

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа села Конеево»

Рассмотрено:
на заседании педагогического совета
протокол №1 31 августа 2022 года

Утверждаю:
Вр.и.о. директора МБОУ СОШ с.Конеево Н.Л. Ахметова
Приказ 121-ОД от 31 августа 2022 года



Рабочая программа
учебного предмета
Физическая культура

2-4 классы
на 2022 -2023 учебный год

Составитель:
Катаева Оксана Викторовна

С. Конеево
2022 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа составлена на основе Федерального Государственного Стандарта начального общего образования, примерной основной образовательной программы образовательного учреждения, на основе пособия для учителей «Рабочие программы. Физическая культура» (предметная линия учебников В. И. Ляха 1-4 классы) Издательство «Просвещение» 2012 г.

Программа рассчитана: 68 часов в 2 классе (2 часа в неделю)

68 часов в 3 классе (2 часа в неделю)

68 часов в 4 классе (2 часа в неделю)

Срок реализации рабочей программы: 2022-2023 учебный год.

В программе В. И. Ляха программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается со второго класса (или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы). Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод. Большинство заданий учащимся первого класса рекомендуется планировать и давать в форме игры.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 1- 4 классах составлено в соответствии с «Рабочей программой. Физическая культура» (предметная линия учебников В. И. Ляха 1-4кл.). При этом вид программного материала «Кроссовая подготовка» – заменена разделом «Лыжная подготовка», на изучение раздела «Подвижные игры» добавлено часов. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобрнауки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня увеличено изучение программного материала в разделах «Подвижные игры», «Легкоатлетические упражнения».

Освоение физической культуры в начальной школе направлено на достижение следующих **целей**:

- - укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- - развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- - формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- - воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физической культуре главными **задачами** являются:

- ❖ - укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- ❖ - развитие координационных способностей;
- ❖ - формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- ❖ - приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- ❖ - воспитание морально-волевых качеств;
- ❖ - воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- ❖ - обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- ❖ - развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Основы знаний о физической культуре:

- естественные основы
- социально-психологические основы
- приёмы закаливания
- способы саморегуляции
- способы самоконтроля

Легкоатлетические упражнения:

- бег
- прыжки
- метания

Спортивные игры:

Гимнастика с элементами акробатики:

- построения и перестроения
- общеразвивающие упражнения с предметами и без
- упражнения в лазанье и равновесии
- простейшие акробатические упражнения
- упражнения на гимнастических снарядах

Подвижные игры:

- освоение различных игр и их вариантов
- система упражнений с мячом

Лыжная подготовка

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки,

приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Естественные основы

2 классы. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

2–4 классы. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально-психологические основы

2 классы. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

3–4 классы. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля

2 классы. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

Тестирование физических способностей.

Подвижные игры

2–4 классы. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики

2–4 классы. Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Легкоатлетические упражнения

2 классы. П о н я т и я: *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.*

Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

3–4 классы. П о н я т и я: *эстафета, темп, длительность бега;* команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 2- 4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- * овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

