# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Министерство образования и науки Нижегородской области Администрация Большеболдинского муниципального округа МБОУ "Б-Болдинская средняя школа им.А.С.Пушкина"**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| «РАССМОТРЕНО»  РМО  Протокол №1  от 23.08.2023 г. |  |  |  | «УТВЕРЖДЕНО»  Приказом директора  № 248 о/д  от 30.08.2023г. |

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

# учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

# с. Большое Болдино 2023 г.

**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 физкультминуток 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).

# 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.

# 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.

# 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 физкультминутки 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 всплывание, 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.

# 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 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.

# 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, 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.

# 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), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
  + выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

# 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;
  + демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
  + 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** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Техника безопасности на уроке физической культуры. Что такое физическая культура. | 1 |  |  |  |  |
| 2 | Режим дня. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. | 1 |  |  |  |  |
| 3 | Строевые и организующие команды | 1 |  |  |  |  |
| 4 | Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания | 1 |  |  |  |  |
| 5 | Упражнения общей разминки | 1 |  |  |  |  |
| 6 | Закрепление выполнения упражнений общей разминки | 1 |  |  |  |  |
| 7 | Равномерное передвижение в ходьбе. Подвижная игра "Салки-догонялки" | 1 |  |  |  |  |
| 8 | Равномерное передвижение в беге. Подвижная игра "Кто быстрее" | 1 |  |  |  |  |
| 9 | Техника прыжка в длину с места | 1 |  |  |  |  |
| 10 | Отработка навыков выполнения прыжка в длину с места | 1 |  |  |  |  |
| 11 | Исходные положения в физических упражнениях. Подвижна игра "Бой петухов" | 1 |  |  |  |  |
| 12 | Подвижная игра "Охотники и утки" | 1 |  |  |  |  |
| 13 | Подвижная игра "Горелки" | 1 |  |  |  |  |
| 14 | Техника прыжка в с прямого разбега | 1 |  |  |  |  |
| 15 | Совершенствование прыжка с прямого разбега | 1 |  |  |  |  |
| 16 | Обобщающий урок по итогам обучения в 1 четверти | 1 |  |  |  |  |
| 17 | Техника безопасности на уроках физической культуры. Режим дня | 1 |  |  |  |  |
| 18 | Комплекс упражнений утренней гимнастики | 1 |  |  |  |  |
| 19 | Строевые и организующие команды | 1 |  |  |  |  |
| 20 | Комплекс упражнений для осанки. Подвижная игра "Раки" | 1 |  |  |  |  |
| 21 | Комплекс упражнений утренней гимнастики: упражнения с гимнастической палкой | 1 |  |  |  |  |
| 22 | Упражнения для развития гибкости. Наклон вперёд | 1 |  |  |  |  |
| 23 | Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа | 1 |  |  |  |  |
| 24 | Отработка навыков выполнения упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа | 1 |  |  |  |  |
| 25 | Группировка, кувырок в сторону. Подвижная игра "Не попади в болото!" | 1 |  |  |  |  |
| 26 | Отработка навыков выполнения группировки, кувырка в сторону | 1 |  |  |  |  |
| 27 | Упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности | 1 |  |  |  |  |
| 28 | Отработка навыков выполнения упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности | 1 |  |  |  |  |
| 29 | Строевые и организующие команды. Подвижная игра "Волк в засаде" | 1 |  |  |  |  |
| 30 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине | 1 |  |  |  |  |
| 31 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу | 1 |  |  |  |  |
| 32 | Обобщающий урок по итогам 2 четверти | 1 |  |  |  |  |
| 33 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Строевые команды | 1 |  |  |  |  |
| 34 | Техника ступающего шага | 1 |  |  |  |  |
| 35 | Закрепление техники ступающего шага | 1 |  |  |  |  |
| 36 | Техника скользящег ошага | 1 |  |  |  |  |
| 37 | Закрепление техники скользящего шага | 1 |  |  |  |  |
| 38 | Техника основной стойки лыжника | 1 |  |  |  |  |
| 39 | Строевые команды в лыжной подготовке | 1 |  |  |  |  |
| 40 | Прохождение дистанции на лыжах без палок | 1 |  |  |  |  |
| 41 | Подвижная игра на лыжах "Кто дальше прокатится" | 1 |  |  |  |  |
| 42 | Подвижная игра на лыжах "Охотники и олени" | 1 |  |  |  |  |
| 43 | Подвижная игра на лыжах "Встречная эстафета" | 1 |  |  |  |  |
| 44 | Подвижная игра на лыжах "Подними предмет" | 1 |  |  |  |  |
| 45 | Подтягивания из виса лёжа согнувшись на низкой перекладине (девочки). Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) | 1 |  |  |  |  |
| 46 | Техника метания теннисного мяча в цель. Подвижная игра "Брось - поймай" | 1 |  |  |  |  |
| 47 | Отработка техники метания теннисного мяча в цель | 1 |  |  |  |  |
| 48 | Подвижная игра "Тройка" | 1 |  |  |  |  |
| 49 | Подвижная игра "Шишки, желуди, ореши" | 1 |  |  |  |  |
| 50 | Подвижная игра "Совушка" | 1 |  |  |  |  |
| 51 | Подвижная игра "Третий лишний" | 1 |  |  |  |  |
| 52 | Обобщающий урок по итогам в 3 четверти | 1 |  |  |  |  |
| 53 | Техника безопасности на уроках физической культуры. Личная гигиена и гигиенические процедуры | 1 |  |  |  |  |
| 54 | Техника челночного бега 3х10. Подвижная игра "Не оступись" | 1 |  |  |  |  |
| 55 | Техника прыжка с длину с места | 1 |  |  |  |  |
| 56 | Отработка техники прыжка в длину с места | 1 |  |  |  |  |
| 57 | Техника прыжка с прямого разбега | 1 |  |  |  |  |
| 58 | Отработка техники прыжка с прямого разбега | 1 |  |  |  |  |
| 59 | Промежуточная аттестация. Сдача нормативов | 1 |  |  |  |  |
| 60 | Бег на длинные дистанции | 1 |  |  |  |  |
| 61 | Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Подвижная игра "Выстрел в небо" | 1 |  |  |  |  |
| 62 | Равномерное передвижение в ходьбе и беге | 1 |  |  |  |  |
| 63 | Равномерное передвижение в ходьбе и беге | 1 |  |  |  |  |
| 64 | Бегна 30 м | 1 |  |  |  |  |
| 65 | Бег на выносливость | 1 |  |  |  |  |
| 66 | Обобщающий урок по итогам 1 класса. Контрольные задания | 1 |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 66 | 0 | 0 |  | |

