

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Татарстан

МКУ "Отдел образования Исполнительного комитета

Тетюшского района муниципального района РТ"

МБОУ "Большешемякинская СОШ"

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

Тимескова М.Г.
Протокол №1
от «21» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УР

Ермакова Г.Н.
Протокол №1
от «22» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Тухтаркина С.В.
Приказ №70 о/д
от «26» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 631C9EDDF92AB2284FC94396C7D462A5
Владелец: ТУХТАРКИНА СВЕТЛАНА ВАЛЕНТИНОВНА
Действителен с 07.04.2023 до 30.06.2024

БШемякино 2023

Физическая культура

Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 23 июня 2022 г. № 3/22.).

В целях обеспечения индивидуальных потребностей обучающихся в развитии физических качеств и освоении физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности образовательная организация вправе самостоятельно выбирать одну из утвержденных Примерных рабочих программ по физической культуре. Конкретное наполнение содержания учебного предмета может быть скорректировано и конкретизировано с учётом региональных (географических, социальных, этнических и др.) особенностей, интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава образовательной организации.

Пояснительная записка

При создании программы учитывались 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 нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Программа позволяет применять дифференцированный подход к организации занятий детей с учетом состояния здоровья.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. 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 младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является укрепление и сохранение здоровья школьников, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности и формирование у обучающихся основ здорового образа жизни.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников 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 является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным

благодаря освоению младшими школьниками 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 школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся 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 Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, 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 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. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе, составляет 270 ч (два часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 66 ч; 2 класс — 68ч; 3 класс — 68ч; 4 класс — 68 ч. При реализации недельного учебного плана, третий час физической культуры может быть реализован образовательной организацией за счёт часов внеурочной деятельности и/или за счёт посещения обучающимися спортивных секций.

Содержание УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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 обливанием. 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 поочередно 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 сложнокоординированные 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 сложнокоординационные 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 галопи 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 результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования

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 укрепления и сохранения здоровья, развитию физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладной направленности, формированию основ и соблюдения 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.

По окончании второго года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

понимать связь между закалывающими 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 УУД:

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (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 УУД:

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 учащимся;

контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании третьего года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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 УУД:

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 УУД:

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.

По окончании четвёртого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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 УУД:

взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

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

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

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, перекачиванию;

демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега; передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;

организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 класс

К концу обучения в 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			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы			
	Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1.	Что понимается под физической культурой	1	0	0	обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;;	Устный опрос;	ЦОК: educont.ru
Итого по разделу		1					
2.1.	Режим дня школьника	1	0	0	обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;	Устный опрос;	ЦОК: educont.ru
Итого по разделу		1					

3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1	знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня;	Практическая работа ;	ЦОК: educont.ru
3.2.	Осанка человека	1	0	0	знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;	Устный опрос;	ЦОК: educont.ru
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины);	Практическая работа ;	ЦОК: educont.ru
Итого по разделу		3					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	0	знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;;	Устный опрос;	ЦОК: educont.ru
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1	разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа);	Практическая работа ;	ЦОК: educont.ru
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1	разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);;	Практическая работа ;	ЦОК: educont.ru
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	3	1	1	разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим	Зачет;	ЦОК: educont.ru

					бегом);;			
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	4	0	1	обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;;	Зачет;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/04/22/akrobatika-1-4-klass	
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	4	0	2	по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;;	Практическая работа ;	ЦОК: educont.ru	
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	6	0	2	разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции;	Практическая работа ;	educont.ru	
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	9	1	4	обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);	Зачет;	educont.ru	
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	4	1	2	разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);	Практическая работа ;	educont.ru	
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	2	0	1	наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);	Практическая работа ;	ЦОК: educont.ru	
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	15	1	4	разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;;	Устный опрос;	ЦОК: educont.ru	
Итого по разделу		50						
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к	16	1	5	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Зачет;	Сайт ВФСК ГТО	

	нормативным требованиям комплекса ГТО						
Итого по разделу		16					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	5	26			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронны е (цифровые) образовател ьные ресурсы
		всего	контроль ные работы	пра кти чес кие раб от ы			
Раздел 1. Знания о физической культуре							
1.1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	0	обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/conspect/223902/
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	1	0	0	обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/conspect/190520/
Итого по разделу		2					
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности							
2.1.	Физическое развитие	1	0	0	знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки);	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson
2.2.	Физические качества	1	0	0	устанавливают положительную связь	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject

					между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека;		/lesson
2.3.	Сила как физическое качество	1	0	1	разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson
2.4.	Быстрота как физическое качество	1	0	1	разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/conspect/190874/
2.5.	Выносливость как физическое качество	1	0	0.5	разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
2.6.	Гибкость как физическое качество	1	0	0.5	разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
2.7.	Развитие координации движений	1	0	1	разучивают упражнения на развитие гибкости (передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1	составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		8					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ							
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура							

