

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 3
с углубленным изучением отдельных предметов» г. Усинска

«РЕКОМЕНДОВАНА»
Педагогическим советом
Протокол от «01» марта 2022 г. № 11

«УТВЕРЖДЕНА»
Приказом от «01» марта 2022 г. № 112
Директор
Н. В. Акулова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для 1 – 4 классов

ФГОС НОО

2022 год

I. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для учащихся 1 - 4 классов МАОУ СОШ 3 УИОП г. Усинска составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 (с изменениями), с учётом примерной основной образовательной программы начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 08.04.2015 г. №1/15) и авторской программы по физической культуре (автор Матвеев А. П.) М.: Просвещение, 2011г.

Учебный план школы отводит для изучения предмета 270 часов, из расчёта - 2 учебных часа в 1- 4 классах (в 1 классе 33 учебные недели, во 2-4 классах 34 учебные недели.). 3 час физической культуры в 1 – 3 классах отводится на курс «Игры народов севера» в счет части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений.

II. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

(для учащихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

Основными задачами реализации содержания являются:

- Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- Формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры.
- Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» предметной области «Физическая культура» отражают:

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 и др.), 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»

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, плавания, 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 демонстриро-

вать 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

Выпускник 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 вхождение в воду; передвигаться по дну бассейна; выполнять упражнения на всплытие, лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног; проплывать учебные дистанции произвольным способом;
- 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;

- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах.

III. Содержание учебного предмета

Содержание программы включает в себя:

1 класс:

- Теория физической культуры
- Легкоатлетические упражнения
- Подвижные игры
- Спортивные игры
- Гимнастика с элементами акробатики
- Плавание
- Лыжные гонки

2 – 4 классы:

- Теория физической культуры
- Легкоатлетические упражнения
- Подвижные игры
- Спортивные игры
- Гимнастика с элементами акробатики
- Плавание
- Лыжная подготовка

1 класс:

Знания о физической культуре. Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обучают на уроках физической культуры. Как передвигаются животные. Как передвигается человек?

Способы физкультурной деятельности. Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Что такое режим дня. Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена. Физическое совершенствование. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

Лыжные гонки. Ступающий шаг. Передвижения на лыжах без палок. Передвижение на лыжах.

Плавание. Проплывание отрезков на ногах, держась за доску; скольжение на груди с задержкой дыхания; проплывание отрезков одним из способов плавания

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжной подготовки. На материале спортивных игр.

Баскетбол. Подвижные игры разных народов.

2 класс:

Знания о физической культуре. Из истории физической культуры. Как зародились Олимпийские игры.

Способы физической деятельности. Подвижные игры для освоения спортивных игр. Подвижные игры для освоения игры в баскетбол. Подвижные игры для освоения игры в футбол. Закаливание. Физические упражнения. Физическое развитие и физические качества человека. Игры и занятия в зимнее время года. Физическое совершенствование. Комплексы упражнений утренней зарядки. Упражнения и подвижные игры с мячом.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации. Висы на низкой перекладине. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Броски большого мяча. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.

Плавание. Проплывание отрезков на ногах, держась за доску; скольжение на груди с задержкой дыхания; проплывание отрезков одним из способов плавания

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжной подготовке. Подвижные игры разных народов

Спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Волейбол.

3 класс:

Знания о физической культуре. Из истории физической культуры. Как измерить физическую нагрузку. Закаливание – обливание, душ.

Способы физической деятельности. Подвижные игры для освоения спортивных игр. Подвижные игры для освоения игры в баскетбол.

Подвижные игры для освоения игры в футбол. Закаливание. Физические упражнения. Физическое развитие и физические качества человека. Игры и занятия в зимнее время года. Физическое совершенствование. Комплексы упражнений утренней зарядки. Упражнения и подвижные игры с мячом.

Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, гимнастический мост, прыжки со скакалкой. Лазанье по канату. Упражнения на гимнастическом бревне. Передвижения по гимнастической стенке и скамейке. Преодоление полосы препятствий.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту и длину. Броски большого мяча. Метание малого мяча. Правила простейших соревнований.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Повороты.

Плавание. Проплывание отрезков, держась за доску; скольжение на груди с задержкой дыхания; проплывание отрезков одним из способов плавания

Спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Волейбол.

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжных гонок. Подвижные игры разных народов.

4 класс:

Знания о физической культуре. Из истории физической культуры. Оказание первой помощи при легких травмах. Закаливание.

Способы физической деятельности. Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью. Физическое совершенствование. Комплексы упражнений утренней зарядки. Упражнения и подвижные игры с мячом.

Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения и комбинации. Опорный прыжок через гимнастического козла, упражнения на низкой гимнастической перекладине, гимнастические комбинации. Техника выполнения комбинаций на гимнастической перекладине.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Техника старта и финиширования. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту. Техника выполнения.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Техника выполнения одновременного одношажного хода.

Плавание. Проплывание отрезков одним из способов плавания

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжных гонок.

Подвижные игры разных народов. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.

Спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Волейбол.

IV. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение раздела

1 класс

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов
1.	Знания о физической культуре	3
2.	Способы физкультурной деятельности	4
3.	Физическое совершенство	59
Итого:		66

2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
1.	Знания о физической культуре	4
2.	Способы физкультурной деятельности	6
3.	Физическое совершенство	92
Итого:		102

3 класс

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов
4.	Знания о физической культуре	4
5.	Способы физкультурной деятельности	6
6.	Физическое совершенство	92
Итого:		102

4 класс

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов, отводимых на освоение раздела
7.	Знания о физической культуре	3
8.	Способы физкультурной деятельности	5
9.	Физическое совершенство	60
Итого:		68

Приложение

Календарно – тематическое планирование по физической культуре

1 класс

№	Раздел/количество часов	Тема урока	Функциональная грамотность	Дата
---	-------------------------	------------	----------------------------	------

1	Знания о физкультурной культуре (3 час)	Что такое физическая культура? Техника безопасности на уроках физической культуры (при проведении подвижных игр, на уроках легкой атлетики).		
2		Как возникли физические упражнения. Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.		
3		Подвижные игры.		
4	Способы физкультурной деятельности (4 часа)	Чему обучают на уроках физической культуры. Поворот переступанием.	ФГ	
5		Как передвигаются животные. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и перепрыгиванием справа и слева от шнура.		
6		Подвижные игры.		
7		Как передвигается человек. Всевозможные виды ходьбы и бега. Упражнения с предметами.		
8	Физическое совершенствование (59 часа)	Одежда для игр и прогулок. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Свое место в колонне.	ФГ	
9		Подвижные игры «На буксире», «Не оступись».		
10		Что такое режим дня. Перестроение в круг из шеренги. Ходьба и бег по кругу.		
11		Утренняя зарядка. Совершенствование основных положений рук и ног.	ФГ	
12		Ходьба с изменением направления движения.		
13		Личная гигиена. Ходьба по скамейке на носках, с сохранением устойчивого равновесия.	ФГ	
14		Что такое осанка. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Спрыгивание с высоты.		
15		Упражнения для осанки. Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе. Техника безопасности при проведении гимнастики.		
16		Перестроение в круг из шеренги. Метание мяча на дальность.		
17		Метание на дальность. Бег и равновесие.		
18		Ходьба с изменением темпа движения. Лазанье на гимнастическую стенку.		
19		Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя.		
20		Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол.		
21		Упражнение в равновесии и прыжках.		
22		Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения.		
23		Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину.		
24		Ходьба и бег с изменением направления движения. Повороты прыжком на месте, прыжки на правой и левой ноге с сгибанием предметов.		
25		Техника ходьбы и бега парами и змейкой.		
26		Совершенствование бросков мяча, подлезание под шнур.		
27		Ходьба и бег между предметами.		
28		Совершенствование разученных ранее координационных движений.		
29		Совершенствование разученных ранее координационных движений.	ФГ	
30		Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.		