**2 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. История подвижных игр и соревнований у древних народов | 1 |  |  |  |  |
| 2 | Быстрота как физическое развитие | 1 |  |  |  |  |
| 3 | Бег на 30 м. Подвижная игра "Футбольный бильярд" | 1 |  |  |  |  |
| 4 | Броски мяча в неподвижную мишень. Подвижная игра "Метко в цель" | 1 |  |  |  |  |
| 5 | Подвижная игра "Точно в мишень" | 1 |  |  |  |  |
| 6 | Сложнокоординированные прыжковые упражнения. Многоскоки | 1 |  |  |  |  |
| 7 | Прыжковые упражнения | 1 |  |  |  |  |
| 8 | Выносливость как физической качество. Подвижная игра "Гонка мячей" | 1 |  |  |  |  |
| 9 | Техника прыжка в высоту с прямого разбега | 1 |  |  |  |  |
| 10 | Отработка техники прыжка в высоту с прямого разбега | 1 |  |  |  |  |
| 11 | Сложнокоординированные беговые упражнения | 1 |  |  |  |  |
| 12 | Техника беговых упражнений | 1 |  |  |  |  |
| 13 | Бег на длинные дистанции. Подвижная игра "Неудобный бросок" | 1 |  |  |  |  |
| 14 | Челночный бег 3х10 | 1 |  |  |  |  |
| 15 | Дневник наблюдений по физической культуре | 1 |  |  |  |  |
| 16 | Обобщающий урок по итогам обучения в 1-й четверти | 1 |  |  |  |  |
| 17 | Техника безопасности на уроках физической культуры. Зарождение Олимпийских игр | 1 |  |  |  |  |
| 18 | Строевые команды | 1 |  |  |  |  |
| 19 | Строевые упражнения | 1 |  |  |  |  |
| 20 | Гимнастическая разминка | 1 |  |  |  |  |
| 21 | Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений | 1 |  |  |  |  |
| 22 | Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом | 1 |  |  |  |  |
| 23 | Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа | 1 |  |  |  |  |
| 24 | Отработка навыков выполнения упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Стойка на лопатках | 1 |  |  |  |  |
| 25 | Техника выполнения кувырка вперёд и назад | 1 |  |  |  |  |
| 26 | Развитие координационных движений. Подвижная игра "Волна" | 1 |  |  |  |  |
| 27 | Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 |  |  |  |  |
| 28 | Упражнения для развития гибкости. Наклон вперёд | 1 |  |  |  |  |
| 29 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине | 1 |  |  |  |  |
| 30 | Гибкость как физическое качество. Подвижная игра "Слалом с мячом" | 1 |  |  |  |  |
| 31 | Акробатическая комбинация | 1 |  |  |  |  |
| 32 | Обобщающий урок по итогам обучения во 2-й четверти | 1 |  |  |  |  |
| 33 | Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Закаливание организма | 1 |  |  |  |  |
| 34 | Отработка навыков техники ступающим и скользящим шагом без палок | 1 |  |  |  |  |
| 35 | Отработка навыков техники ступающим и скользящим с палками | 1 |  |  |  |  |
| 36 | Освоение техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом | 1 |  |  |  |  |
| 37 | Отработка навыков техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом | 1 |  |  |  |  |
| 38 | Техника спуска с горы в основной стойке и подъём "лесенкой" | 1 |  |  |  |  |
| 39 | Отработка техники спуска с горы в основной стойке и подъём "лесенкой" | 1 |  |  |  |  |
| 40 | Техника торможения лыжными палками | 1 |  |  |  |  |
| 41 | Техника торможения падением на бок | 1 |  |  |  |  |
| 42 | Прохождение дистанции на лыжах без палок | 1 |  |  |  |  |
| 43 | Прохождение дистанции на лыжах с палками | 1 |  |  |  |  |
| 44 | Что такое физическое развитие | 1 |  |  |  |  |
| 45 | Подвижная игра на лыжах "Подними предмет" | 1 |  |  |  |  |
| 46 | Подвижная игра "Спуск с поворотом" | 1 |  |  |  |  |
| 47 | Подвижная игра "Проедь через ворота" | 1 |  |  |  |  |
| 48 | Подтягивания из виса лёжа согнувшись на низкой перекладине (девочки). Подтягивание изв иса на высокой перекладине (мальчики) | 1 |  |  |  |  |
| 49 | Что такое физические качества | 1 |  |  |  |  |
| 50 | Утренняя зарядка | 1 |  |  |  |  |
| 51 | Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки | 1 |  |  |  |  |
| 52 | Обобщающий урок по итогам обучения в 3-й четверти | 1 |  |  |  |  |
| 53 | Техника безопасности на занятиях физической культурой. Сила как физическое качество | 1 |  |  |  |  |
| 54 | Сложнокоординационные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 1 |  |  |  |  |
| 55 | Сложнокоординационные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 1 |  |  |  |  |
| 56 | Техника броска мяча в неподвижную мишень. Подвижная игра "Бросок мяча в колонне" | 1 |  |  |  |  |
| 57 | Отработка техники броска в неподвижную мишень | 1 |  |  |  |  |
| 58 | Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 |  |  |  |  |
| 59 | Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 |  |  |  |  |
| 60 | Промежуточная аттестация. Сдача нормативов | 1 |  |  |  |  |
| 61 | Сложнокоординированные прыжковые упражнения. Многоскоки | 1 |  |  |  |  |
| 62 | Прыжковы упражнения | 1 |  |  |  |  |
| 63 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу | 1 |  |  |  |  |
| 64 | Подвижная игра "Мяч среднему" | 1 |  |  |  |  |
| 65 | Бег на короткие и средние дистанции | 1 |  |  |  |  |
| 66 | Бег на выносливость. Подвижная игра "Бросок ногой" | 1 |  |  |  |  |
| 67 | Подвижная игра" Мяч соседу" | 1 |  |  |  |  |
| 68 | Обобщающий урок. Контрольные задания по итогам обучения во 2 классе | 1 |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |  | |

