

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
ЧОУ ЦО "НОВОШКОЛА"**

РАССМОТРЕНО

на Педагогическом совете
№ 1 от «26» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом № 1
от «26» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов

Уфа 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

При создании программы по физическому развитию современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными властями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физическая культура детей дошкольного и начального уровня определяют образ жизни на многие годы.

Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт.

По данному изображению роста на четыре группы: гимнастическая манера, характеризующаяся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность оценивается результативностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, строением и координационной классификацией всех движений, игровым стилем, состоящим из структурных видов. действий (бегов, бросков и других), которые выполняются в соответствии с изменяющейся игровой структурой и фиксируются по эффективности всей системы в целом и по стандартному результату действия, туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в условиях поворота, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на тело и результативность ограничения расстояния и перемещения на местности, спортивные упражнения объединяют действия группы, выполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является специализацией для достижения максимальных результатов.

Основные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с предметом ФГОС НОО должны обеспечить умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и развития здоровья, физического развития, физического развития, повышения физической и умственной работоспособности.

В программе по физической культуре отведено отдельное место для занятий основной гимнастикой и играми с использованием гимнастических упражнений. Владение необходимыми навыками гимнастики позволяет решить проблему владения необходимыми навыками плавания. Программа по физической культуре включает меры по развитию гибкости и независимости, эффективности развития, которые возникают в возрастной период начального общего образования. Целенаправленные физические упражнения позволяют эффективно и значительно их сгибать.

Программа по физической культуре обеспечивает сформированность представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных навыках и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и физических).

Освоение программы по физической подготовке обеспечивает культурное выполнение обучающихся соответствует нормативам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО) и других предметных результатов ФГОС НОО, а также позволяет решать воспитательные задачи, заложенные в федеральную рабочую программу воспитания.

В соответствии со своим назначением программа по физической культуре является ориентиром для составления рабочих программ образовательных организаций: она дает представление о общих стратегиях обучения, воспитания и развития обучающихся по физической культуре, устанавливает обязательное предметное содержание, обеспечивает соблюдение его по классам и структурирование по разделам и темам. курс, определяет количество и качественные характеристики содержания, дает определение темы отдельных и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом

межпредметных и внутрипредметных связей, логику учебного процесса, возрастных направлений обучающихся, определяет возможности предмета для реализации требований к результатам получения основного образования начального общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре.

В программе по физическому нашли такое отражение условий Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные культурные программы.

Предметом обучения физическому на уровне начального общего образования является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных принципов физической культуры в культурах физических упражнений по признаку истории исторических культурных систем: гимнастика, игры, туризм, спорт – и упражнения по строгой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития учащихся начального общего образования. В процессе владения этой сферой формируется костно-мышечная система, учитывается здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творческие способности и самостоятельность.

Физическая культура обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания программы по физической культуре является утверждение воспитания граждан Российской Федерации.

Программа по физической культуре на основе системы научных знаний о человеке, основы физической культуры, общие принципы ее развития и использования с целью всестороннего развития людей и направлены на методы основ знаний в области физической культуры, движений культуры, воспитания устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, устойчивости, здоровья.

В программе по физической культуре учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, заложенные в Концепции прогрессивного преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы получения физической культуры в частичных знаниях и умений выполнения базовых упражнений гимнастики. для обеспечения опорно-двигательного напряжения, развития гибкости, координации, моторики, получения эмоционального состояния от физических упражнений в игровой деятельности.

Программа по физической культуре обеспечивает условия для создания высокого качества преподавания физической культуры на уровне начального общего образования, выполнения требований, определенных статьей 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, включая определение допустимой учебной нагрузки, режима образовательных занятий, создание условий для профилактики и оздоровления обучающихся, принятие решения о задачах, определенных в стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и межотраслевой программы развития школьного спорта до 2024 г., направленной на достижение национальных целей развития Российской Федерации: сохранение численности населения, здоровья и изменения населения, создание возможностей для самореализации и развития талантов.

В основе программы по физическому разрешению представления об уникальности личности каждого обучающегося, предусмотрены возможности каждого обучающегося и учебного сообщества в целом, профессиональных качеств преподавателей и управленческих культурных команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей обучающихся в рамках простого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержат программы по физической культуре, направленные на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе по физическому позволяет формировать у обучающихся установки на сдерживание, сохранение и устойчивость здоровья, освоить навыки, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни, корректировать нормы ГТО культуры.

Содержание программы по физической культуре направлено на эффективное развитие физических методов и способностей обучающихся, на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу, формирует творческое

нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость, воспитательные этические чувства, доброжелательность и эмоциональность. -нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувств к другим людям, учит взаимодействовать с аутсайдерами и работать в команде, измерять лидерские качества.

Содержание программы по физической культуре строится на принципах лично-ориентированной, лично-развивающей педагогики, которые определяют уровень внимания к культурному развитию, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, качественного воспитания.