Тематическое планирование 2 класс

№п/п	Тема урока	Кол-во часов
	<i>1 ЧЕТВЕРТЬ</i> <i>ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ</i>	
1	Инструктаж ПТБ в зале и на уроках физкультуры. Бег 30,60м. Бег 1000м. Игра «У медведя во бору», «Класс смирно»	
2	Бег с высокого старта 30м. Контр.норматив	
3	Спец.беговые упражнения 10 м. Игра «Мы весёлые ребята»	
4	Круговая эстафета 15-30м.	
5	Метание мяча на дальность с 3-4 шагов разбега. «Подвижная цель»	
6	Прыжки в длину с места. Игра «У медведя во бору»	
7	Челночный бег 3*10м. Игра «Пустое место»	
8	Метание мяча с места в цель. Игра «Пятнашки». «Мы весёлые ребята».	
9	Бег 400м.Прыжок в длину с/м. Игра «Рыбаки и рыбки».	
10	Бег в равномерно медленном темпе до 10мин. Игра «Пустое место»	
11	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Пустое место»	
12	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Рыбаки и рыбки».	
13	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу.	
14	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Совушка»	
15	Ловля и передача мяча на месте, в движении и тройках. Игра «Вызов номеров»	
16	Броски мяча кольцо двумя руками снизу;	
	<i>2 ЧЕТВЕРТЬ</i> <i>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</i>	
17	Инструктаж ПТБ на уроках гимнастики; Строевые упражнения построение в колонну, в круг, в шеренгу. Прыжки со скакалкой.	
18	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Упражнения со скакалкой на месте и в движении.	
19	Лазание, перелазание. Перекаты в группировке Игра «Пятнашки»	
20	ОРУ без предметов. Стойка на лопатках. Игра «Совушка»	
21	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, лежа на животе. Игра «Третий лишний»	
22	«Мост « из положения лежа на спине. Игра «Пятнашки», «Мы весёлые ребята».	
23	Упражнения в висе стоя и лежа. Игра «Мы весёлые ребята»,	
24	Акробатическая комбинация. Игра «Пустое место»,	
25	Равновесие, ходьба по бревну, через небольшие предметы,	
26	Акробатическая комбинация. Эстафеты с предметами	
27	Упражнения в висе стоя и лежа. Игра «у медведя во бору»	
28	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Игра «Пятнашки», «Третий лишний»	
29	Упражнения в висе на перекладине. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	

30	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками. Игра «Охотники и утки», «Быстро и точно»	
31	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Игра «Совушка» Строевые упражнения ОРУ с предметами;	
32	Лазание по наклонной скамейке. Подтягивание из виса лёжа, стоя. Строевые упражнения ОРУ с предметами.	
	<i>3 ЧЕТВЕРТЬ ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</i>	
33	Инструктаж ПТБ во время занятий лыжной подготовкой. Обращение с лыжным инвентарём. Ступающий шаг без палок	
34	Ступающий шаг без палок. Спуски и подъёмы на небольших склонах.	
35	Ступающий шаг без палок	
36	Скользкий шаг с палками Передвижение на лыжах 1-2км.	
37	Скользкий шаг с палками.	
38	Скользкий шаг без палок Спуски и подъёмы на небольших склонах.	
39	Повороты переступанием вокруг пяток.	
40	Скользкий шаг с палками. Подъёмы и спуски с небольших склонов	
41	Повороты переступанием вокруг носков.	
42	Подъем ступающим шагом.	
43	Повороты переступанием. Игры на лыжах.	
44	Спуски в высокой стойке. Попеременный двухшажный ход с палками.	
45	Подъем «лесенкой». Поворот переступанием вокруг пяток в движении.	
46	Спуски в низкой стойке. Подъем «лесенкой»	
47	Попеременный двухшажный ход без палок. Спуски и подъёмы с небольших склонов.	
48	Попеременный двухшажный ход без палок. Эстафеты на лыжах.30-40м.	
49	Спуски и подъёмы с небольших склонов.	
50	Попеременный двухшажный ход без палок. Передвижение на лыжах 1-2км.	
51	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон.	
52	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. Игры на лыжах.	
	<i>4 ЧЕТВЕРТЬ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР</i>	
53	Инструктаж ПТБ во время занятий играми, лёгкой атлетикой. Бег в медленном темпе до 800 м Игра «Пятнашки», «Третий лишний»	
54	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Воробьи и вороны», «Пятнашки»	
55	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Бой петухов», «Кошки – мышки»	
56	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Белые	