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Техника безопасности на занятиях физической культурой. Физическая культура у древних народов | 1 |  |  |  |  |
| 2 | Беговые упражнения повышенной координационной сложности | 1 |  |  |  |  |
| 3 | Бег на 30 м. | 1 |  |  |  |  |
| 4 | Бег на выпосливость | 1 |  |  |  |  |
| 5 | Прыжковые упражнения. | 1 |  |  |  |  |
| 6 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |  |  |  |  |
| 7 | Виды физических упражнений | 1 |  |  |  |  |
| 8 | Закаливание организма | 1 |  |  |  |  |
| 9 | Прыжки через скакалку | 1 |  |  |  |  |
| 10 | Комплекс упражнений для развития прыгучести | 1 |  |  |  |  |
| 11 | Дыхательная гимнастика | 1 |  |  |  |  |
| 12 | Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом согнув ноги | 1 |  |  |  |  |
| 13 | Способы самостоятельного обучения техники прыжка в длину с разбега способом согнув ноги | 1 |  |  |  |  |
| 14 | Техника выполнения прыжка в высоту с прямого разбега | 1 |  |  |  |  |
| 15 | Способ самостоятельного обучения прыжку в высоту с прямого разбега | 1 |  |  |  |  |
| 16 | Обобщающий урок по итогам обучения в 1-й четверти | 1 |  |  |  |  |
| 17 | Техника безопасности на уроках гимнастики с основами акробатики. Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой | 1 |  |  |  |  |
| 18 | Строевые команды и упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу | 1 |  |  |  |  |
| 19 | Передвижения по гимнастической скамейке | 1 |  |  |  |  |
| 20 | Гимнастическая комбинация по гимнастической скамейке | 1 |  |  |  |  |
| 21 | Передвижения разными способами по гимнастической стенке | 1 |  |  |  |  |
| 22 | Кувырок вперёд, кувырок назад | 1 |  |  |  |  |
| 23 | "Акробатический мост" из положения лёжа на спине. Стойка на лопатках | 1 |  |  |  |  |
| 24 | Упражнения для развития гибкости. Наклон вперёд | 1 |  |  |  |  |
| 25 | Акробатическая комбинация | 1 |  |  |  |  |
| 26 | Способы самостоятельного обучения выполнения акробатической комбинации | 1 |  |  |  |  |
| 27 | Техника выполнения акробатической комбинации | 1 |  |  |  |  |
| 28 | Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча | 1 |  |  |  |  |
| 29 | Ведение баскетбольного мяча в движении. Подвижная игра "Гонки баскетбольных мячей" | 1 |  |  |  |  |
| 30 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди | 1 |  |  |  |  |
| 31 | Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра "Попади в кольцо" | 1 |  |  |  |  |
| 32 | Обобщающий урок по итогам обучения во 2-й четверти | 1 |  |  |  |  |
| 33 | Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Лыжныепрогулки | 1 |  |  |  |  |
| 34 | Техника передвижения одновременным двушажным лыжным ходом | 1 |  |  |  |  |
| 35 | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению одновременным двушажным лыжным ходом | 1 |  |  |  |  |
| 36 | Передвижение одновременным двушажным лыжным ходом с равномерной скоростью | 1 |  |  |  |  |
| 37 | Техника поворота на лыжах способом переступания | 1 |  |  |  |  |
| 38 | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике поворота на лыжах способом переступания | 1 |  |  |  |  |
| 39 | Техника передвижения попеременным двушажным лыжным ходом | 1 |  |  |  |  |
| 40 | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению попеременным двушажным лыжным ходом | 1 |  |  |  |  |
| 41 | Передвижение попеременным двушажным лыжным ходом с равномерной скоростью | 1 |  |  |  |  |
| 42 | Виды торможений и спусков | 1 |  |  |  |  |
| 43 | Техника выполнения перехода с одного хода на другой | 1 |  |  |  |  |
| 44 | Прохождение дистанции на лыжах с палками | 1 |  |  |  |  |
| 45 | Прохождение дистанции на лыжах с палками | 1 |  |  |  |  |
| 46 | Подвижная игра на лыжах "Подними предмет" | 1 |  |  |  |  |
| 47 | Подвижная игра "Проедь через ворота" | 1 |  |  |  |  |
| 48 | Связь физической нагрузки и ЧСС. Измерение ЧСС при выполнения стандартной физической нагрузки | 1 |  |  |  |  |
| 49 | Подтягивания из виса лёжа согнувшись на низкой перекладине (девочки). Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) | 1 |  |  |  |  |
| 50 | Зрительная гимнастика | 1 |  |  |  |  |
| 51 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине | 1 |  |  |  |  |
| 52 | Обобщающий урок по итогам обучения в 3-й четверти | 1 |  |  |  |  |
| 53 | Техника безопасности на занятиях физической культурой. История физической культуры | 1 |  |  |  |  |
| 54 | Волейбол. Прямая нижняя подача. Подвижная игра "Не давай мяч водящему" | 1 |  |  |  |  |
| 55 | Техника приёма мяча снизу и сверху двумя руками. Подвижная игра "Круговая лапта" | 1 |  |  |  |  |
| 56 | Способы самостоятельного обучения технике приёма мяча снизу и сверху двумя руками. | 1 |  |  |  |  |
| 57 | Подвижная игра с элементами спортивной игры "Пионербол" | 1 |  |  |  |  |
| 58 | Передвижения по гимнастической стенке | 1 |  |  |  |  |
| 59 | Метание мяча весом 150 г | 1 |  |  |  |  |
| 60 | Промежуточная аттестация. Сдача нормативов | 1 |  |  |  |  |
| 61 | Строевые команды и упражнения. Прыжки через скакалку | 1 |  |  |  |  |
| 62 | Челночный бег 3х10 м. Прыжковые упражнения | 1 |  |  |  |  |
| 63 | Бег на выпосливость | 1 |  |  |  |  |
| 64 | Беговые упражнения повышенной координационной сложности | 1 |  |  |  |  |
| 65 | Футбол. Остановки и повороты. Подвижная игра "Передал - садись" | 1 |  |  |  |  |
| 66 | Удары по неподвижному мячу, по катящемуся мячу. | 1 |  |  |  |  |
| 67 | Ведение мяча. Подвижная игра с элементами спортивной игры "Футбол" | 1 |  |  |  |  |
| 68 | Обобщающий урок. Контрольные задания по итогам обучения в 3 классе | 1 |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |  | |

