

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Кулебакинская начальная общеобразовательная школа»  
(МКОУ «Кулебакинская НОШ»)

---

ПРИНЯТО:  
на Педагогическом совете  
протокол № 5 от 01 сентября 2022 г

УТВЕРЖДЕНО:  
Директор школы:  
Л.А. Парфенова  
Приказ от 01.09.2022 № 112

## **Рабочая программа** **по физической культуре**

2-4 класс

Составлена в соответствии  
с основной образовательной программой  
МКОУ «Кулебакинская НОШ».  
Составители: Н.С. Макарова  
О.Н. Тарлавина,  
учителя начальных классов.

с. Кулебакино  
2022 г.

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

### Личностные результаты

#### У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;

- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

**Выпускник получит возможность для формирования:**

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебнопознавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *выраженной устойчивой учебнопознавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
- *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*
- *установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;*
- *осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;*
- *эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

**Метапредметные:**

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- 9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- 11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

- 12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- 16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; –различать способ и результат действия;

- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
- *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
- *самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*
- *осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;*
- *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

**Познавательные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знакосимволические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;

- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- е. обобщать, т. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приёмов решения задач.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;*
- *записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ; –создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;*

- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;*
- *осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;*
  - *осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;*
  - *осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;*
  - *строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; –произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.*

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя, в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; –формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет; –задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;

- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной; –учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*
- *аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
- *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;*
- *с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;*
- *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*
- *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.*

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования у учащихся будут сформированы следующие **предметные** результаты:

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Требования к предметным результатам освоения учебного предмета «Физическая культура»

### **Знания о физической культуре**

#### **Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе). **Выпускник**

#### **получит возможность научиться:**

- *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности. Способы физкультурной деятельности*

#### **научится:**

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно); – выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма); – выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам; –выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *выполнять передвижения на лыжах.*

## Содержание учебного предмета

### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

## **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение, лёжа на животе, прыжок с опорой кувырок вперёд в упор на руки в упор присев; 2) присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

### **Общеразвивающие упражнения**

#### **На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до

100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

### **На материале лёгкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

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; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

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.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

### **На материале лыжных гонок**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбор предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций

## Тематическое планирование с указанием часов, отводимых на освоение каждой темы

### 2 класс

№ п/п	Дата	Тема урока	Кол-во часов
1		Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Подвижные игры на свежем воздухе	1
2		Подвижные игры на свежем воздухе с элементами легкой атлетики.	1
3		Подвижные игры на свежем воздухе с элементами легкой атлетики	1
4		Подвижные игры на свежем воздухе с элементами легкой атлетики	1
5		Ходьба и бег. Челночный бег. Подвижные игры	1
6		Ходьба и бег. Челночный бег. Подвижные игры	1
7		Развитие основных физических качеств в подвижных играх и эстафетах	1
8		Прыжковые упражнения. Прыжки со скакалкой. Прыжок с места.	1
9		Прыжки с поворотом на 180°	1
10		Разновидности прыжков и многоскоков Прыжок с высоты до 40 см	1
11		Челночный бег 3x10 м	1
12		Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов Челночный бег 3x10 м	1
13		Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4–5 м	1
14		Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4–5 м	1
15		Легкоатлетическая эстафета Контрольное тестирование техники выполнения двигательного действия нормативов ВФСК	1

	ГТО раздела «Легкая атлетика».	
16	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных и подвижных игр Подвижные игры на основе баскетбола	1
17	Подвижная игра «Попади в обруч»	1
18	Подвижная игра «Попади в обруч»	1
19	Подвижная игра «Передал – садись»	1
20	Подвижная игра «Передал – садись»	1
21	Подвижная игра «Передал – садись»	1
22	Подвижная игра «Передал – садись»	1
23	Подготовка к спортивному празднику	1
24	Спортивный праздник «Я стартую» вместе с ВФСК ГТО	1
25	Подвижная игра «Мяч соседу»	1
26	Подвижная игра «Мяч соседу»	1
27	Подвижная игра «Мяч соседу»	1
26	Подвижная игра «Передача мяча в колоннах»	1
27	Подвижная игра «Передача мяча в колоннах»	1
30	Самостоятельные занятия	1
31	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики Опорный прыжок, лазанье	1
32	Опорный прыжок, лазанье	1
33	Опорный прыжок, лазанье	1
34	Опорный прыжок, лазанье	1
35	Опорный прыжок, лазанье	1
36	Опорный прыжок, лазанье	1
37	Гимнастика с элементами акробатики. Акробатика	1
38	Гимнастика с элементами акробатики. Акробатика	1

39		Гимнастика с элементами акробатики. Акробатика	1
40		Гимнастика с элементами акробатики. Акробатика	1
41		Гимнастика с элементами акробатики. Акробатика	1
42		Гимнастика с элементами акробатики. Акробатика	1
43		Гимнастика с элементами акробатики. Висы и упоры	1
44		Гимнастика с элементами акробатики. Висы и упоры	1
45		Гимнастика с элементами акробатики. Висы и упоры	1
46		Гимнастика с элементами акробатики. Висы и упоры	1
47		Гимнастика с элементами акробатики. Висы и упоры	1
48		Контрольное тестирование техники выполнения двигательного действия нормативов ВФСК ГТО раздела «Гимнастика с элементами акробатики»	1
49		Подвижные игры на основе баскетбола Подвижная игра «Не потеряй мяч»	1
50		Подвижная игра «Не потеряй мяч»	1
51		Подвижная игра «Не потеряй мяч»	1
52		Подвижная игра «Передача мяча в колоннах»	1
53		Подвижная игра «Передача мяча в колоннах»	1
54		Подвижная игра «Передача мяча в колоннах»	1
55		Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1
56		Подвижная игра «Передача мяча в колоннах»	1
57		Спортивный праздник «Снежная горка»	1
58		Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Лыжная подготовка. Физические упражнения	1
59		Ступающий и скользящий шаг без палок	1
60		Ступающий и скользящий шаг без палок	1
61		Ступающий и скользящий шаг с палками	1
62		Ступающий и скользящий шаг с палками	1

63		Ступающий и скользящий шаг с палками	1
64		Ступающий и скользящий шаг с палками	1
65		Ступающий и скользящий шаг с палками	1
66		Ступающий и скользящий шаг с палками	1
67		Передвижение на лыжах разными способами	1
68		Передвижение на лыжах разными способами.	1
69		Передвижение на лыжах разными способами	1
70		Повороты, спуски, подъёмы, торможение	1
71		Повороты, спуски, подъёмы, торможение	1
72		Контрольное тестирование техники выполнения двигательного действия нормативов ВФСК ГТО раздела «Лыжная подготовка»	1
73		Эстафеты с баскетбольным мячом	1
74		Эстафеты с баскетбольным мячом	1
75		Эстафеты с баскетбольным мячом	1
76		Игра «Мини-баскетбол»	1
77		Игра «Мини-баскетбол»	1
78		Спортивный праздник с родителями «Зимние забавы»	1
79		Игра «Мини-баскетбол»	1
80		Игра «Мини-баскетбол»	1
81		Игра «Мини-баскетбол»	1
82		Игра «Мини-баскетбол»	1
83		Игра «Мини-баскетбол»	1
84		Игра «Мини-баскетбол»	1
85		Игра «Мини-баскетбол»	1
86		Игра «Мини-баскетбол»	1
87		Самостоятельные игры и развлечения	1

88	Игры «Школа мяча», «Мяч в корзину»	1
89	Игра «Гонка мячей по кругу»	1
90	Спортивный праздник с родителями «Оранжевый мяч»	1
91	Развитие основных физических качеств в подвижных играх и эстафетах	1
92	Подвижные игры на свежем воздухе с элементами легкой атлетики	1
93	Подвижные игры на свежем воздухе с элементами легкой атлетики	1
94	Ходьба и бег. Челночный бег. Подвижные игры	1
95	Ходьба и бег. Челночный бег. Бег 60 м Подвижные игры	1
96	Ходьба и бег. Бег 60 м. Подвижные игры	1
97	Разновидности прыжков и многоскоков Прыжок с высоты до 40 см	1
98	Разновидности прыжков и многоскоков Прыжок с высоты до 40 см	1
99	Разновидности прыжков Бег 1 000 м без учёта времени	1
100	Подвижные игры на свежем воздухе легкой атлетики	1
101	Подготовка к спортивному празднику	1
102	Физкультурно-спортивный праздник с родителями «Лёгкая атлетика – царица спорта» Контрольное тестирование техники выполнения двигательного действия нормативов ВФСК ГТО раздела «Легкая атлетика».	1