	медведи», «Скакалка – подседка»	
57	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках по кругу. Игра «День и ночь», «Лови мяч»	
58	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Гонка мяча по кругу».	
59	Прыжки в длину с места. ОРУ без предметов; «Встречная эстафета».	
60	Челночный бег 3*10м. Игра «Удочка», «Перетягивание в парах»	
61	Бег 1000м. Спец. Беговые упражнения. Игра «Охотники и утки», «Быстро и точно»	
62	Игра «Третий лишний», «Два мороза», «Салки»	
63	Бег с высокого старта 30м., 3*10м., Контр. нормативы.	
64	Бег 5 мин. В медленном темпе. Игра «Перестрелка», «Волк во рву»	
65	Пионербол (учебная игра).	
66	Бег медленном темпе до 4мин. ОРУ. Круговая эстафета 60м	
67	Игра «Мы весёлые ребята», «У медведя во бору», «Совушка». Спец. беговые упражнения 15-20м.	
68	Встречная эстафета по кругу соревнования	
	Итого: 68 часов.	

Тематическое планирование 3 класс

№п/п	Тема урока	Кол-во часов
	1 ЧЕТВЕРТЬ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	
1	Инструктаж ПТБ в зале и на уроках физкультуры. Игра «Пустое место» Равномерный медленный бег до 5 мин. Спец. Беговые упражнения.	
2	Бег 30м., 3*10м., 1000м. Подвижные игры с элементами бега «Третий лишний», «Пустое место».	
3	Бег разновидности. Бег 60м. с высокого старта. Игра «Волк во рву».	
4	Высокий старт бег 20-30 м. Игра «Волк во рву», «Удочка».	
5	Бег равномерный в медленном темпе до 5 мин.	
6	Метание мяча на дальность с 3-5 шагов разбега. Игра «Передал мяч садись», «Метко в цель».	
7	Эстафеты беговые 15-20м.	
8	Прыжки, многоскоки на одной двух ногах. Круговая эстафета до 60м.	
9	Подвижные игры с элементами бега, прыжок в длину с/м.	
10	Соревнования круговая эстафета до 200м.	
11	Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты с мячом 10-15м.	
12	Ведение мяча с изменением направления движения.	
13	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «День и ночь», «Лови мяч»	
14	Эстафеты с элементами б/б перемещение, броски, передачи.	
15	Ловля и передача мяча на месте и в движении, игра «Гонка мяча по кругу».	
16	Подвижная игра в пионербол с одним, двумя мячами	
	2 ЧЕТВЕРТЬ ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	
17	Инструктаж ПТБ на уроках гимнастики; Строевые упражн, построение из двух шеренг в два круга.	
18	Строевые упражн; передвижение по диагонали, противоходом, змейкой.	
19	Строевые упражнения; игра «Мы веселые ребята». Подтягивание из виса лёжа, стоя.	
20	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Игра «День и ночь», «Лови мяч»	
21	Строевые упражн. Расчёт 1й 2й, стойка на лопатках, «Мост».	
22	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, животе подтягиваясь руками. Игра «третий лишний».	
23	Акробатическая комбинация. ОРУ со скакалкой, прыжки со скакалкой	
24	Акробатическая комбинация. Гимнастическая полоса препятствий.	
25	Акробатическая комбинация. Равновесие, ходьба по скамейке, по рейке скамейки через небольшие предметы, повороты на скамейке.	
26	Лазание по наклонно скамейке. Шведской стенке.	
27	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях,	