**4 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Техника безопасности на занятиях физической культурой. Из истории развития физической культуры в России | 1 |  |  |  |  |
| 2 | Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Беговые упражнения | 1 |  |  |  |  |
| 3 | Бег на короткие и средние дистанции. Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности | 1 |  |  |  |  |
| 4 | Оказание первой помощи на занятиях физической культурой | 1 |  |  |  |  |
| 5 | Техника метания малого мяча на дальность | 1 |  |  |  |  |
| 6 | Способы самостоятельного освоения техники метания мяча на дальность | 1 |  |  |  |  |
| 7 | Способы самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте | 1 |  |  |  |  |
| 8 | Способы самостоятельного освоения техники передачи катящегося мяча | 1 |  |  |  |  |
| 9 | Способы самостоятельного освоения техники передачи мяча во время его ведения | 1 |  |  |  |  |
| 10 | Техника удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы в створ ворот | 1 |  |  |  |  |
| 11 | Способы самостоятельного освоения техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы в створ ворот | 1 |  |  |  |  |
| 12 | Организация и проведение эстафеты с ведением мяча | 1 |  |  |  |  |
| 13 | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма | 1 |  |  |  |  |
| 14 | Бег н авыносливость | 1 |  |  |  |  |
| 15 | Челночный бег 3х10м. | 1 |  |  |  |  |
| 16 | Обобщающий урок по итогам обучения в 1-й четверти | 1 |  |  |  |  |
| 17 | Техника безопасности на уроках гимнастики с основами акробатики. История развития национальных видов спорта | 1 |  |  |  |  |
| 18 | Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Техника выполнения акробатической комбинации № 1 | 1 |  |  |  |  |
| 19 | Гимнастический мост из положения лежа на животе | 1 |  |  |  |  |
| 20 | Способы самостоятельного обучения связкам акробатической комбинации №1 | 1 |  |  |  |  |
| 21 | Техника выполнения акробатической комбинации № 2 | 1 |  |  |  |  |
| 22 | Кувырок вперед, из положения упора присев. Кувырок назад, из упора присев в стойку на коленях | 1 |  |  |  |  |
| 23 | Способы самостоятельного разучивания связкам акробатической комбинации №2 | 1 |  |  |  |  |
| 24 | Техника опорного прыжка через гимнастического козла | 1 |  |  |  |  |
| 25 | Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла | 1 |  |  |  |  |
| 26 | Способы самостоятельного разучивания подводящих упражнений для освоения опорного прыжка через гимнастического козла | 1 |  |  |  |  |
| 27 | Способы самостоятельного разучивания техники спрыгивания с гимнастического козла из положения стоя | 1 |  |  |  |  |
| 28 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине | 1 |  |  |  |  |
| 29 | Подтягивания из виса лёжа согнувшись на низкой перекладине (девочки). Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) | 1 |  |  |  |  |
| 30 | Подвижная игра "Запрещённое движение" | 1 |  |  |  |  |
| 31 | Подвижная игра "Подвижная цель" | 1 |  |  |  |  |
| 32 | Обобщающий урок по итогам обучения во 2-й четверти | 1 |  |  |  |  |
| 33 | Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. предупреждение травм на занятиях | 1 |  |  |  |  |
| 34 | Техника одновременного одношажного лыжного хода | 1 |  |  |  |  |
| 35 | Комплексы подготовительных упражнений для обучения одновременному одношажному лыжному ходу | 1 |  |  |  |  |
| 36 | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению одновременным одношажному лыжному ходу | 1 |  |  |  |  |
| 37 | Способы самостоятельного освоения передвижения одновременного одношажного лыжного хода | 1 |  |  |  |  |
| 38 | Прохождение дистанции на лыжах. Подвижная игра "Куда укатишься на лыжах за два шага" | 1 |  |  |  |  |
| 39 | Закаливание организма | 1 |  |  |  |  |
| 40 | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми | 1 |  |  |  |  |
| 41 | Техника выполнения нижней боковой подачи в волейболе | 1 |  |  |  |  |
