения в равновесии. Передвижение по диагонали,противоходом,»змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну.			
42	Опорный прыжок. Лазание. Упражнения в равновесии. Передвижение по диагонали,противоходом,»змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну.			
43	Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.			
44	Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа,			

	подтягиваясь руками.			
45	Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.			
Прикладно- ориентированная физическая культура (12ч. + 2ч.)				
46	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО			
47	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО			
48	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО			
49	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО			
50	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО			
51	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО			
52	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО			
53	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО			
54	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО			
55	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО			
56	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО			
57	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО			

Легкая атлетика (6ч.)				
58	Ходьба и бег. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м)			
59	Ходьба и бег. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м)			
60	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки.			
61	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки.			
62	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.			
63	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.			
Кроссовая подготовка (3ч.)				
64	Бег по пересеченной местности. Бег (4-8 мин.) преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега (бег 100м, ходьба 70м.)			
65	Бег по пересеченной местности. Бег (4-8 мин.) преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега (бег 100м, ходьба 70м.)			
66	Кросс (1 км). Развитие выносливости. Выявление работающих мышц)			
67	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО			
68	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО			

№ урока п/п	Тема урока	дата	д/з	примечание
Знания о физической культуре. (1ч.)				
1	Из истории развития физической культуры. О развитии национальных видов спорта в России.		Стр.5 -14	
Способы самостоятельной деятельности (2ч.)				
2	Самостоятельная физическая подготовка.		Стр.16-35	
3	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении		Стр. 37-44	
Оздоровительная физическая культура (3ч.)				
4-5	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела		Стр. 46-50	
6	Закаливание организма		Стр.51-53	
Легкая атлетика. 6ч.				
7	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре.			
8	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре.			
9	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета.			
10	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета.			
11	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления.			
12	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча.			
Кроссовая подготовка. 3ч.				
13	Равномерный бег . Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба			

	-100 м).			
14	Равномерный бег . Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 80 м).			
15	Кросс (1 км) по пересеченной местности.			
Подвижные и спортивные игры. 18ч.				
16	Подвижные национальные игры. 6 ч. Калмыцкие народные игры «Альчики». Подвижные игры народов Сибири и Дальнего Востока «Тройной прыжок»			
17	Калмыцкая народная игра «Сбей альчик».			
18	Калмыцкие народные игры «Собери альчики по одному», «Метание альчиков в короб».			
19	Калмыцкие народные игры «Хотон кочует», «Скользящая цель».			
20	Калмыцкие народные игры «Хотон кочует», «Скользящая цель».			
21	Калмыцкие народные игры «Хотон кочует», «Скользящая цель».			
22	ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».			
23	ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами.			
24	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств			
25	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком.			
26	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком.			
27	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком.			
28	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя			

	руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком.			
29	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты.			
30	Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.			
31	Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.			
32	Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол			
33	Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол			
Гимнастика с основами акробатики (12ч.)				
34	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии и гибкости. Кувырок вперед,назад,перекат. Мост с помощью и без помощи. Ходьба по бревну.			
35	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии и гибкости. Кувырок вперед,назад,перекат. Мост с помощью и без помощи. Ходьба по бревну.			
36	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии и гибкости. Кувырок вперед,назад,перекат. Мост с помощью и без помощи. Ходьба по бревну.			
37	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии и гибкости. Кувырок вперед,назад,перекат. Мост с помощью и без помощи. Ходьба по бревну.			
38	Висы. Вис завесом, на согнутых руках, согнув ноги. Вис на гимнастической стенке, прогнувшись. Поднимание ног в			

	висе, подтягивание в висе.			
39	Висы. Вис завесом, на согнутых руках, согнув ноги. Вис на гимнастической стенке, прогнувшись. Поднимание ног в висе, подтягивание в висе.			
40	Висы. Вис завесом, на согнутых руках, согнув ноги. Вис на гимнастической стенке, прогнувшись. Поднимание ног в висе, подтягивание в висе.			
41	Висы. Вис завесом, на согнутых руках, согнув ноги. Вис на гимнастической стенке, прогнувшись. Поднимание ног в висе, подтягивание в висе.			
42	Опорный прыжок. Упражнения для обучения опорному прыжку.			
43	Упоры на низкой гимнастической перекладине. Подъём в упор с прыжка. Подъем переворотом в упор из вися стоя на согнутых руках.			
44	Упоры на низкой гимнастической перекладине. Подъём в упор с прыжка. Подъем переворотом в упор из вися стоя на согнутых руках.			
45	Упоры на низкой гимнастической перекладине. Подъём в упор с прыжка. Подъем переворотом в упор из вися стоя на согнутых руках.			
Прикладно- ориентированная физическая культура (12ч. + 2ч.)				
46	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО			
47	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО			
48	Подготовка к выполнению			

	нормативных требований комплекса ГТО			
49	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО			
50	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО			
51	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО			
52	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО			
53	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО			
54	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО			
55	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО			
56	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО			
57	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО			
Легкая атлетика (6ч.)				
58	Бег и ходьба.			
59	Бег и ходьба.			
60	Прыжки			
61	Прыжки			
62	Метание мяча			
63	Метание мяча			
Кроссовая подготовка (3ч)				
64	Бег по пересеченной местности			
65	Бег по пересеченной местности			
66	Бег по пересеченной местности			
67	Подготовка к выполнению нормативных требований			

	комплекса ГТО			
68	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО			