

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Томская область
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«МАОУ Молчановская СОШ №2»

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического
совета МАОУ "Молчановская
СОШ №2"
Протокол №1 от «30» 08 24 г.

СОГЛАСОВАНО
с заместителем
директора по УР

Муминова О.Я

УТВЕРЖДЕНО
директор МАОУ " Молчановская СОШ №2"

Приказ №212 от «30» 08 24 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2282097)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками

и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

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

В связи с отсутствием бассейна, выполнить программный материал по модулю «Плавания» на уроках физкультуры 1-4 классов нет возможности.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Метание теннисного мяча в цель. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств, средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках

Группировка, перекат в группировке. Стойка на лопатках с опорой на руки. Упражнения для мышц живота и спины.

Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска. Подъём «лесенкой»

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, волейбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Группировка, перекат в группировке. Стойка на лопатках с опорой на руки. Упражнения для мышц живота и спины. «Мост» из положения лежа.

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта.
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- - выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;

- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах),
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты в их показателях.

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы / нормативы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Осанка человека.	1	0	0	Поле для свободного ввода
1.2	Гигиена человека	1	0	0	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	0	10	Поле для свободного ввода

2.2	Легкая атлетика	20	0	20	Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	10	0	10	Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	16	0	14	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		56			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	0	4	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	62	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы/ нормативы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	1	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	0	Поле для свободного ввода
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	5	5	Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	20	8	12	Поле для свободного

					ввода
2.3	Лыжная подготовка	10	4	6	Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	16	6	10	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		56			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	4	4	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	31	37	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	0	Поле для свободного ввода
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма. Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	5	5	Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	20	8	12	Поле для свободного ввода

2.3	Лыжная подготовка	10	4	6	Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	16	6	10	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		56			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	4	4	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	31	37	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	0	Поле для свободного ввода
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	0	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Закаливание организма	1	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	5	5	Поле для свободного ввода

2.2	Легкая атлетика	20	8	12	Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	10	4	6	Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	16	6	10	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		56			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	4	4	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	31	37	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы / нормативы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура. Чем отличается ходьба от бега.	1	0	1		
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	1		
3	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1		
4	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0			
5	модуль «Лёгкая атлетика» Т.Б. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью и с изменением скорости.	1	0	1		
6	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	0	1		
7	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью.	1	0	1		
8	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	1		

9	Правила выполнения прыжка в длину с места. Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	0	1		
10	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	0	1		
11	Освоение правил и техники метания теннисного мяча в цель.	1	0	1		
12	Метание теннисного мяча в цель. Техника выполнения метания.	1	0	1		
13	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1		
14	Разучивание фазы разбега, отталкивания и приземления в прыжке	1	0	1		
15	модуль «Спорт» ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. Метание теннисного мяча в цель.	1	0	1		
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег.	1	0	1		
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча.	1	0	1		
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	0	1		
19	модуль «Гимнастика с основами	1	0	1		

	акробатики» Правила поведения на уроках гимнастики. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики					
20	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника. Прыжки на скакалке.	1	0	1		
21	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Прыжки на скакалке.	1	0	1		
22	Способы построения и повороты стоя на месте. Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег).	1	0	1		
23	Исходные положения в физических упражнениях. Акробатические упражнения, основные техники.	1	0	1		
24	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе. Подъем ног из положения лежа на животе.	1	0	1		
25	Сгибание рук в положении упор лежа. Разучивание прыжков в группировке.	1	0	1		
26	Строевые упражнения: перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево	1	0	1		
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения, лежа на спине.	1	0	1		

28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	0	1		
29	модуль «Подвижные игры» Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Считалки для подвижных игр.	1	0	1		
30	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1		
31	Упражнения на осанку. Разучивание подвижной игры «Невод»	1	0	1		
32	Упражнения на профилактику плоскостопия. Подтягивание. Игра «Выше ноги от земли».	1	0	1		
33	Техника безопасности на уроке. Подтягивание. Подвижные игры и эстафеты с баскетбольным мячом.	1	0	1		
34	Ведение мяча на месте и шагом. Эстафеты с баскетбольным мячом.	1	0	1		
35	Передача и ловля мяча. Подтягивание. Игра «Бросай - поймай»	1	0	1		
36	Развитие координационных способностей. Игра «Воробьи и Вороны».	1	0	1		
37	Передачи и ловля волейбольного мяча	1	0	1		