| 42 | Подводящие упражнения для самостоятельного освоения выполнения нижней боковой подачи | 1 |  |  |  |  |
| 43 | Способы самостоятельного освоения техники выполнения нижней боковой подачи | 1 |  |  |  |  |
| 44 | Выполнение нижней боковой подачи через сетку в разные зоны волейбольной площадки | 1 |  |  |  |  |
| 45 | Техника приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте | 1 |  |  |  |  |
| 46 | Подводящие упражнения для самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте | 1 |  |  |  |  |
| 47 | Способы самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте | 1 |  |  |  |  |
| 48 | Техника передачи волейбольного мяча через сетку | 1 |  |  |  |  |
| 49 | Способ самостоятельного обучения передачи волейбольного мяча через сетку | 1 |  |  |  |  |
| 50 | Подвижная игра "Пионербол" | 1 |  |  |  |  |
| 51 | Подвижная игра "Забросай мячами" | 1 |  |  |  |  |
| 52 | Обобщающий урок по итогам обучения в 3-й четверти | 1 |  |  |  |  |
| 53 | Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми | 1 |  |  |  |  |
| 54 | Техника броска мяча в корзину от груди двумя руками с места | 1 |  |  |  |  |
| 55 | Способы самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места | 1 |  |  |  |  |
| 56 | Бросок мяча в корзину от груди двумя руками с места после ловли | 1 |  |  |  |  |
| 57 | Способы самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места после ловли | 1 |  |  |  |  |
| 58 | Техника ведения баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой в движении | 1 |  |  |  |  |
| 59 | Способы самостоятельного обучения технике ведения баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой в движении | 1 |  |  |  |  |
| 60 | Промежуточная аттестация. Сдача нормативов | 1 |  |  |  |  |
| 61 | Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой | 1 |  |  |  |  |
| 62 | Беговые упражнения | 1 |  |  |  |  |
| 63 | Правила выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО | 1 |  |  |  |  |
| 64 | Способы самостоятельного обучения техники выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО | 1 |  |  |  |  |
| 65 | Техника выполнения прыжка с разбега способом «перешагивания» | 1 |  |  |  |  |
| 66 | Подготовительные упражнения для самостоятельного освоения прыжка с разбега способом «перешагивания» | 1 |  |  |  |  |
| 67 | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности | 1 |  |  |  |  |
| 68 | Обобщающий урок. Контрольные задания по итогам обучения в 4 классе | 1 |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |  | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

​‌• Физическая культура: 1-й класс: учебник, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»  
 • Физическая культура: 2-й класс: учебник, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»  
 • Физическая культура: 3-й класс: учебник, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»  
 • Физическая культура: 4-й класс: учебник, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»‌​

​‌‌

​

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

* Уроки физической культуры 1-4 кл. Матвеев А.П. Издательство «Просвещение»
* Физическая культура 1-й класс. Поурочное планирование.

Система уроков по учебнику А.П.Матвеева.

* Физическая культура 2-й класс. Поурочное планирование.

Система уроков по учебнику А.П.Матвеева.

* Физическая культура 3-й класс. Поурочное планирование.

Система уроков по учебнику А.П.Матвеева.

* Физическая культура 4-й класс. Поурочное планирование.

Система уроков по учебнику А.П.Матвеева.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

# ​​‌1 класс Российская электронная школа. Инфоурок. Мультиурок. Продленка.ру 2 класс Российская электронная школа. Инфоурок. Мультиурок. Продленка.ру 3 класс Российская электронная школа. Инфоурок. Мультиурок. Продленка.ру 4 класс Российская электронная школа. Инфоурок