Важное значение в освоении программы по физической культуре уделяется играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе по физической культуре используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с календарем спорта в программе по физической культуре используются спортивные эстафеты, спортивная атлетика и спортивно-игровые задания. Для ознакомления с туристическими упражнениями в программе по физической спортивной культуре используются туристические спортивные игры. Содержание программы по физической культуре обеспечивает достаточный объем практико-ориентированных знаний и умений.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы по физической культуре состоит из следующих компонентов:

знания о физической культуре (информационная составляющая деятельности);

способы физкультурной деятельности (операционная составляющая деятельности);

Основное совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), подразделение которого осуществляется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы по физической культуре основана на следующих принципах:

Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и чередование последовательностей занятий с отдыхом, а также определенную последовательность занятий и взаимосвязь между отдельными последователями их содержания. Учебный материал программы по физической культуре должен быть разделен на логически завершённые части, теоретическая база знаний практически закрепляется навыками. Особое внимание в программе по физической культуре обеспечивает повторяемость. Повторяются не только физические упражнения, но и последовательность их занятий на занятиях. Также повторяется в определенных чертах и по очереди отдельных занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип системности и последовательного повышения эффективности динамики развития основных физических принципов обучения с учетом их сенситивного периода развития: гибкость, глобализация, быстроты.

Принципы преемственности и цикличности выражают основные принципы построения хозяйств в сторону воспитания. Они обеспечивают преемственность между занятиями, поворотами и общую протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системной очередности обслуживания и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, повышает физическую подготовленность обучающегося.

Принцип возрастного соблюдения физического воспитания заключается в том, что программа по физической культуре учитывает возрастные особенности и учитывает особенности обучающихся, что включает в себя формирование двигательных умений и навыков.

В основе принципа лежит широкое использование зрительных ощущений, восприятие образов, а также постоянная опора на свидетельства всех других органов чувств, вследствие чего непосредственный эффект от содержания программы в физической культуре. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном характер и имеет одну из своих особых задач всестороннее развитие органов чувств.

Принцип доступности и индивидуализации означает требование обеспечения соответствия задачам, средствам и методам физического воспитания возможностей обучающихся. При реализации концепции обеспечения обеспечивается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяются меры доступности. Готовность к выполнению заданий

зависит от физического уровня и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремлённом и волевом поведении обучающихся.

Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознанность и последовательность техники упражнений (комплексов упражнений), техники движения, дозированной объёма и распространения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие органических веществ на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решают двигательные задачи.

Принцип динамичности приводит к внешним требованиям, предъявляемым к обучающимся в соответствии с программой по физической культуре, которая заключается в постановке и выполнении все более трудных новых задач, в постепенном нарастании объёма и сферы и границ с ними. Программа по физической культуре предусматривает регулярное обновление задач с всеобщей тенденцией к росту населения.

Принцип вариативности предполагает многообразие и гибкость в программе по формам физической культуры, средствам и методам обучения в зависимости от физического развития, особенностей и возможностей обучающихся, которые описываются в программе по физической культуре. Соблюдение этих ограничений позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы по физической культуре предусматривает соблюдение основных педагогических правил: от известного к неизвестному, от легкого к сложному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы по физической культуре лежит системно-культурный подход, целью которого является помощь у обучающихся полному представлению о возможностях физической культуры. В содержании программы по физической культуре наблюдаются взаимосвязывающие изучаемые явления и процессы, что позволяет постепенно достичь стандартных результатов – предметных, метапредметных и личностных.

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» – способствует разностороннему физическому развитию личности, способной активно использовать ценности физической культуры для развития и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цели и задачи программы по физической культуре приводят к освоению базовой образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

К этапу первостепенной реализации при реализации образовательных функций физической культуры традиционно отнимаются методы основ физической культуры, как в области науки, знаний о человеке, прикладных навыков и навыков, основанных на физических факторах для формирования и развития здоровья, физического развития и физической силы, повышения физической и умственной работоспособности, и как один из основных компонентов общей культуры человека.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы по физической культуре позволяют решать преимущественно комплексы основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы по физической культуре учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача физической культуры состоит из системы физических культурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для развития здоровья (физических, психологических и психологических), освоения упражнений базовой гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека, владения навыками, организации здоровья, сохранения жизнедеятельности (например, распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры), умения применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и, как Результат, – физическое воспитание, сохранение здоровья и здорового образа жизни.

Требования к этой программе по физической культуре обеспечивают:

единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью обеспечения условий получения качественного начального общего образования;

преемственность основных образовательных программ по физической культуре дошкольного, начального общего и основного общего образования;

возможности индивидуального развития и повышения уровня сложности с учётом образовательного уровня и способностей обучающихся (в том числе одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);

Имеются гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;

владение современными технологиями, обеспечивающими обучение и повседневную жизнь, освоение цифровых образовательных средств для проверки и приобретения знаний, расширение возможностей личного образовательного маршрута;

поддержка знаний обучающихся о физической культуре и спорте в национальной стратегии развития России, их исторический вклад, вклад спортсменов России в мировое спортивное наследие;

Обучение в обучении зависит от технологии командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подключения в обучении Позволяет обучающимся осваивать программу по физической культуре в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями учащихся начального образования по программе по физической культуре являются:

умение организовывать нашу деятельность, собрания и использовать средства физической культуры для достижения целей динамики личного физического развития и физического развития;

умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в оформлении целей, обеспечивать лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;

умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и общения со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему, по общим сведениям теории физической культуры, методике выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых автоматов. задания;

Уметь работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, прислушиваться к замечаниям и рекомендациям педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи последовательного физического развития.

Общее число часов, предпочтительных для изучения физической культуры – 405 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю). неделя), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

ФОРМЫ УЧЁТА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Рабочая программа воспитания ЧОУ ЦО «НОВОШКОЛА» реализуется в том числе и через использование воспитательного потенциала уроков физической культуры. Эта работа осуществляется в следующих формах:

- Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

- Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через: — демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности — использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы

- Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения в классе

- Инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемым событиям, лицам. •

Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.

- Применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.

- Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.

- Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания.

- Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в урок различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

- Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.

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. 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 гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

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.

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, футбол).

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. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

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.

Плавательная подготовка. Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплытие; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 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. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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. Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- 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

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- 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 УУД:

- 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 учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- 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.

Предметные результаты

1 КЛАСС

К концу обучения **в первом классе** обучающийся научится:

- 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 втором классе** обучающийся научится:

- 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, перекатыванию;
- 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 третьем классе обучающийся научится:

- 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); футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

— выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

— 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;

— демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);

— выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

— выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 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.	Что понимается под физической культурой	2	0	0	https://eduherald.ru/ru/article/view?id=13801
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Режим дня школьника	2	0	0	https://www.rospotrebnadzor.ru/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0	http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/62/132#
3.2.	Осанка человека	1	0	0	http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/62/1335
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/conspect/168915/
Итого по разделу		3			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	2	0	0	https://fk12.ru/instrukciya-pri-zanyatiyah-sportivnoi-gimnastikoi.html
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке (скандинавская ходьба)	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом (скандинавская ходьба)	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метания	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/conspect/226552/
4.11.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры(баскетбол, бадминтон)	13	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/
Итого по разделу		41			

Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	18	0	0	https://gto.ru/
Итого по разделу		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

2 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.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Физическое развитие	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
2.2.	Физические качества	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
2.3.	Сила как физическое качество	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/
2.4.	Быстрота как физическое качество	0.5	0	0	https://infourok.ru/bistrota-i-metodi-ee-razvitiya-1040560.html
2.5.	Выносливость как физическое качество	0.5	0	0	https://fizkult-ura.ru/physical_kachestva/36
2.6.	Гибкость как физическое качество	0.5	0	0	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/12/20/gibkost-kak-fizicheskoe-kachestvo-i-metodika-eyo
2.7.	Развитие координации движений	0.5	0	0	https://rosuchebnik.ru/material/razvitie-koordinatsionnykh-sposobnostey-u-shkolnikov-34540/
2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	0.5	0	0	https://infourok.ru/dnevnik-samonablyudenyi-dlya-uchaschihsya-po-fizicheskoy-kulture-1674854.html
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Закаливание организма	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
3.2.	Утренняя зарядка	0.5	0	0	https://www.sports.ru/health/blogs/2776762.html
3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	0.5	0	0	https://infourok.ru/razrabotka-utrenney-gigienicheskoy-gimnastiki-1773234.html
Итого по разделу		2			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	2	0	0	https://infourok.ru/instrukciya-po-tehnike-bezopasnosti-na-zanyatiyah-po-akrobatike-i-gimnastike-2111297.html
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	2	0	0	https://www.sport-express.ru/zozh/reviews/razminka-kompleks-uprazhneniy-dlya-razminki-pered-effektivnoy-trenirovkoj-1862418/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Степ-платформа.	8	0	0	https://bstudy.net/752856/pedagogika/tantsevalnye_uprazhneniya
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Скандинавская ходьба.	2	0	0	https://pandia.ru/text/86/024/28399.php
4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Скандинавская ходьба.	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах. Ск.ходьба	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок. Скандинавская ходьба	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/
4.11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	https://pandia.ru/
4.12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/
4.13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	2	0	0	http://sportfiction.ru/articles/pryzhki-i-pryzhkovye-uprazhneniya-na-urokakh-fizkultury/
4.14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/conspect/226552/
4.15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizkulture-na-temu-ravnovesie-hodba-po-gimnasticheskoy-skameyke-s-predmetami-na-noskah-hodba-po-polu-po-nacher-3404177.html
4.16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
4.17.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры(баскетбол, бадминтон)	12	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/
Итого по разделу		48			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12	0	0	https://gto.ru/
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

№ 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.	Физическая культура у древних народов	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Виды физических упражнений	1.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
2.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1.5	0	0	https://znanio.ru/media/provedenie-pulsometrii-na-urokah-fizicheskoy-kultury-2708115?partner=adm&tagtag_uid=7dd4868632f71e35ce7cc3c2d740b4ec
2.3.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Закаливание организма	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/
3.2.	Дыхательная гимнастика	0.5	0	0	https://style.rbc.ru/health/5fc0a53d9a794717d0a1ea31
3.3.	Зрительная гимнастика	1	0	0	https://lasik.ru/article/zritel'naya_gimnastika_dlya_shkolnikov/
Итого по разделу		2			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения	3	0	0	https://fkis.ru/page/1/413.html
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату	3	0	0	https://fitseven.ru/atlas-uprajnyniy/lazanie-po-kanatu
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	3	0	0	https://gigabaza.ru/doc/107766.html
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	3	0	0	https://znanio.ru/pub/1619
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	3	0	0	https://fitnessclubs.ru/pryzhki-so-skakalkoj.html
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	2	0	0	https://infourok.ru/ritmicheskaya-gimnastika-klass-3665229.html
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	1	0	0	https://infourok.ru/ritmicheskaya-gimnastika-klass-3665229.html
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	3	0	0	https://runetmir.com/sportnorm/brosok-nabivnogo-myacha-normativy
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	4	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/