31		Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы. Закрепление.		
32		Совершенствование. Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы.		
33		Передвижение на лыжах. Техника безопасности на лыжах.		
34		Передвижение на лыжах. Стойка при передвижении и спуске на лыжах.		
35		Передвижение на лыжах. Техника выполнения ступающего шага.		
36		Передвижение на лыжах. Техника выполнения ступающего шага. Закрепление.		
37		Передвижение на лыжах. Техника выполнения ступающего шага.		
38		Передвижение на лыжах. Техника выполнения ступающего шага. Закрепление.		
39		Передвижение на лыжах. Эстафеты в передвижении на лыжах.		
40		Передвижение на лыжах. Техника выполнения ступающего шага и скользящего шага. Обобщение.	ФГ	
41		Подвижные игры. Техника безопасности на уроках физической культуры (подвижные игры, гимнастика с элементами акробатики).		
42		Прыжки через короткую скакалку на двух ногах.		
43		Хождение по наклонной гимнастической скамейке с опорой на руки. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо.		
44		Положение, группировки лежа на спине. Перекаты в группировке вперед, назад, влево, вправо из положения приседа на носках.		
45		Перекаты в группировке вперед, назад. Кувырок вперед из упора присев.		
46		Стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).		
47		Кувырок вперед, стойка на лопатках. Закрепление.		
48		Прыжки с короткой скакалкой на двух ногах. Комплекс упражнений по развитию двигательных качеств.		
49		Отработка навыков лазанья по гимнастической лестнице.		
50		Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. Хват и передача большого мяча.		
51		Ловля большого мяча на месте в паре.	ФГ	
52		Передача и ловля баскетбольного мяча от груди на месте партнера, после перемещения в эстафетах и подвижных играх.		
53		Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения.		
54		Введение большого мяча на месте.		
55		Контроль техники выполнения отжимания.		
56		Контроль последовательности точности выполнения утренней зарядки.		
57		Бег с изменением направления движения, скорости.		
58		Прыжки на препятствие с 2-3 шагов разбега.		
59		Семенящий бег на месте с опорой. Броски и ловля теннисного мяча.		
60		Контроль бега на 30 м с хода.		
61		Медленный равномерный бег (6 мин) длинный прыжок в шаге.		

62		Контроль равномерного бега на 1000 м (без учета времени).		
63		Контроль прыжка в длину с места.		
64		Лист индивидуальных достижений		
65		Плавание - жизненно важное умение. Плавание – один из видов спорта. Подвижные игры.	ФГ	
66		Правила занятий в бассейне. Правила поведения на воде. Подвижные игры.		

2 класс

	Раздел	Тема урока	Функциональная грамотность	Дата
1	Знания о физической культуре (4 час)	Правила безопасности на уроках физической культуры.	ФГ	
2		Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Хвостик».		
3		Перекаты вправо-влево. Кувырок вперед. Игра «Передача мяча в тоннеле».		
4		Техника челночного бега с высокого старта. Подвижная игра «Хвостик»		
5	Способы физической деятельности (6 часа)	Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений). Игра «Марш с закрытыми глазами».		
6		Кувырок вперед. Игра на внимание.		
7		Измерение уровня развития основных физических качеств. Игра «Марш с закрытыми глазами».		
8		Метание мешочка на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее».		
9		Усложненные кувырки вперед.		
10		Подвижная игра «Мышеловка»		
11	Физическое совершенствование (92 часа)	Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Мышеловка».		
12		Игровые упражнения с кувырками.		
13		Подвижная игра «Бегуны и прыгуны».	ФГ	
14		Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Лови-стучи».		
15		Кувырок назад. Подвижная игра «Бездомный заяц»		
16		Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Подвижная игра «Лови-стучи».		
17		Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Бездомный заяц»		
18		Кувырок назад. Подвижная игра «Бездомный заяц»		
19		Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Игра «Бездомный заяц»		
20		Тестирование броска мяча в горизонтальную цель. Игра «Вышибалы».		