	в парах. Игра через волейбольную сетку «У кого больше мячей».					
38	Развитие ловкости. Игра «Вирус».	1	0	1		
39	модуль «Лыжная подготовка» Техника безопасности и форма одежды на уроках лыжной подготовки. Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	1		
40	Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника.	1	0	1		
41	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах. Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	1		
42	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1		
43	Передвижение по учебному кругу ступающим и скользящим шагом (без палок).	1	0	1		
44	Передвижение по учебному кругу скользящим шагом (без палок).	1	0	1		
45	Нарисуй снежинку. Поворот вокруг пятки лыж. Передвижение скользящим шагом по учебному кругу.	1	0	1		
46	Передвижение по учебному кругу скользящим шагом (без палок).	1	0	1		

	Развитие выносливости.					
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах.	1	0	1		
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	0	1		
49	модуль «Подвижные игры» Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Развитие силы.	1	0	1		
50	Эстафеты. Развитие гибкости и координации.	1	0	1		
51	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	0	1		
52	Эстафеты и подвижные игры (по выбору).	1	0	1		
53	модуль «Лёгкая атлетика» Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжок в длину с места.	1	0	1		
54	Прыжок в длину с места. Бег с изменением направления движения.	1	0	1		
55	Прыжок в длину с места (тест) Метание теннисного мяча в цель.	1	0	1		
56	Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча в цель.	1	0	1		
57	Метание малого мяча в цель. Бег с	1	0	1		

	изменением направления движения.					
58	Метание набивного мяча на дальность. Подтягивание на низкой и высокой перекладине.	1	0	1		
59	Перемещение по кругу с равномерной скоростью. Челночный бег 3х10м.	1	0	1		
60	Перемещение по кругу с равномерной скоростью. Челночный бег 3х10м. (тест).	1	0	1		
61	Бег с изменением скорости перемещения. Подтягивание.	1	0	1		
62	Метание малого мяча в цель (тест). Развитие выносливости.	1	0	1		
63	Модуль «Спорт» «Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение.	1	0	1		
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м.	1	0	1		
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание.	1	0	1		
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Игра.	1	0	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	64		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы/ нормативы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр	1				
2	Дневник наблюдений по физической культуре. Составление комплекса утренней зарядки.	1				
3	Физическое развитие и его измерение. Составление дневника наблюдений.	1				
4	Закаливание организма обтиранием. Комплекса утренней зарядки	1				
5	модуль «Лёгкая атлетика». Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Физическое развитие и физические качества	1		1		
6	Быстрота как физическое качество. Бег 30м. Прыжок в длину с места.	1		1		
7	Сила как физическое качество. Бег 30м.(тест) Прыжок в длину с места.	1	1			
8	Развитие координации движений. Челночный бег.	1		1		
9	Выносливость как физическое качество. Бег в равномерном темпе.	1		1		

10	Бег с изменением скорости движения.	1		1		
11	Развитие выносливости. Смешанное перемещение 1000м.	1		1		
12	Метание теннисного мяча из разных положений на дальность и в цель.	1		1		
13	Прыжок в высоту с прямого разбега. Разбег, отталкивание, приземление.	1		1		
14	Развитие координации движений. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1		1		
15	модуль «Спорт» Подготовка к сдаче норм ГТО «История комплекса ГТО. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО.	1		1		
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег.	1	1			
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег.	1		1		
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, на низкой – девочки.	1		1		
19	модуль «Гимнастика с основами акробатики» Правила поведения на уроках гимнастики. Упражнения разминки	1		1		