4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	2	0	0	https://www.ski.ru/az/blogs/post/odnovremennyi-dvukhshazhnyi-khod-metodika-obucheniya/
4.12.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	2	0	0	https://www.ski.ru/az/blogs/post/povoroty-v-dvizhenii-chast-1/
4.13.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	2	0	0	https://www.ski.ru/az/blogs/post/povoroty-v-dvizhenii-chast-1/
4.14.	Модуль "Лыжная подготовка». Скандинавская ходьба.	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/194459/
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	6	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/start/278935/
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	6	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
Итого по разделу		48			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	12	0	0	https://gto.ru/
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

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.	Из истории развития физической культуры в России	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/
1.2.	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6191/start/195233/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/
2.2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/261861/
2.3.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	0	https://cyberleninka.ru/article/n/izmenenie-pokazateley-fizicheskogo-razvitiya-i-dvigatelnyh-kachestv-detey-4-17-let-v-razlichnye-periody-uchebnogo-goda
2.4.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	0	0	https://studfile.net/preview/1825594/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/

3.2.	Закаливание организма	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/conspect/168998/
Итого по разделу		2			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	4	0	0	https://www.uchmet.ru/library/material/163961/100008/?admitad_uid=339f8f204ebe5d6e9ac0dc42aef8f0c4
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	4	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорный прыжок	4	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине	3	0	0	https://studfile.net/preview/2491485/page:8/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастическом скамье.	3	0	0	https://infourok.ru/ritmicheskaya-gimnastika-klass-3665229.html
4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	2	0	0	https://www.prodenka.org/metodicheskie-razrabotki/206590-statja-kak-izbezhat-i-predupredit-travmatizm-
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/
4.12.	Модуль "Лыжная подготовка". Скандинавская ходьба	2	0	0	https://www.prodenka.org/metodicheskie-razrabotki/51625-tehnika-bezopasnosti-i-profilaktika-travmatiz
4.13.	Модуль "Лыжная подготовка". Скандинавская ходьба	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/
4.14.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195311/
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3628/start/92240/
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/
4.17.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/
4.18.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/
Итого по разделу		48			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	12	0	0	https://gto.ru/
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контроль ные работы	практические работы	
1.	Урок физической культуры в школе Правила поведения на уроке физической культуры	1	0	0	Устный опрос;
2.	История Олимпийских игр. Олимпийские игры в России Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями	1	0	0	Устный опрос;
3.	Режим дня школьника	2	0	0	Устный опрос;
4.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0	Устный опрос;
5.	Осанка человека	1	0	0	Устный опрос;
6.	Утренняя зарядка и физкультминутка в режиме для школьника	1	0	0	Устный опрос;
7.	Техника безопасности на уроках физкультуры. Построение в колонну по "1". Виды старта. Развитие ловкости.	1	0	0	Практическая работа; Педагогическое наблюдение за
8.	Строевая подготовка. Технические дисциплины л/а - прыжки. П/и «К своим флажкам».	2	0	0	Хронометрирование деятельности
9.	Преодоление препятствий, игры на короткие дистанции. Технические дисциплины л/а-метяния.	2	0	0	Определение физической нагрузки во время занятия;
10.	Преодоление препятствий прыжком, п/и "метание в цель". Развитие координационных способностей.	1	0	0	Педагогическое наблюдение;
11.	ТБ на уроках по подвижным играм. Стойка баскетболиста. ОРУ с мячом. П/и «Зоркий глаз». Координация.	1	0	0	Практическая работа;
12.	Ловля, передача мяча двумя руками от груди, передвижения игрока. П/и «Зоркий глаз». Координация.	1	0	0	Педагогическое наблюдение;
13.	Ловля, передача, ведение мяча на месте, перемещения игрока. П/и «Мяч ловцу». Координация, скоростно-силовые качества.	1	0	0	Практическая работа;

14.	Ведение шагом и бегом, передача, ловля, перемещения с изменением скорости. П/и «Мяч ловцу».	1	0	0	Педагогическое наблюдение; Устный опрос
15.	ТБ на уроках гимнастики. Группировка и перекаты, лазание. П/и «Становись и разойдись».	1	0	0	Педагогическое наблюдение; Устный опрос
16.	Перекаты, кувырок вперёд, упражнения в равновесии. П/и «Смена мест». Координация.	1	0	0	Практическая работа
17.	Стойка на лопатках, кувырок вперёд, перекаты, упражнения в равновесии. П/и «Становись и разойдись». Обобщающий урок по итогам обучения	1	0	0	Практическая работа
18.	ТБ на уроках гимнастики. Закрепить акробатические элементы. Степплатформа.	1	0	0	Педагогическое наблюдение;
19.	«Мост» лёжа на спине, кувырок назад и стойку на лопатках. «Веселые зайчики». Степплатформа.	1	0	0	Педагогическое наблюдение;
20.	Преодоление препятствий, игры на короткие дистанции. Степплатформа.	1	0	0	Педагогическое наблюдение;
21.	Упражнение в висах, упор на скамейке, «мост» лёжа на спине. П/и «Раки». Степплатформа.	1	0	0	Педагогическое наблюдение;
22.	ТБ на уроках по скандинавской ходьбе. Переноска палок. Обучение техники движения рук и ног.	2	0	0	Педагогическое наблюдение;
23.	Обучение технике движения рук и ног. Комплекс ОРУ. П/и «Нападение акулы»	2	0	0	Педагогическое наблюдение;
24.	Обучение технике передвижения: по прямой, «змейкой», по кругу. Комплекс ОРУ. П/и «Занять место».	2	0	0	Педагогическое наблюдение;
25.	ТБ на уроках по п/и. Хват ракетки, способы перемещения, стойка. Упражнения в парах.	1	0	0	Педагогическое наблюдение;
26.	Эстафеты. Учебная Игра.	1	0	0	Педагогическое наблюдение;
27.	Упражнения в парах. Учебная игра.	1	0	0	Практическая работа;
28.	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением. П/игры. Обобщающий урок по итогам обучения	1	0	0	Устный опрос; Педагогическое наблюдение.
29.	ТБ на уроках по п/и. Хват ракетки, способы перемещения, стойка. Упражнения в парах.	1	0	0	Устный опрос; Практическая работа