21		Стойка на лопатках. «Мост».		
22		Тестирование вися и проверка волевых качеств. Игра «Вышибалы вслепую».		
23		Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диагонали». Игра «Вышибалы вслепую».		
24		Стойка на лопатках. «Мост».		
25		Подвижная игра «Осада города».		
26		Подвижные игры.		
27		Кувырок вперед в группировке. Подвижная игра «Кружева»		
28		Лазание по гимнастической стенке.		
29		Кувырок вперед в группировке с трех шагов. Подвижная игра «Кружева».		
30		Лазание по гимнастической стенке.		
31		Подвижная игра «Кружева» с мешочком на голове.	ФГ	
32		Упражнения на развитие гибкости: «мост», стойка на лопатках.		
33		Упражнения на канате. Игра «Салки».		
34		Полупереворот назад в стойку на коленях из стойки на лопатках. Игра «Салки с мешочком на голове».		
35		Кувырок назад в группировке. Игра «Салки с мешочком на голове».		
36		Упражнения на канате.		
37		Вис на согнутых руках на низкой перекладине. Игра «Удочка»		
38		Разновидности висов. Игра «Удочка».		
39		Упражнения на развитие гибкости: «мост», стойка на лопатках.		
40		Лазание по гимнастической стенке. Игра «Жмурки»		
41		Подвижная игра «Медведи и пчелы».		
42		Висы согнувшись и прогнувшись. Игра «Пчелы».		
43		Игровые упражнения. Игра «Медведи и пчелы».		
44		Подвижная игра «Ловля обезьян».		
45		Перевороты вперед и назад. Игра «Ловля обезьян».		
46		Прыжки с поворотом на 180° и 360°. Игра «Ловля обезьян».		
47		Подвижные игры.	ФГ	
48		Перевороты вперед и назад на гимнастических кольцах. Игра «Совушка»		
49		Передвижения на лыжах ступающим шагом.		
50		Передвижение на лыжах скользящим шагом.		
51		Упражнения на гибкость.		
52		Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом.		
53		Передвижение на лыжах с палками и попеременным двухшажным ходом.		
54		Вращение обруча.		
55		Передвижение на лыжах с палками одновременным одношажным ходом.		
56		Подъем на склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?».		
57		Лазание по канату.		

58		Подъем на склон «елочкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?».		
59		Торможение «плугом» на лыжах. Подвижная игра «Кто дальше бросит?»		
60		Лазание по канату. Игра «Вышибалы».		
61		Подвижная игра на лыжах «Прокатись через ворота».		
62		Подвижная игра на лыжах «Подними предмет!»		
63		Упражнения со скакалками. Игра «Ловля обезьян».		
64		Движение на лыжах с палками «змейкой». Подвижная игра «Подними предмет».		
65		Прохождение дистанции 1000 метров на лыжах на время.		
66		Прыжки в скакалку		
67		Броски набивного мяча весом 1 кг способом снизу из положения стоя. Подвижная игра «Горячая линия».		
68		Броски набивного мяча весом 1 кг из положения сидя. Подвижная игра «Гонка мячей в колонах».		
69		Прыжки в скакалку. Игра «Собачка»		
70		Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Собачка»		
71		Первые спортивные соревнования. Игра «Искатели сокровищ».	ФГ	
72		Прыжки в скакалку.		
73		Прыжок в высоту спиной вперед. Игра «Забросай мячами».		
74		История появления мяча. Подвижная игра «Поймай подачу».		
75		Стойка на голове. Подвижная игра «Поймай подачу».		
76		История зарождения древних Олимпийских игр. Подвижная игра «Поймай подачу».		
77		Подвижная игра с мячом.		
78		Стойка на голове. Подвижная игра «Охотники и утки».		
79		Владение мячом на месте и в движении. Подвижная игра «Дальний бросок».		
80		Упражнения с мячом, направленные на развитие координации движений и ловкости. Игра «Из обруча в обруч».		
81		Повторение акробатических элементов.		
82		Выполнение упражнений с мячами в парах. Игра «Сбей кегли противника»		
83		Тестирование подъема туловища за 30 с. Игра «Сбей кегли противника».		
84		Повторение акробатических элементов. Игра «Сбей кегли противника»		
85		Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.		
86		Тестирование наклона вперед из положения стоя. Игра «Вышибалы».		
87		Упражнения на уравнивание предметов. Игра «Сбей кегли противника».		
88		Тестирование виса на время. Игра «Поймай подачу».	ФГ	
89		Тестирование бросков мяча в цель. Игра «Ловушка».		
90		Упражнения на уравнивание предметов. Игра «Хвостик».		
91		Тестирование прыжка в длину с места. Игра в футбол.		