### 3 класс

<b>№ п/п</b>	<b>Дата</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
1		Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики Подвижные игры на свежем воздухе с элементами ОРУ на материале легкой атлетики	1
2		Подвижные игры на свежем воздухе с элементами ОРУ на материале легкой атлетики	1
3		Подвижные игры на свежем воздухе с элементами ОРУ на материале легкой атлетики	1
4		Подвижные игры на свежем воздухе с элементами ОРУ на материале легкой атлетики	1
5		Ходьба и бег. Подвижные игры. Встречная эстафета	1
6		Ходьба и бег. Бег на результат 30 м, 60 м Подвижные игры. Встречная эстафета	1
7		Развитие основных физических качеств в подвижных играх и эстафетах	1
8		Прыжковые упражнения Прыжки со скакалкой, в длину с разбега, в длину с места	1
9		Прыжок в длину с разбега Контрольное тестирование техники выполнения двигательного действия нормативов ВФСК ГТО	1
10		Разновидности прыжков и многоскоков Прыжок с высоты до 40 см	1
11		Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания	1
12		Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания Челночный бег 3x10 м	1
13		Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1
14		Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние Метание в цель	1

№ п/п	Дата	Тема урока	Кол-во часов
15		Метание мяча на дальность (на результат) Легкоатлетическая эстафета	1
16		Инструктаж поТБ на уроках спортивных и подвижных игр Подвижные игры на основе баскетбола	1
17		Подвижные игры на основе баскетбола Подвижная игра «Передал – садись»	1
18		Подвижные игры на основе баскетбола Подвижная игра «Передал – садись»	1
19		Подвижные игры на основе баскетбола Подвижная игра «Мяч среднему»	1
20		Подвижные игры на основе баскетбола Подвижная игра «Мяч среднему»	1
21		Подвижные игры на основе баскетбола Подвижная игра «Передал – садись»	1
22		Подвижные игры на основе баскетбола Подвижная игра «Борьба за мяч»	1
23		Подготовка к спортивному празднику	1
24		Спортивный праздник «Баскетбольная эстафета»	1
25		Подвижные игры на основе баскетбола Подвижная игра «Гонка мячей по кругу»	1
26		Подвижные игры на основе баскетбола Подвижная игра «Гонка мячей по кругу»	1
27		Подвижные игры на основе баскетбола Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	1

№ п/п	Дата	Тема урока	Кол-во часов
28		Подвижные игры на основе баскетбола Подвижная игра «Передача мяча в колоннах»	1
29		Подвижные игры на основе баскетбола Подвижная игра «Передача мяча в колоннах»	1
30		Самостоятельные занятия	1
31		Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики с элементами акробатики Из истории физической культуры Опорный прыжок, лазанье, упражнение в равновесии	1
32		Опорный прыжок, лазанье, упражнение в равновесии	1
33		Опорный прыжок, лазанье, упражнение в равновесии	1
34		Опорный прыжок, лазанье, упражнение в равновесии	1
35		Опорный прыжок, лазанье, упражнение в равновесии	1
36		Опорный прыжок, лазанье, упражнение в равновесии	1
37		Акробатика	1
38		Акробатика	1
39		Акробатика	1
40		Акробатика	1
41		Акробатика	1
42		Акробатика	1
43		Висы и упоры	1
44		Висы и упоры	1
45		Висы и упоры	1
46		Висы и упоры	1
47		Висы и упоры	1
48		Спортивный праздник «Юный гимнаст»	1

№ п/п	Дата	Тема урока	Кол-во часов
		Контрольное тестирование техники выполнения двигательного действия нормативов ВФСК ГТО	
49		Подвижные игры на основе баскетбола Подвижная игра «Не потеряй мяч»	1
50		Подвижные игры на основе баскетбола Подвижная игра «Не потеряй мяч»	1
51		Подвижные игры на основе баскетбола Подвижная игра «Не потеряй мяч»	1
52		Подвижные игры на основе баскетбола Подвижная игра «Передача мяча в колоннах»	1
53		Подвижные игры на основе баскетбола Подвижная игра «Передача мяча в колоннах»	1
54		Подвижные игры на основе баскетбола Подвижная игра «Передача мяча в колоннах»	1
55		Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1
56		Подвижные игры на основе баскетбола Подвижная игра «Передача мяча в колоннах»	1
57		Спортивный праздник «Снежные забавы»	1
58		Инструктаж ТБ на уроках лыжной подготовки Лыжная подготовка. Физические упражнения	1
59		Скользящий шаг без палок	1
60		Скользящий шаг без палок	1