30.	Жонгирование воланом, подачи. Подвижные игры.	1	0	0	Определение физической нагрузки
31.	Техника приема подачи. Эстафеты.	1	0	0	Практическая работа;
32.	Игры в парах. Учебная игра.	2	0	0	Практическая работа;
33.	ТБ на уроках по гимнастике. Группировка, перекаты. Упражнения на скакалке.	2	0	0	Практическая работа;
34.	Строевые упражнения. ОРУ. Передвижение по наклонной скамейке. П/и «Кузнечики».	2	0	0	Практическая работа;
35.	Строевые упражнения. ОРУ. Полоса препятствий с элементами лазанья и перелазания. П/и «Кузнечики».	2	0	0	Практическая работа;
36.	ОРУ, развитие силы и гибкости, тестирование на гибкость. П/и "пингвины с мячом"	1	0	0	Практическая работа;
37.	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Развитие ловкости и быстроты, обучение броску набивного мяча. П/и "Догонялки парами".	1	0	0	Устный опрос; Педагогическое наблюдение;
38.	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места. П/и "Кошки мышки". Обобщающий урок по итогам обучения.	1	0	0	Практическая работа;
39.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	18	0	0	Практическая работа; Педагогическое наблюдение;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Зарождение Олимпийских игр. История подвижных игр и соревнований у древних народов.	2	0	0	Устный опрос;
2.	Способы самостоятельной деятельности: физическое развитие, физические качества, сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация, дневник наблюдений.	4	0	0	Устный опрос; Педагогическое наблюдение
3.	Закаливание организма, утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	2	0	0	Практическая работа;
4.	Техника безопасности на уроках физкультуры. Построение в колонну по "1". Виды старта. Развитие ловкости.	1	0	0	Устный опрос; практическая работа
5.	Строевая подготовка. Технические дисциплины л/а - прыжки. П/и «К своим флажкам».	1	0	0	Практическая работа
6.	Преодоление препятствий, игры на короткие дистанции. Технические дисциплины л/а-метания.	1	0	0	Практическая работа
7.	Преодоление препятствий прыжком, п/и "метание в цель". Развитие координационных способностей.	1	0	0	Практическая работа
8.	Отработка навыков выполнения небольших прыжков в полном приседе («мячик»);	1	0	0	Педагогические наблюдения;
9.	Шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»); приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»)	1	0	0	Практическая работа;
10.	ТБ на уроках по подвижным играм. Стойка баскетболиста. ОРУ с мячом. П/и «Зоркий глаз». Координация.	1	0	0	Устный опрос; практическая работа
11.	Ловля, передача мяча двумя руками от груди, передвижения игрока. П/и «Зоркий глаз». Развитие координация.	1	0	0	Хронометрирование деятельности занимающихся на занятии;

12.	Ловля, передача, ведение мяча на месте, перемещения игрока. П/и «Мяч ловцу». Развитие координация, скоростно-силовых качеств.	1	0	0	Хронометрирование деятельности занимающихся на занятии;
13.	Ведение шагом и бегом, передача, ловля, перемещения с изменением скорости. П/и «Мяч ловцу».	1	0	0	Хронометрирование деятельности занимающихся на занятии;
14.	Игровые задания с мячом	1	0	0	Практическая работа;
15.	ТБ на уроках гимнастики. Группировка и перекаты, лазание. П/и «Становись и разойдись».	1	0	0	Практическая работа;
16.	Перекаты, кувырок вперед, упражнения в равновесии. П/и «Смена мест». Координация.	1	0	0	Хронометрирование деятельности занимающихся на занятии;
17.	Стойка на лопатках, кувырок вперед, перекаты, упражнения в равновесии. П/и «Становись и разойдись».	1	0	0	Педагогические наблюдения
18.	Приставные шаги на полной стопе вперед с круговыми движениями головой («индюшонок»)	1	0	0	Практическая работа;
19.	Отработка навыков выполнения приставных шагов на полной стопе вперед с круговыми движениями головой («индюшонок»). Обобщающий урок по итогам обучения.	1	0	0	Педагогические наблюдения. Зачет.
20.	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Стойка на лопатках, кувырок. Степплатформа.	2	0	0	Устный опрос; практическая работа
21.	Строевые упражнения. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. П/и «Веселые задачи». Степплатформа.	2	0	0	Практическая работа;
22.	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке. П/и «Запрещенное движение». Степплатформа.	2	0	0	Педагогические наблюдения
23.	Строевые упражнения. Полоса препятствий с элементами гимнастики. Степплатформа.	2	0	0	Практическая работа;
24.	ТБ на уроках по скандинавской ходьбе. Переноска палок. Обучение техники движения рук и ног.	2	0	0	Устный опрос; Хронометрирование деятельности занимающихся на занятии;