92		Спортивная игра футбол.		
93		Круговая тренировка. Игра «Хвостик».		
94		Высокий старт и правильный поворот в челночном беге. Игра «Метко в цель».		
95		Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Игра «Класс, смирно!».	ФГ	
96		Круговая тренировка. Игра «Бросок ногой»	ФГ	
97		Тестирование челночного бега 3 x 10 м. Игра «Флаг на башне».		
98		Тестирование метания мешочка на дальность. Игра «Перекинь через убегающего».		
99		Тестирование бега на 1000 м. Игра «Марш закрытыми глазами».		
100		Итоговая контрольная работа.		
101		Плавание - жизненно важное умение. Правила занятий в бассейне. Подвижные и спортивные игры.	ФГ	
102		Техника безопасности на воде. Плавание – средство для закалывания. Подвижные игры.		

3 класс

	Раздел	Тема урока	Функциональная грамотность	Дата
1	Знания о физической культуре (4 час)	Правила безопасности на уроках физической культуры.	ФГ	
2		Тестирование бега на 30 метров с высокого старта		
3		Перекаты. Кувырок вперёд		
4		Тестирование челночного бега 3X10 с высокого старта. Кувырок вперёд		
5	Способы физической деятельности (6 часа)	Правила и особенности игры в футбол		
6		Кувырок вперёд и назад.		
7		Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений Измерение уровня развития основных физических качеств Кувырок назад	ФГ	
8		Тестирование метания мешочка на дальность Беговые упражнения из различных исходных положений.		
9		Усложнённый кувырок вперёд. Кувырок назад		
10		Строевые упражнения. Элементы фигурной маршировки: передвижение «змейкой», «противоходом», «по диагонали». Игра «Третий лишний»		
11	Физическое совершенствование (92 часа)	Прыжок в длину с прямого разбега		
12		Игровые упражнения с кувырками		
13		Спортивные игры: элементы футбола в подвижных играх.		
14		Тестирование прыжка в длину с места		
15		Кувырок назад		