№ п/п	Дата	Тема урока	Кол-во часов
61		Скользкий шаг с палками Одновременный одношажный ход	1
62		Скользкий шаг с палками Одновременный одношажный ход	1
63		Скользкий шаг с палками Попеременный двухшажный ход	1
64		Скользкий шаг с палками Попеременный двухшажный ход	1
65		Скользкий шаг с палками Попеременный двухшажный ход	1
66		Скользкий шаг с палками Попеременный двухшажный ход	1
67		Передвижение на лыжах разными способами	1
68		Передвижение на лыжах разными способами	1
69		Передвижение на лыжах разными способами	1
70		Повороты, спуски, подъёмы, торможение	1
71		Повороты, спуски, подъёмы, торможение	1
72		Спортивный праздник «Юный лыжник» Контрольное тестирование техники выполнения двигательного действия нормативов ВФСК ГТО	1
73		Подвижные игры на основе баскетбола Эстафеты с баскетбольным мячом	1
74		Эстафеты с баскетбольным мячом	1
75		Эстафеты с баскетбольным мячом	1
76		Подвижная игра «Мини-баскетбол»	1

№ п/п	Дата	Тема урока	Кол-во часов
77		Игра «Мини-баскетбол»	1
78		Спортивный праздник с родителями «Зимние забавы»	1
79		Подвижная игра «Обгони мяч»	1
80		Подвижная игра «Обгони мяч»	1
81		Подвижная игра «Перестрелка»	1
82		Подвижная игра «Перестрелка»	1
83		Подвижная игра «Школа мяча»	1
84		Подвижная игра «Школа мяча»	1
85		Подвижная игра «Мяч – ловцу»	1
86		Подвижная игра «Мини-баскетбол»	1
87		Самостоятельные игры и развлечения	1
88		Подвижная игра «Мяч – ловцу»	1
89		Подвижная игра «Мини-баскетбол»	1
90		Спортивный праздник «Оранжевый мяч»	1
91		Развитие основных физических качеств в подвижных играх и эстафетах	1
92		Подвижные игры на свежем воздухе с элементами ОРУ на материале легкой атлетики Понятие «средняя дистанция»	1
93		Ходьба и бег. Подвижные игры. Встречная эстафета	1
94		Прыжок в высоту с прямого разбега. Челночный бег 3х10 м.	1
95		Прыжковые упражнения, прыжки со скакалкой, прыжок в длину с разбега, прыжок в длину с места	1
96		Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания	1
97		Ходьба и бег. Бег на результат 30 м, 60 м. Подвижные игры. Встречная эстафета	1
98		Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние, метание в цель	1

№ п/п	Дата	Тема урока	Кол-во часов
99		Метание мяча на дальность на результат. Легкоатлетическая эстафета.	1
100		Подготовка к спортивному празднику	1
101		Контрольное тестирование техники выполнения двигательного действия нормативов ВФСК ГТО	1
102		Физкультурно-спортивный праздник «Ура, лёгкая атлетика!»	1

#### 4 класс

№ п/п	Дата	Тема урока	Кол-во часов
1		<b>Инструктаж поТБ на уроках лёгкой атлетики.</b> Подвижные игры на свежем воздухе с элементами ОРУ.	1
2		Подвижные игры на свежем воздухе с элементами ОРУ.	1
3		Подвижные игры на свежем воздухе с элементами ОРУ.	1
4		Подвижные игры на свежем воздухе с элементами ОРУ.	1
5		Ходьба и бег. Ходьба через несколько препятствий. Подвижные игры, эстафеты.	1
6		Бег на результат 30,60 м. Подвижные игры, эстафеты.	1
7		Развитие основных физических качеств в подвижных играх и эстафетах.	1
8		Прыжки со скакалкой. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места	1
9		Прыжок в длину с разбега.	1
10		Разновидности прыжков и многоскоков. Прыжок с высоты до 40 см.	1

11		Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
12		Прыжок в высоту с прямого разбега. Челночный бег 3х10 м.	1
13		Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1
14		Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель.	1
15		Метание мяча на дальность на результат. Легкоатлетическая эстафета. Контрольное тестирование нормативов ВФСК ГТО.	1
16		<b>Инструктаж по ТБ на уроках спортивных и подвижных игр.</b> Подвижные игры на основе баскетбола.	1
17		Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	1
18		Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	1
19		Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	1
20		Подвижная игра «Подвижная цель».	1
21		Подвижная игра «Подвижная цель».	1
22		Подвижная игра «Овладей мячом».	1
23		Подготовка к спортивному празднику.	1
24		Спортивный праздник «Баскетбол».	1
25		Подвижная игра «Овладей мячом».	1
26		Подвижная игра «Овладей мячом».	1
27		Подвижная игра «Овладей мячом».	1
28		Подвижная игра «Мяч ловцу».	1
29		Подвижная игра «Салки с мячом».	1
30		Самостоятельные занятия.	1
31		<b>Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики с элементами акробатики.</b> История развития физической культуры и первых соревнований, ГТО. Олимпийское движение.	1