25.	Обучение технике движения рук и ног. Комплекс ОРУ. П/и «Нападение акулы»	2	0	0	Практическая работа;
26.	Обучение технике передвижения: по прямой, «змейкой», по кругу. Комплекс ОРУ. П/и «Занять место».	2	0	0	Педагогические наблюдения;
27.	Развитие выносливости. Подвижные игры.	2	0	0	Практическая работа;
28.	ТБ на уроках по п/и. Хват, передвижение, стойка игрока.	1	0	0	Устный опрос;
29.	Жонглирование воланом, подачи в бадминтоне. П/игры.	1	0	0	Хронометрирование деятельности
30.	Удары с верху открытой и закрытой стороной, удары справа и слева. Игра в парах.	1	0	0	Практическая работа;
31.	Хват ракетки, способы перемещения, стойка. Упражнения в парах.	1	0	0	Практическая работа;
32.	Жонглирование воланом, подачи. П/и.	1	0	0	Педагогические наблюдения
33.	Игры в парах. Учебная игра.	1	0	0	Хронометрирование деятельности
34.	Эстафеты, подвижные игры, учебная игра. Обобщающий урок по итогам обучения.	1	0	0	Практическая работа; Зачет
35.	ТБ на уроках по гимнастике. Группировка, перекаты. Упражнения на скакалке.	1	0	0	Устный опрос; Практическая работа;
36.	Строевые упражнения. ОРУ. Передвижение по наклонной скамейке. П/и «Кузнечики».	1	0	0	Практическая работа;
37.	Строевые упражнения. ОРУ. Полоса препятствий с элементами лазанья и перелазания. П/и «Кузнечики».	1	0	0	Хронометрирование деятельности занимающихся на занятии;
38.	Упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»)	1	0	0	Хронометрирование деятельности
39.	Упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»)	1	0	0	Педагогические наблюдения
40.	Т/Б на уроках по л/а. Развитие ловкости и быстроты, обучение броску набивного мяча. П/и "Догонялки парами".	1	0	0	Устный опрос; Практическая работа
41.	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места. П/и "Кошки мышки".	1	0	0	Практическая работа
42.	Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег. П/и "Лиса и куры".	1	0	0	Практическая работа

43.	Обобщающий урок. Контрольные задания по итогам обучения во 2 классе	1	0	0	Зачет;
44.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12	0	0	Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Физическая культура у древних народов	2	0	0	Устный опрос;
2.	Виды физических упражнений, измерение пульса на уроках физкультуры, дозировка физической нагрузки во время занятий физической культуры	4	0	0	Устный опрос; Педагогическое наблюдение
3.	Закаливание организма, дыхательная гимнастика, зрительная гимнастика	2	0	0	Практическая работа;
4.	ТБ на уроках легкой атлетике. Строевые упражнения. Высокий старт. П/и «Третий лишний».	1	0	0	Устный опрос; практическая работа
5.	Строевые упражнения. Высокий старт. Бег 10 м. П/и «Третий лишний».	1	0	0	Практическая работа
6.	Строевые упражнения. Прыжок в длину с места. П/и «Третий лишний».	1	0	0	Практическая работа
7.	Строевые упражнения, метание мяча в цель, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	0	0	Практическая работа
8.	Способ самостоятельного обучения прыжку в длину с разбега способом согнув ноги	1	0	0	Педагогические наблюдения;
9.	Техника выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1	0	0	Практическая работа;
10.	ТБ на уроках по подвижным играм. Обучение стойке, перемещениям. Эстафета. П/и «Падающая палка».	1	0	0	Устный опрос; практическая работа
11.	Развитие ловкости с мячами. Ловля и передача. П/игра «Попади в мяч».	1	0	0	Хронометрирование деятельности занимающихся на занятии;
12.	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Ловля и передача в движении. Эстафета. П/и «Падающая палка».	1	0	0	Хронометрирование деятельности занимающихся на занятии;

13.	Игровые действия подвижной игры «Попади в кольцо»	1	0	0	Хронометрирование деятельности занимающихся на занятии;
14.	Игровые действия подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей»	1	0	0	Практическая работа;
15.	ТБ на уроках гимнастики. Группировка и перекаты, лазание. Игры-эстафеты с элементами гимнастики.	1	0	0	Практическая работа;
16.	Перекаты, стойка на лопатках, мостик. Упражнения с обручами. П/и "Перестрелка"	1	0	0	Хронометрирование деятельности занимающихся на занятии;
17.	Упражнения на низкой перекладине, развитие гибкости.	1	0	0	Педагогические наблюдения
18.	Акробатическая связка, упражнения на равновесие. П/и «Вороны и вороны».	1	0	0	Практическая работа;
19.	Прыжки через скакалку на месте, с изменяющейся скоростью вращения. Обобщающий урок по итогам обучения.	1	0	0	Педагогические наблюдения. Зачет.
20.	ТБ на уроках по гимнастике. Техники виса и упора. Степплатформа.	2	0	0	Устный опрос; практическая работа
21.	Строевые упражнения. Стойка на лопатках. П/и "Змейка". Степплатформа.	2	0	0	Практическая работа;
22.	Мостик из положения лежа. Степплатформа.	2	0	0	Педагогические наблюдения
23.	Полоса препятствий с элементами гимнастики. Игры на внимание. Степплатформа.	2	0	0	Практическая работа;
24.	"ТБ на уроке по скандинавской ходьбе. Обучение техники движения рук и ног. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	2	0	0	Устный опрос; Хронометрирование деятельности занимающихся на занятии;
25.	П/и «Быстрые детки»." Попороты на лыжах способом переступания	2	0	0	Практическая работа;
26.	"Техника передвижения: по прямой, «змейкой», по кругу, по диагонали	2	0	0	Педагогические наблюдения;
27.	П/и «Занять место»"	2	0	0	Практическая работа;
28.	ТБ на уроках по п/и. Хват, передвижения, стойка, жонглирование воланом на различной	1	0	0	Устный опрос;
29.	Подачи, прием, парная игра в бадминтоне. Учебная игра.	1	0	0	Хронометрирование деятельности