	животе подтягиваясь руками. Игра «третий лишний».	
28	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне, прыжки на скакалке. Эстафеты с предметами	
29	Кувырок вперёд Строевые упражнения. Игра «Пустое место», «Перетягивание в парах» Игра «Удочка», «Перетягивание в парах»	
30	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками	
31	Строевые упражнения, кувырок вперёд; Игра «Совушка», Эстафеты с предметами.	
32	Комбинация на гимнастическом бревне. ОРУ с предметами. Игра «Охотники и утки», «Быстро и точно»	
	3 ЧЕТВЕРТЬ ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	
33	Инструктаж ПТБ во время занятий лыжной подготовкой. Ознакомление обращение с лыжным инвентарём.	
34	Вкатывание попеременный двухшажный ход без палок.	
35	Попеременный двухшажный ход без палок. Спуск с пологого уклона, поворот переступанием вокруг пяток в движении.	
36	Попеременный двухшажный ход без палок. Гонка на лыжах 2км. Эстафеты на лыжах. Игры.	
37	Попеременный двухшажный ход с палками. Гонка на лыжах 500м. Игра на лыжах «Вызов номеров»	
38	Попеременный двухшажный ход с палками. Спуски с небольших склонов, торможение «плугом», «упором».	
39	Повороты переступанием в движении.	
40	Попеременный двухшажный ход с палками. Эстафеты на лыжах 30-60м.	
41	Повороты переступанием в движении; Подъём лесенкой с палками. Эстафеты на лыжах.30-40м.	
42	Поворот переступанием в движении; Эстафеты на лыжах 20-30м	
43	Подъем «лесенкой»,спуск с пологого склона в высокой и низкой стойках.	
44	Спуск с пологого склона торможение «плугом». Подъём лесенкой с палками. Эстафеты на лыжах.30-40м.	
45	Попеременный двухшажный ход с палками. Спуски с небольших склонов, торможение «плугом», «упором».	
46	Попеременный двухшажный ход с палками. Эстафеты на лыжах 30-60м.	
47	Спуски с небольших склонов, подъем «елочкой».	
48	Подъём лесенкой. Торможение «плугом» и «упором».	
49	Попеременный двухшажный ход с палками. Подъём лесенкой с палками. Эстафеты на лыжах.30-40м.	
50	Попеременный двухшажный ход с палками с палками под уклон.	

51	Попеременный двухшажный ход с палками с палками под уклон. Подъём «елочкой» спуски с небольших склонов.	
52	Подъём «елочкой» спуски с небольших склонов. Ходьба на лыжах попеременно двухшажным ходом, спуски и подъёмы на небольших склонах 1 км.	
	4 ЧЕТВЕРТЬ <i>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР</i>	
53	Инструктаж ПТБ во время занятий играми, лёгкой атлетикой.. Игра «Волк во рву», «Третий лишний» Бег в медленном темпе до 5 мин. Спец. беговые упражнения.	
54	Эстафеты с мячом 15-20м. Игра «Передал мяч садись», «Метко в цель».	
55	Метание мяча на дальность с места.	
56	Бег с высокого старта 30м., 3*10м., 1000м. Ведение мяча на месте и в движении.	
57	Ведение мяча в движении с изменением направления. Игра «Пустое место»	
58	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Гонка мяча по кругу».	
59	Эстафеты с элементами б/б перемещения, броски, передачи. Игра «День и ночь», «Лови мяч»	
60	Метание мяча на дальность с 3-5 шагов разбега. Игра «Перестрелка», «Волк во рву»	
61	Кроссовый бег в равномерном темпе до 1 км. Игра «Овладей мячом», «Подвижная цель»	
62	Прыжки, многоскоки на одной и двух ногах. Круговая эстафета до 60м. Высокий старт бег 20-30м., 60м.	
63	Метание мяча в цель с места. Игра «Пятнашки», «Третий лишний»	
64	Подвижные игры с элементами бега, прыжков в длину с места.	
65	Метание мяча в цель с 3-5 шагов разбега. Игра «Воробьи и вороны», «Пятнашки»	
66	Игра «Бой петухов», «Кошки – мышки», «Перетягивание в парах»	
67	Соревнования круговая эстафета.	
68	Игра пионербол одним мячом по упрощенным правилам.	
	Итого: 68 часов.	