32		Опорный прыжок, лазанье по канату, упражнение в равновесии.	1
33		Опорный прыжок, лазанье, упражнение в равновесии.	1
34		Опорный прыжок, лазанье, упражнение в равновесии.	1
35		Опорный прыжок, лазанье, упражнение в равновесии.	1
36		Опорный прыжок, лазанье, упражнение в равновесии.	1
37		Акробатика.	1
38		Акробатика.	1
39		Акробатика.	1
40		Акробатика.	1
41		Акробатика.	1
42		Акробатика.	1
43		Висы.	1
44		Висы. Контрольное тестирование нормативов ВФСК ГТО.	1
45		Висы.	1
46		Висы.	1
47		Висы и упоры.	1
48		Спортивный праздник «Юный гимнаст».	1
49		<b>Подвижные игры на основе баскетбола .</b> Подвижная игра «Подвижная цель».	1
50		Подвижная игра «Подвижная цель».	1
51		Подвижная игра «Подвижная цель».	1
52		Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	1
53		Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	1
54		Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	1
55		Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	1
56		Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	1

57		Спортивный праздник «Снежные забавы».	1
58		<b>Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки</b> Физические упражнения.	1
59		Скользкий шаг с палками. Одновременный бесшажный ход.	1
60		Скользкий шаг с палками. Одновременный бесшажный ход.	1
61		Скользкий шаг с палками. Одновременный одношажный ход.	1
62		Скользкий шаг с палками. Одновременный одношажный ход.	1
63		Скользкий шаг с палками. Попеременный двухшажный ход.	1
64		Скользкий шаг с палками. Попеременный двухшажный ход	1
65		Скользкий шаг с палками. Попеременный двухшажный ход.	1
66		Скользкий шаг с палками. Попеременный двухшажный ход.	1
67		Передвижение на лыжах разными способами.	1
68		Передвижение на лыжах разными способами.	1
69		Передвижение на лыжах разными способами.	1
70		Повороты, спуски, подъёмы, торможение.	1
71		Повороты, спуски, подъёмы, торможение.	1
72		Спортивный праздник «Юный лыжник». Контрольное тестирование нормативов ВФСК ГТО.	1
73		Эстафеты с баскетбольным мячом.	1
74		Эстафеты с баскетбольным мячом.	1
75		Эстафеты с баскетбольным мячом.	1
76		Игра «Мини-баскетбол».	1
77		Игра «Мини-баскетбол».	1
78		Спортивный праздник «Зимние забавы».	1
79		Игра «Мини-баскетбол».	1
80		Игра «Мини-баскетбол».	1
81		Игра «Мини-баскетбол».	1

82		Игра «Мини-баскетбол».	1
83		Игра «Мини-баскетбол».	1
84		Игра «Мини-баскетбол».	1
85		Игра «Мини-баскетбол».	1
86		Игра «Мини-баскетбол».	1
87		Самостоятельные игры и развлечения.	1
88		Игра «Мини-баскетбол».	1
89		Игра «Мини-баскетбол».	1
90		Спортивный праздник «Оранжевый мяч».	1
91		Развитие основных физических качеств в подвижных играх и эстафетах.	1
92		Подвижные игры на свежем воздухе с элементами ОРУ на материале легкой атлетики. Понятие «длинная дистанция».	1
93		Ходьба и бег. Подвижные игры. Встречная эстафета.	1
94		Прыжок в высоту с прямого разбега. Челночный бег 3х10 м.	1
95		Прыжки со скакалкой, прыжок в длину с разбега, прыжок в длину с места.	1
96		Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.	1
97		Ходьба и бег. Бег на результат 30, 60 м. Подвижные игры. Встречная эстафета.	
98		Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние, метание в цель.	1
99		Метание мяча на дальность на результат. Легкоатлетическая эстафета.	1
100		Контрольное тестирование нормативов ВФСК ГТО.	1
101		Подготовка к спортивному празднику.	1
102		Физкультурно-спортивный праздник «Ура, Лёгкая атлетика!»	1