	перед выполнением гимнастических упражнений.					
20	Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении.	1		1		
21	Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.	1		1		
22	Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте.	1				
23	Прыжки со скакалкой на двух ногах за 1 мин. (тест). Эстафета со скакалками.	1	1			
24	Упражнения с мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках.	1		1		
25	Группировка, перекат в группировке. Упражнения для мышц живота.	1		1		
26	Стойка на лопатках с опорой на руки. Упражнения для мышц спины.	1		1		
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения, лежа на спине.	1		1		
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	1			
29	модуль «Подвижные игры»	1				

	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Считалки для подвижных игр.					
30	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				
31	Упражнения на осанку. Разучивание подвижной игры «Невод»	1				
32	Упражнения на профилактику плоскостопия. Подтягивание. Игра «Выше ноги от земли».	1				
33	Техника безопасности на уроке. Подтягивание. Подвижные игры и эстафеты с баскетбольным мячом.	1				
34	Ведение мяча на месте и шагом. Эстафеты с баскетбольным мячом.	1				
35	Передача и ловля мяча. Подтягивание. Игра «Бросай - поймай»	1	1			
36	Развитие координационных способностей. Игра «Воробьи и Вороны».	1		1		
37	Передачи и ловля волейбольного мяча в парах. Игра через волейбольную сетку «У кого больше мячей».	1		1		
38	Развитие ловкости. Игра «Вирус».	1		1		
39	модуль «Лыжная подготовка». Техника безопасности и форма одежды	1		1		

	на уроках лыжной подготовки. Строевые упражнения с лыжами в руках					
40	Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом.	1		1		
41	Передвижение двухшажным попеременным ходом с изменением скорости передвижения.	1		1		
42	Передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке.	1		1		
43	Передвижение двухшажным попеременным ходом 1км. Спуск с небольшого склона в основной стойке	1	1			
44	Передвижение двухшажным попеременным ходом 1км торможение лыжными палками на учебной трассе.	1		1		
45	Дистанция 1км. Торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.	1	1			
46	Спуск с горки и эстафеты скользящим шагом. Подъем «лесенкой»	1		1		
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах.	1	1			
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре	1	1			

	лежа.					
49	модуль «Подвижные игры» Ведение мяча на месте и с перемещением вперед. Эстафеты.	1		1		
50	Ведение мяча левой и правой рукой на месте и с продвижением вперед. Эстафеты.	1		1		
51	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу. Подвижная игра с элементами баскетбола.	1		1		
52	Приемы волейбола. Верхняя и нижняя передача над собой. Эстафеты.	1		1		
53	Приемы волейбола. Смешанная передача над собой. Эстафеты.	1		1		
54	Подвижная игра с элементами волейбола через сетку.	1		1		
55	модуль «Лёгкая атлетика» Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжок в длину с места.	1		1		
56	Прыжок в длину с места. Бег с изменением направления движения.	1		1		
57	Прыжок в длину с места (тест). Метание теннисного мяча в цель.	1	1	0		
58	Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча в цель.	1		1		
59	Метание малого мяча в цель. Бег с изменением направления движения.	1		1		
60	Метание набивного мяча на дальность.	1	1	0		

	Подтягивание на низкой и высокой перекладине (тест).					
61	Перемещение по кругу с равномерной скоростью. Челночный бег 3х10м.	1				
62	Перемещение по кругу с равномерной скоростью. Челночный бег 3х10м. (тест).	1				
63	Бег с изменением скорости перемещения. Бег 30 м. (тест). Подтягивание.	1				
64	Метание малого мяча в цель (тест). Развитие выносливости.	1	1	0		
65	Модуль «Спорт» Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение 1000м.	1		1		
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные	1	1	0		
67	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1				
68	Эстафеты и подвижные игры (по выбору).	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	25	39		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта	1		1		
2	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Дозировка физических нагрузок.	1		1		
3	Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию	1		1		
4	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр	1		1		
5	модуль «Лёгкая атлетика» Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Виды физических упражнений	1		1		
6	Беговые упражнения с координационной сложностью. Прыжок в длину с места.	1		1		
7	Бег с ускорением на короткую дистанцию. Прыжок в длину с места.	1		1		
8	Бег с ускорением (30м) Прыжок в длину с разбега.	1		1		
9	Челночный бег. Метание теннисного мяча в цель.	1		1		