Тематическое планирование 4 класс

№п/п	Тема урока	Кол-во часов
	<i>1 ЧЕТВЕРТЬ</i> <i>ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ</i>	
1	Инструктаж ПТБ в зале и на уроках физкультуры. Равномерный медленный бег до 8 мин. Спец. беговые упражнения до 30м. Игра «Пятнашки»	
2	Бег 30м., 3*10м., 1000м Подвижные игры с элементами бега «Пятнашки», «Третий лишний», «Пустое место».	
3	. Высокий старт. Бег 30м., 60м. Игра «Пустое место»	
4	Прыжки ,многоскоки на одной двух ногах. Круговая эстафета до 60м.	
5	Кроссовый бег в равномерном темпе, медленный бег до 8 мин.	
6	Подвижные игры с элементами бега и прыжков в длину	
7	Круговая эстафета до 200м	
8	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Пятнашки». «Пустое место».	
9	Ведение мяча с изменением направления движения. Игра «Передал мяч садись», «Метко в цель»	
10	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Удочка », «Волк во рву».	
11	Эстафеты с элементами б/б перемещения и броски, передачи.	
12	Передача мяча в парах снизу, от плеча с отскоком, эстафеты с мячом.	
13	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра «Гонка мячей по кругу».	
14	Бросок в кольцо одной рукой от плеча. Игра «Школа»	
15	Броски двумя руками снизу. Игра «Школа»	
16	Эстафеты беговые, пионербол с одним мячом по правилам.	
	<i>2 ЧЕТВЕРТЬ</i> <i>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</i>	
17	Инструктаж ПТБ на уроках гимнастики; Строевые упражн, построение в колонну, в круг, в шеренгу	
18	Строевые упражн; Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении.	
19	Строевые упражнения, игра «Мы веселые ребята»	
20	Кувырок вперед, назад развитие силы. Игра «Пустое место», «День и ночь», «Лови мяч»	
21	Стойка на лопатках, «Мост» с помощью. Игра «Совушка»	
22	Кувырок назад, вперед перекат стойка на лопатках. Игра «Перетягивание в парах»	
23	«Мост» из положения лежа наклон вперед. Игра «Мы весёлые ребята», «У медведя во бору»	
24	Кувырок назад в упор присев прыжок ноги врозь.	
25	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками.	
26	Акробатическая комбинация. Игра «Охотники и утки», «Быстро и точно»	
27	Акробатическая комбинация. Подтягивание из виса лёжа, стоя. Эстафеты с предметами.	

28	Акробатическая комбинация. ОРУ со скакалкой, эстафеты с предметами,	
29	Стойка на лопатках, «Мост» с помощью	
30	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками	
39	Опорный прыжок, прыжки со скакалкой. Подтягивание из виса лёжа, стоя. Опорный прыжок.	
31	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Опорный прыжок.	
32	Комбинация на гимнастическом бревне. ОРУ со скакалкой, прыжки со скакалкой.	
	<i>3 ЧЕТВЕРТЬ ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</i>	
33	Инструктаж ПТБ во время занятий лыжной подготовкой. Ознакомление обращение с лыжным инвентарём.	
34	Попеременный двухшажный ход без палок.	
35	Попеременный двухшажный ход с палками Гонка на лыжах 2,5 км.	
36	Попеременный двухшажный ход с палками. Гонка на лыжах 500м.	
37	Попеременный двухшажный ход с палками. Эстафета на лыжах.	.
38	Попеременный двухшажный ход с палками 1км.	
39	Попеременный двухшажный ход с палками 1км.	
40	Повороты переступанием в движении, эстафеты на лыжах.	
41	Попеременный двухшажный ход с палками 2 км.	
42	Поворот переступанием в движении. Эстафеты на лыжах 20-30м. Подъём лесенкой с палками.	
43	Подъем «лесенкой» спуск с пологого склона в высокой и низкой стойках.	
44	Спуск с пологого склона торможение «плугом.	
45	Подъем «елочкой» спуски с небольших склонов торможение «плугом», «упором».	
46	Спуски пологий уклон в высокой стойке Подъем «лесенкой»	
47	Попеременный двухшажный ход с палками	
48	Подъём лесенкой. Эстафеты на лыжах 30-60 м. Спуски с небольших склонов торможение «плугом», «упором».	
49	Подъемы «елочкой» спуски с небольших склонов. Эстафеты и игры на лыжах.	
50	Спуски с небольших склонов торможение «плугом», «упором».	
51	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон.	
52	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. Подъём лесенкой с палками. Эстафеты на лыжах.30-40м.	
	<i>4 ЧЕТВЕРТЬ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР</i>	
53	Инструктаж ПТБ во время занятий играми, лёгкой атлетикой. Игра «Волк во рву», «Третий лишний» Бег в медленном темпе до 8м. Спец. беговые упражнения до 30м.	
54	Эстафеты с мячом 15-20м. Подвижная игра «Метко в цель», «Передал мяч садись».	