16		Тестирование подъёма туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд. Подвижная игра «Ловишки».		
17		Акробатические элементы. Стойка на лопатках. «Мост»		
18		Акробатические элементы. Стойка на лопатках. «Мост». Подвижная игра «Ловишки».		
19		Подвижная игра «Третий лишний». Акробатические элементы. Стойка на лопатках. «Мост»		
20		Лазанье по гимнастической стенке		
21		Лазанье по гимнастической стенке		
22		Подвижная игра «Выше ноги от земли». Лазанье по гимнастической стенке		
23		Тестирование подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись. Игра «Третий лишний»		
24		Тестирование виса и волевых качеств		
25		Тестирование броска мяча в горизонтальную цель		
26		Тестирование наклон вперёд из положения стоя		
27		Прыжки со скакалкой с изменением темпа её вращения		
28		Полоса препятствий. Урок познай себя	ФГ	
29		Баскетбол: ведение мяча, бросок мяча в корзину.		
30		Броски и ловля мяча в парах		
31		Разновидности бросков мяча одной рукой - контроль		
32		Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в кольцо		
33		Броски мяча в кольцо способом «снизу» и «сверху»		
34		Контроль: броски мяча в кольцо способом «сверху» и «снизу»		
35		Эстафета с баскетбольным мячом		
36		Баскетбольные упражнения		
37		Контроль: эстафета по ведению, броску и ловле мяча		
38		Подвижная игра с мячом «Охотники и утки»		
39		Игровые упражнения. Подвижные игры.	ФГ	
40		Висы согнувшись и прогнувшись на гимнастических кольцах.		
41		Перевороты вперед и назад на гимнастических кольцах.		
42		Упражнения на канате		
43		Вращение обруча.		
44		Подвижная игра «Медведь во бору».		
45		Прыжки с поворотом на 180 градусов и 360.		
46		Прыжки в высоту. Подвижные игры.		
47		Прыжки в высоту- совершенствование		
48		Контроль: прыжки в высоту.		
49		Подвижные игры		
50		Техника безопасности во время лыжных прогулок		
51		Передвижение на лыжах		
52		Передвижение на лыжах. Игра «За мной»		
53		Тестирование - передвижение на лыжах		
54		Передвижение на лыжах. Игра «Быстрый лыжник».		
55		Подъём «лесенкой».		
56		Подъём «лесенкой». Игра «Кто вперёд»	ФГ	
57		Тестирование – подъём «лесенкой»		
58		Спуск в основной стойке.		
59		Спуск в основной стойке. Игра «Кто со мной»		

60		Тестирование – спуск в основной стойке.		
61		Техника поворота переступанием вокруг пяток лыж		
62		Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Эстафета.		
63		Тестирование - поворот переступанием вокруг пяток лыж		
64		Техника скользящего шага на лыжах без палок		
65		Скользящий шаг на лыжах без палок. Эстафета.		
66		Тестирование - скользящий шаг на лыжах без палок		
67		Движение змейкой на лыжах с палками		
68		Тестирование - движение змейкой на лыжах с палками		
69		Контроль: лыжная подготовка		
70		Техника лазанья по канату		
71		Лазанье по канату		
72		Контроль: лазанье по канату.		
73		Подвижная игра «День – ночь»		
74		Техника прыжка через скакалку «вперёд»		
75		Контроль: прыжки через скакалку «вперёд»		
76		Подвижные игры.	ФГ	
77		Техника прыжка через скакалку «назад»		
78		Прыжки через скакалку «назад»		
79		Контроль: прыжки через скакалку «назад»		
80		Подвижные игры со скакалкой		
81		Техника прыжка со скакалкой с изменением темпа её вращения.		
82		Прыжки со скакалкой с изменением темпа её вращения.		
83		Контроль: прыжки со скакалкой с изменением темпа её вращения.		
84		Тестирование в челночном беге 3 ×10 м		
85		Тестирование прыжков в длину с места.		
86		Техника метания мяча в цель с 6 метров		
87		Тестирование наклонов вперёд.		
88		Метание мяча в цель с 6 метров		
89		Тестирование в подтягивании		
90		Тестирование в метании мяча в цель с 6 метров		
91		Тестирование в беге на 30 метров		
92		Тестирование в беге на 60 метров		
93		Тестирование в беге на 1000 метров		
94		Техника приёма и передачи мяча при игре в волейбол		
95		Приём и передача мяча при игре в волейбол		
96		Игра в волейбол		
97		Техника ведения и передачи мяча в футболе		
98		Ведение и передача мяча в футболе.		
99		Удар ногой с разбега по неподвижному мячу		
100		Итоговая контрольная работа		
101		Плавание - жизненно важное умение. Правила занятий в бассейне. Подвижные и спортивные игры.	ФГ	
102		Упражнения, которые помогают, удержаться на воде «Поплавок», «Медуза», «Звезда». Основные способы спортивного плавания (кроль, брас, баттерфляй)		