10	Прыжок в длину с места (тест). Челночный бег.	1		1		
11	Бег с равномерной скоростью. Прыжок в длину с разбега.	1		1		
12	Развитие скоростных способностей. Техника высокого старта.	1		1		
13	Развитие выносливости. 1000м (тест)	1		1		
14	Прыжок в высоту с прямого разбега. Метание теннисного мяча в цель	1		1		
15	модуль «Спорт» История комплекса ГТО. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО.	1		1		
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег.	1		1		
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег. Эстафеты	1		1		
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, на низкой – девочки.	1		1		
19	модуль «Гимнастика с основами акробатики» Правила поведения на уроках гимнастики. Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений.	1		1		

20	Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. «Мост» из положения лежа. Скакалка за 1 мин.	1		1		
21	Упражнения в лазании по канату в три приёма. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке	1		1		
22	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом.	1		1		
23	Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге	1		1		
24	Группировка. Перекаты в группировке Прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.	1		1		
25	Кувырок вперед. Перекатом назад, стойка на лопатках.	1		1		
26	Лазанье по канату. Упражнения для мышц спины. Игра.	1		1		
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения, лежа на спине.	1		1		
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1		1		

29	модуль «Подвижные игры» Техника безопасности в подвижных играх. Баскетбол. Ловля и передача мяча.	1		1		
30	Ведение мяча на месте. Бросок на точность. Эстафеты.	1		1		
31	Передача двумя руками от груди. Подтягивание. Игра.	1		1		
32	Передача и ведение мяча. Эстафета.	1		1		
33	Строевые упражнения. Волейбол: ловля и передача мяча.	1		1		
34	Ведение мяча на месте и шагом. Эстафеты с баскетбольным мячом.	1		1		
35	Передача и ловля мяча. Подтягивание. Игра «Бросай - обивай»	1		1		
36	Развитие координационных способностей. Передача мяча на точность. Игры на внимание.	1		1		
37	Передачи и ловля волейбольного мяча в парах. Игра через волейбольную сетку «У кого больше мячей».	1		1		
38	Развитие ловкости. Игра «Снайпер».	1		1		
39	Модуль «Лыжная подготовка». Техника безопасности и форма одежды на уроках лыжной подготовки. Строевые упражнения с лыжами в руках	1		1		
40	Упражнения на лыжах: передвижение	1		1		

	двухшажным попеременным ходом.					
41	Передвижение двухшажным попеременным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении	1		1		
42	Передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке.	1		1		
43	Передвижение двухшажным попеременным ходом 1км. Спуск с небольшого склона в основной стойке	1		1		
44	Передвижение двухшажным попеременным ходом 1км Торможение «плугом»	1		1		
45	Дистанция 1км. Подъём «полуёлочкой». Катание с гор.	1		1		
46	Спуск с горки и эстафеты скользящим шагом. Подъём «лесенкой»	1		1		
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах.	1		1		
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1		1		
49	модуль «Подвижные игры» Ведение мяча на месте и с перемещением вперед. Эстафеты.	1		1		
50	Ведение мяча левой и правой рукой на	1		1		

	месте и с продвижением вперед. Эстафеты.					
51	Приемы баскетбола: ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра с элементами баскетбола.	1		1		
52	Приемы волейбола. Верхняя и нижняя передача над собой. Эстафеты.	1		1		
53	Приемы волейбола. Смешанная передача над собой. Эстафеты.	1		1		
54	Подвижная игра с элементами волейбола через сетку.	1		1		
55	модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжок в длину с места.	1		1		
56	Прыжок в длину с места. Бег с изменением направления движения.	1		1		
57	Прыжок в длину с места (тест). Метание теннисного мяча в цель.	1		1		
58	Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча в цель.	1		1		
59	Метание малого мяча в цель. Бег с изменением направления движения.	1		1		
60	Метание набивного мяча на дальность. Подтягивание на низкой и высокой перекладине (тест).	1		1		
61	Перемещение по кругу с равномерной скоростью. Челночный бег 3х10м.	1		1		
62	Перемещение по кругу с равномерной	1		1		