55	Высокий старт бег 20-30м., 60м.Подвижная игра «Волк во рву», «Удочка».	
56	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Бой петухов», «Кошки – мышки»	
57	Ведение мяча с изменением направления движения. Игра «Перестрелка», «Волк во рву»	
58	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	
59	Эстафеты с элементами б/б перемещения броски передачи.	
60	Метание мяча на дальность с 3-5 шагов разбега.	
61	Пионербол одним мячом по упрощенным правилам.	
62	Метание мяча на дальность. Игра «Белые медведи», «Скакалка – подседалка»	
63	Подвижные игры с элементами бега. Прыжков в длину.	
64	Метание мяча в цель с 3-5 шагов разбега.	
65	Кроссовый бег в равномерном медленном темпе до 1км.	
66	Метание мяча в цель.	
67	Прыжки многоскоки на одной двух ногах. Круговая эстафета до 60м.	
68	Встречная эстафета по кругу. Игры «Пятнашки», «Мы веселые ребята».	
	Итого: 68 часов.	

Уровень физической подготовленности учащихся 2 – класс.

№	Контрольные упражнения (тест)	УРОВЕНЬ					
		Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м.	5.4	7.0	7.1	5.6	7.2	7.3
2	Челночный бег 3*10м.	9.1	10.0	10.4	9.7	10.7	11.2
3	Прыжок в длину с/м	165	125	110	155	125	100
4	Шестиминутный бег	1150	800	750	950	650	550
5	Сила подтягивание из виса	4	2	1	14	6	3
6	Гибкость наклон вперёд из пол, сидя	7.5+	3-5	1-	12.5+	6	2-

Уровень физической подготовленности учащихся 3 – класс.

№	Контрольные упражнения (тест)	УРОВЕНЬ					
		Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м.	5.1	6.7	6.8	5.3	6.9	7.0
2	Челночный бег 3*10м.	8.8	9.9	10.2	9.3	10.3	10.8
3	Прыжок в длину с/м	175	130	120	160	135	110
4	Шестиминутный бег	1200	850	800	1000	700	600
5	Сила подтягивание из виса	5	3	1	16	7	3
6	Гибкость наклон вперёд из пол. сидя	7.5+	3	1-	13.0+	6	2-

Уровень физической подготовленности учащихся 4 – класс.

№	Контрольные упражнения (тест)	УРОВЕНЬ					
		Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м.	5.0	6.5	6.6	5.2	6.5	6.6
2	Челночный бег 3*10м.	8.6	9.5	9.9	9.1	10.0	10.4
3	Прыжок в длину с/м	185	140	130	170	140	120
4	Шестиминутный бег	1250	900	850	1050	750	650
5	Сила подтягивание из виса	5	3	1	18	8	4
6	Гибкость наклон вперёд из пол, сидя	8.5+	4	2-	14.0+	7	3-

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109021991

Владелец Каракина Наталья Валерьевна

Действителен с 11.04.2023 по 10.04.2024