30.	Основные удары, атакующие удары, сеточный удар. Учебная игра.	1	0	0	Практическая работа;
31.	Хват, передвижение, стойка, жонглирование воланом на разной высоте.	1	0	0	Практическая работа;
32.	Поддачи, прием, парная игра в бадминтоне. Учебная игра.	1	0	0	Педагогические наблюдения
33.	Основные удары, атакующие удары, сеточный удар. Учебная игра	1	0	0	Хронометрирование деятельности
34.	Эстафеты, подвижные игры. Учебная игра.	1	0	0	Практическая работа; Зачет
35.	ТБ на уроках гимнастики. Стр. упр.-я. Стойка на лопатках. Упражнения с гимн. мячом. П/и "Бег по кочкам".	1	0	0	Устный опрос; Практическая работа;
36.	Стр. упражнения. "Мостик" из разных положений. Упр.-я со скакалкой. П/и «Веселые задачи».	1	0	0	Практическая работа;
37.	ОРУ. Развитие гибкости. Тестирование гибкости. П/и «Запрещенное движение».	1	0	0	Хронометрирование деятельности занимающихся на занятии;
38.	Строевые упражнения. Полоса препятствий с элементами гимнастики.	1	0	0	Хронометрирование деятельности
39.	Повторение и закрепление приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.	1	0	0	Педагогические наблюдения
40.	ТБ на уроках по л/а. Беговые упражнения. Поднимание и опускание туловища за 30 с. П/и "Гуси-лебеди".	1	0	0	Устный опрос; Практическая работа
41.	Беговые упражнения, спортивная ходьба. П/и "Гуси-лебеди".	1	0	0	Практическая работа
42.	Беговые упражнения, челночный бег на время. П/и "Зайцы"	1	0	0	Практическая работа
43.	Строевые упражнения. Прыжок в длину с места. Легкоатлетические эстафеты.	1	0	0	Зачет;
44.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12	0	0	Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	История развития физической культуры в России. История развития национальных видов спорта.	2	0	0	Устный опрос;
2.	Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий на работу систем организма. Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Оказание первой помощи на уроках физкультуры.	4	0	0	Устный опрос; Педагогическое наблюдение
3.	Профилактика осанки. Закаливание организма.	2	0	0	Практическая работа;
4.	ТБ на уроках по л/а. Совершенствование техники бега с высокого старта. П/и «Кот и мышки».	1	0	0	Устный опрос; практическая работа
5.	Техника равномерного бега. Челночный бег. П/и «Кот и мышки».	1	0	0	Практическая работа
6.	Техника выполнения прыжка в длину способом «согнув ноги». П/и «Кот и мышки».	1	0	0	Практическая работа
7.	Техника выпронеия броска мяча на точность. П/и «Кто дальше бросит».	1	0	0	Практическая работа
8.	Правила оформления результатов измерения физического развития и физической подготовленности в течение учебного года	1	0	0	Педагогические наблюдения;
9.	Правила выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО	1	0	0	Практическая работа;
10.	Ознакомить с техникой безопасности на уроке по подвижным играм. Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1	0	0	Устный опрос; практическая работа
11.	Ведение правой, левой рукой в движении и на месте шагом и бегом, обводка конусов. П/и «Пустое место».	1	0	0	Хронометрирование деятельности занимающихся на занятии;
12.	Броски в кольцо двумя руками, выполнение штрафного броска. Эстафеты в парах с мячом.	1	0	0	Хронометрирование деятельности занимающихся на занятии;

13.	Ведение мяча с изменением направления, обводка конусов, броски в кольцо. П/и «Охотники и утки».	1	0	0	Хронометрирование деятельности занимающихся на занятии;
14.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места»	1	0	0	Практическая работа;
15.	ТБ на уроках гимнастики. Группировка и перекаты, кувырки. Игры-эстафеты с элементами гимнастики.	1	0	0	Практическая работа;
16.	Акробатическая связка. Упражнения с мячами. П/и "Третий лишний"	1	0	0	Хронометрирование деятельности занимающихся на занятии;
17.	Кувырок вперед, из положения упора присев	1	0	0	Педагогические наблюдения
18.	Кувырок назад, из упора присев в стойку на коленях».	1	0	0	Практическая работа;
19.	Техника выполнения акробатической комбинации	1	0	0	Педагогические наблюдения. Зачет.
20.	ТБ на уроках по гимнастике. Сов.-е техники упражнений на равновесие. Степплатформа.	2	0	0	Устный опрос; практическая работа
21.	Подтягивание, наклон туловища вперед. Степплатформа.	2	0	0	Практическая работа;
22.	Полоса препятствия с элементами лазанья и переползания. Степплатформа.	2	0	0	Педагогические наблюдения
23.	Полоса препятствий с элементами гимнастики. П/и «Змейка». Степплатформа.	2	0	0	Практическая работа;
24.	"ТБ на уроке по скандинавской ходьбе. Обучение техники движения рук и ног.	2	0	0	Устный опрос; Хронометрирование деятельности занимающихся на занятии;
25.	П/и «Быстрые детки»."	2	0	0	Практическая работа;
26.	"Техника передвижения: по прямой, «змейкой», по кругу, по диагонали	2	0	0	Педагогические наблюдения;
27.	П/и «Следопыт»"	2	0	0	Практическая работа;
28.	ТБ на уроках по подвижным играм. Техника передвижения, стойка, хват ракетки.	1	0	0	Устный опрос;
29.	Жонглирование воланом, прием и подача. Учебная игра.	1	0	0	Хронометрирование деятельности
30.	Атакующие удары, учебная игра.	1	0	0	Практическая работа;