	скоростью. Челночный бег 3х10м. (тест).					
63	Бег с изменением скорости перемещения. Бег 30 м. (тест). Подтягивание.	1		1		
64	Метание малого мяча в цель (тест). Развитие выносливости.	1		1		
65	модуль «Спорт» Подготовка к сдаче норм ГТО. « Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение 1000м.	1		1		
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Игра.	1		1		
67	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1		1		
68	Эстафеты и подвижные игры (по выбору).	1		1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	25	29		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1		1		
2	Понятие о здоровом образе жизни.	1		1		
3	Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию	1		1		
4	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр	1		1		
5	модуль «Легкая атлетика» Т.Б. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Виды физических упражнений.	1		1		
6	Беговые упражнения с координационной сложностью. Прыжок в длину с места.	1		1		
7	Бег с ускорением на короткую дистанцию. Прыжок в длину с места.	1		1		
8	Бег с ускорением (60м) Прыжок в длину с разбега.	1	1	0		
9	Челночный бег. Метание теннисного мяча на дальность.	1		1		

10	Прыжок в длину с места (тест). Челночный бег 3х10м.	1	1	0		
11	Бег с равномерной скоростью. Прыжок в длину с разбега.	1		1		
12	Развитие скоростных способностей. Техника высокого старта.	1		1		
13	Развитие выносливости. 1000м (тест)	1	1	0		
14	Прыжок в высоту с прямого разбега. Метание теннисного мяча на дальность.	1		1		
15	модуль «Спорт» Подготовка к сдаче норм ГТО История комплекса ГТО. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО.	1		1		
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча на дальность.	1	1			
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег. Эстафеты	1		1		
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, на низкой – девочки.	1		1		
19	модуль «Гимнастика с основами акробатики» Правила поведения на уроках	1		1		

	гимнастики. Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений.					
20	Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. «Мост» из положения лежа. Скакалка за 1 мин.	1		1		
21	Упражнения в лазании по канату в три приёма. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке	1		1		
22	Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге	1		1		
23	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Разбег, наскок, приземление.	1		1		
24	Кувырок вперед. Перекатом назад, стойка на лопатках.	1	1	0		
25	Перестроение из 1 шеренги в 2. Лазанье по канату. Игра.	1		1		
26	Стойка на лопатках с опорой на руки. Упражнения для мышц спины.	1	1	0		
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения, лежа на спине		1	0		
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на	1		1		

	гимнастической скамье.					
29	модуль «Подвижные игры» Техника безопасности в подвижных играх. Баскетбол. Ловля и передача мяча.	1		1		
30	Ловля и передача мяча. Ведение баскетбольного мяча.	1		1		
31	Ведение мяча на месте. Бросок на точность. Эстафеты.	1		1		
32	Передача двумя руками от груди. Подтягивание. Игра.	1	1	0		
33	Строевые упражнения. Волейбол: ловля и передача мяча.	1		1		
34	Ведение мяча на месте и шагом. Эстафеты с баскетбольным мячом.	1		1		
35	Передача и ловля мяча. Подтягивание. Игра «Бросай - обивай»	1	1	0		
36	Развитие координационных способностей. Передача мяча на точность. Игры на внимание.	1		1		
37	Передачи и ловля волейбольного мяча в парах. Игра через волейбольную сетку «У кого больше мячей».	1		1		
38	Развитие ловкости. Игра «Снайпер».	1		1		
39	модуль «Лыжная подготовка» Техника безопасности и форма одежды на уроках лыжной подготовки. Строевые	1		1		