4 класс

	Раздел	Тема урока	Функциональная грамотность	Дата
1	Знания о физической культуре (3 час)	Правила безопасности на уроках физической культуры. Виды стартов. Низкий старт. Прыжки в длину с места.	ФГ	
2		Низкий старт, стартовое ускорение Прыжки в длину с места.		
3		Бег 30 м с высокого старта на результат. Техника челночного бега 3x10 м.		
4	Способы физической культуры (5 часа)	Челночный бег 3x10 м на результат. Прыжки в длину с места.		
5		Прыжки в длину с места.		
6		Прыжок в длину с места на результат. Подтягивание на перекладине.		
7		Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м.		
8		Метание малого мяча в цель с 4-5 метров на результат.		
9	Физическое совершенствование (60 часа)	Бег с изменением направления. Подвижные игры на материале спортивных игр.		
10		Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.		
11		Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.		
12		Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.		
13		Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.		
14		Шестиминутный бег на результат.	ФГ	
15		Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.		
16		Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.		
17		Бег 1 км на результат.		
18		Подвижные игры на материале спортивных игр.		
19		Кувырок вперёд и назад. Строевые упражнения.		
20		Акробатика. Строевые упражнения.		
21		Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.		
22		Тест на гибкость. Акробатика.		
23		Висы. Подтягивание. Строевые упражнения.		
24		Висы. Подтягивание. Отжимание.		
25		Отжимание от скамейки (зачёт)		
26		Висы. Подтягивание (учёт). Отжимание. Строевые упражнения.		
27		Опорный прыжок, лазание по канату		
28		Опорный прыжок, лазание по канату		
29		Опорный прыжок, лазание по канату		
30		Опорный прыжок, лазание по канату		

31		Народные игры. Игры с прыжками через препятствия, с набивными мячами.		
32		Народные игры. Игры с прыжками через препятствия, с набивными мячами.		
33		Инструктаж по технике безопасности во время проведения игры. Значение подвижных игр.	ФГ	
34		Подвижные игры		
35		Подвижные игры		
36		Подвижные игры		
37		Подвижные игры		
38		Подвижные игры		
39		Подвижные игры		
40		Подвижные игры		
41		Подвижные игры		
42		Подвижные игры с элементами баскетбола		
43		Подвижные игры с элементами баскетбола		
44		Подвижные игры с элементами баскетбола		
45		Подвижные игры с элементами баскетбола		
46		Подвижные игры с элементами баскетбола		
47		Подвижные игры с элементами баскетбола		
48		Подвижные игры с элементами баскетбола		
49		Подвижные игры с элементами баскетбола		
50		Подвижные игры с элементами баскетбола (контроль)		
51		Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.	ФГ	
52		Подвижные игры с элементами баскетбола		
53		Подвижные игры с элементами баскетбола		
54		Подвижные игры с элементами баскетбола		
55		Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.		
56		Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.		
57		Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.		
58		Шестиминутный бег (контроль)		
59		Бег 1 км (контроль)		
60		Учёт метания малого мяча с места в цель с 4-5 метров. Техника челночного бега.		
61		Челночный бег 3х10м (контроль) Бег 30 м с высокого старта.		
62		Итоговая контрольная работа		
63		Бег 30 м с высокого старта (контроль). Прыжки в длину с места.		
64		Прыжки в длину с места на результат. (контроль) Игровые упражнения с малыми мячами.		
65		Контроль подтягивания на перекладине. ОРУ с мячами.		
66		Метание малого мяча с места в цель с 4-5 метров. Игры с метанием.		
67		Плавание - жизненно важное умение. Правила занятий в бассейне. Подвижные и спортивные игры.	ФГ	
68		Основные способы спортивного плавания (кроль, брас, баттерфляй). Упражнения для освоения кроля на спине		