31.	Хват, передвижение, стойка, жонглирование воланом на разной высоте.	1	0	0	Практическая работа;
32.	Подачи, прием, парная игра в бадминтоне. Учебная игра.	1	0	0	Педагогические наблюдения
33.	Основные удары, атакующие удары, сеточный удар. Учебная игра.	1	0	0	Хронометрирование деятельности
34.	Совершенствование ударов. Учебная игра.	1	0	0	Практическая работа; Зачет
35.	ТБ на уроках гимнастики. Стр. упр.-я. Стойка на лопатках. Упражнения с гимн. мячом. П/и "Бег по кочкам".	1	0	0	Устный опрос; Практическая работа;
36.	Стр. упражнения. "Мостик" из разных положений. Упр.-я со скакалкой. П/и «Веселые задачи».	1	0	0	Практическая работа;
37.	ОРУ. Развитие гибкости. Тестирование гибкости. П/и «Запрещенное движение».	1	0	0	Хронометрирование деятельности занимающихся на занятии;
38.	Техника выполнения упора на гимнастической перекладине.	1	0	0	Хронометрирование деятельности
39.	Способ самостоятельного разучивания упора на гимнастической перекладине	1	0	0	Педагогические наблюдения
40.	ТБ на уроках по л/а. Беговые упражнения. Поднимание и опускание туловища за 30 с. П/и "Гуси-лебеди".	1	0	0	Устный опрос; Практическая работа
41.	Беговые упражнения, спортивная ходьба. П/и "Гуси-лебеди".	1	0	0	Практическая работа
42.	Беговые упражнения, челночный бег на время. П/и "Зайцы"	1	0	0	Практическая работа
43.	Правила выполнения метания теннисного мяча в требованиях Комплекса ГТО. Обобщающий урок по итогам обучения.	1	0	0	Зачет;
44.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12	0	0	Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1 КЛАСС

Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 класс/Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Введите свой вариант:

2 КЛАСС

Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 класс/Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Введите свой вариант:

3 КЛАСС

Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 класс/Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Введите свой вариант:

4 КЛАСС

Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 класс/Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1 КЛАСС

Владимир Лях: Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы.

2 КЛАСС

Владимир Лях: Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы.

3 КЛАСС

Владимир Лях: Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы.

4 КЛАСС

Владимир Лях: Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1 КЛАСС

<http://www.infosport.ru>, <http://www.elibrary.ru/>, <http://www.libsport.ru/>, <http://www.teoriya.ru/>,
<http://www.teoriya.ru/journals/>, <http://www.teoriya.ru/fkvot/>, <http://lesgaft-notes.spb.ru/>,
<http://spo.1september.ru/urok/>

2 КЛАСС

<http://www.infosport.ru>, <http://www.elibrary.ru/>, <http://www.libsport.ru/>, <http://www.teoriya.ru/>
<http://www.teoriya.ru/journals/>, <http://www.teoriya.ru/fkvot/>, <http://lesgaft-notes.spb.ru/>,
<http://spo.1september.ru/urok/>

3 КЛАСС

<http://www.infosport.ru>, <http://www.elibrary.ru/>, <http://www.libsport.ru/>, <http://www.teoriya.ru/>,
<http://www.teoriya.ru/journals/>, <http://www.teoriya.ru/fkvot/>, <http://lesgaft-notes.spb.ru/>, <http://spo.1september.ru/urok/>

4 КЛАСС

<http://www.infosport.ru>, <http://www.elibrary.ru/>, <http://www.libsport.ru/>, <http://www.teoriya.ru/>,
<http://www.teoriya.ru/journals/>, <http://www.teoriya.ru/fkvot/>, <http://lesgaft-notes.spb.ru/>, <http://spo.1september.ru/urok/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Библиотечный фонд (стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы). Комплекты учебников, рекомендуемых или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации. Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению. Методические издания по физической культуре для учителей. Печатные пособия (таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности; плакаты методические). Экранно-звуковые пособия (видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»; аудиозаписи). Технические средства обучения (аудио-центр с системой озвучивания, видеопроектор, экран, микрофон, МФУ, цифровая видеокамера).

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Тренажеры, устройства и приспособления для развития конкретных физических качеств и способностей (скоростных, выносливости, гибкости и осанки, ловкости); повышения координации движений; тренажеры и устройства, обеспечивающие обучение технике движений, тактике в играх; материальная база дополнена комплектами для хранения оборудования и инвентаря, стеллажей для хранения мячей и укладок для мелкого спортивного инвентаря.