	упражнения с лыжами в руках					
40	Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом.	1		1		
41	Передвижение двухшажным попеременным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении	1		1		
42	Передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке.	1		1		
43	Передвижение двухшажным попеременным ходом 1км. Спуск с небольшого склона в основной стойке	1		1		
44	Передвижение двухшажным попеременным ходом 1км Торможение «плугом»	1		1		
45	Дистанция 1км. Подъём «полуёлочкой». Катание с гор.	1	1	0		
46	Спуск с горки и эстафеты скользящим шагом. Подъём «лесенкой»	1		1		
47	«Прикладно-ориентированная физическая культура» Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах.	1	1	0		
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1		1		

49	модуль «Подвижные игры». Ведение мяча на месте и с перемещением вперед. Эстафеты.	1		1		
50	Ведение мяча левой и правой рукой на месте и с продвижением вперед. Эстафеты.	1		1		
51	Приемы баскетбола: ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра с элементами баскетбола.	1		1		
52	Приемы волейбола. Верхняя и нижняя передача над собой. Эстафеты.	1	1	0		
53	Приемы волейбола. Смешанная передача над собой. Эстафеты.	1		1		
54	Подвижная игра с элементами волейбола через сетку.	1		1		
55	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжок в длину с места.	1		1		
56	Прыжок в длину с места. Бег с изменением направления движения.	1		1		
57	Прыжок в длину с места (тест). Метание теннисного мяча в цель.	1	1	0		
58	Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча в цель.	1		1		
59	Метание малого мяча в цель. Бег с изменением направления движения.	1		1		
60	Метание набивного мяча на дальность. Подтягивание на низкой и высокой	1	1	0		

	перекладине (тест).					
61	Перемещение по кругу с равномерной скоростью. Челночный бег 3х10м.	1		1		
62	Перемещение по кругу с равномерной скоростью. Челночный бег 3х10м. (тест).	1		1		
63	Бег с изменением скорости перемещения. Бег 30 м. (тест). Подтягивание.	1		1		
64	Метание малого мяча в цель (тест). Развитие выносливости.	1		1		
65	модуль «Спорт» Подготовка к сдаче норм ГТО Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение 1000м.	1	1	0		
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные	1	1	0		
67	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1		1		
68	Эстафеты и подвижные игры (по выбору).	1		1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	26	38		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Методические рекомендации по организации образовательного процесса по предмету «Физическая культура»
2. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы (предметная линия учебников В.И. Ляха.классы): пособие для учителей общеобразоват. Учреждений. М.: Просвещение, 2011.
3. Лях В.И. Координационные способности школьников. Минск:Полымя, 1989.
4. Лях В.И., Мейсон Г.Б. Физическое воспитание учащихся 1-11 Лях В.И. классов с направленным развитием двигательных способностей: Программа. М.: Просвещение , 1993.
5. Мартовский А.Н. Гимнастика в школе. М.: Физкультура и спорт, 1976.
6. Подвижные игры: 1-4 классы / Авт. –сост, А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2007.
7. Примерная рабочая программа основного общего образования «Физическая культура» (для 5-9 классов образовательных организаций) ; Москва 2021
8. Физическая культура. 1 класс: система уроков по учебнику А.П. Матвеева/Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. Волгоград: Учитель, 2012.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Видеолекции по «Физической культуре»: <http://academy.mosmetod.ru/kollektsiya/itemlist/category/63-fizicheskaya-kultura>
2. Методические материалы для дистанционного обучения (РЭШ) <https://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/srednyaya-i-starshaya-shkola/fizicheskaya-kultura/metodicheskie-materialy.html>
3. <https://fizruku.ru/>
4. Фестиваль педагогических идей "Открытый урок". - Режим доступа: <http://festival.lseptember.ru/articles/576894>
5. Учительский портал. - Режим доступа: <http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511>
6. К уроку.ru - Режим доступа: <http://www.k-uroky.ru/load/71-1-0-6958>
7. Сеть творческих учителей. Режим доступа: <http://www.it-n.ru/communities.aspx>