3.1.	Закаливание организма	1	0	0	знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson
3.2.	Утренняя зарядка	1	0	Укажи те часы	разучивают комплекс утренней зарядки (по группам);	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	1	составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания)	Практическая работа;	https://urok.1sept.ru/articles/589826
Итого по разделу		3					
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура							
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0	разучивают правила поведения на уроках гимнастики;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	1	0	0	разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	1	0	0	знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с	1	0	1	разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/

	гимнастической скакалкой				и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой;		
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1	разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	2	0	1	разучивают движения хороводного шага (по фазам движения и с в полной координации);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0	повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	2	1	1	разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	2	0	1	разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
4.10	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	1	0	1	разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
4.11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	2	0	0	изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/

4.12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	2	0	1	разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
4.13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	2	0	1	разучивают сложно координированные прыжковые упражнения:	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
4.14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	2	0	0	наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка;	Устный опрос;	Сайт ВФСК ГТО
4.15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1	разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
4.16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	5	1	1	выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
4.17.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	8	0	2	разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		36					
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура							
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	19	1	3	совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах)	Зачет;	Сайт ВФСК ГТО
Итого по разделу		19					

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	3	21			
--	----	---	----	--	--	--

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контрол я	Электрон ные (цифровы е) образоват ельные ресурсы
		всего	контрол ьные работы	практич еские работы			
1.1.	Физическая культура у древних народов	1	0	0	знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков;	Устный опрос;	ЦОК: https://resh.edu.ru/subject/lessonportal.ruinfourok.ru
Итого по разделу		1					
	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1.	Виды физических упражнений	2	0	0	знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой;;	Устный опрос;	ЦОК: https://resh.edu.ru/subject/lessonportal.ruinfourok.ru
2.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	2	0	1	разучивают действия по измерению пульса и определению его значений;;	Практическая работа;	ЦОК: https://resh.edu.ru/subject/lessonportal.ruinfourok.ru
2.3.	Дозировка физической	2	0	0	знакомятся с понятием «дозировка нагрузки»	Устный опрос;	ЦОК: https://res

	нагрузки во время занятий физической культурой				и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры;;		h.edu.ru/subject/lessonportal.ruinfourok.ru
Итого по разделу		6					
	Раздел 3. Оздоровительная физическая культура						
3.1.	Закаливание организма	1	0	0	разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов;;	Устный опрос;	ЦОК: https://res.h.edu.ru/subject/lessonportal.ruinfourok.ru
3.2.	Дыхательная гимнастика	1	0	0	обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания;;	Устный опрос;	ЦОК: https://res.h.edu.ru/subject/lessonportal.ruinfourok.ru
3.3.	Зрительная гимнастика	1	0	0	обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека;;	Устный опрос;	ЦОК: https://res.h.edu.ru/subject/lessonportal.ruinfourok.ru
Итого по разделу		3					
	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура						

4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения	4	0	1	разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»;;	Практическая работа;	ЦОК: https://resh.edu.ru/subject/lessonportal.ruinfourok.ru
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату	2	0	0	наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения;	Устный опрос;	ЦОК: https://resh.edu.ru/subject/lessonportal.ruinfourok.ru
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Перемещения по гимнастической скамейке	3	0	2	выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочередно правой и левой ноги в стороны и вперёд);	Практическая работа;	ЦОК: https://resh.edu.ru/subject/lessonportal.ruinfourok.ru
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Перемещения по гимнастической стенке	2	0	1	выполняют передвижение по полулицом к гимнастической стенке приставным шагом поочередно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди;	Практическая работа;	ЦОК: https://resh.edu.ru/subject/lessonportal.ruinfourok.ru
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	6	0	2	разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочередно с правого и левого бока;	Практическая работа;	ЦОК: https://resh.edu.ru/subject/lessonportal.ruinfourok.ru
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая	4	0	1	знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных	Практическая работа;	ЦОК: https://resh.edu.ru/subject/lessonportal.ru

	гимнастика»				упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик;		infourok.ru
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	4	0	1	повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением);	Практическая работа;	ЦОК: https://res.h.edu.ru/subject/lessonportal.ru/infourok.ru
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	4	0	1	наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление);	Устный опрос;	ЦОК: https://res.h.edu.ru/subject/lessonportal.ru/infourok.ru
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	10	1	2	разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность;;	Практическая работа;	ЦОК: https://res.h.edu.ru/subject/lessonportal.ru/infourok.ru
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	22	1	3	выполняют упражнения;; 1 — челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м;; 2 — пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся);; 3 — бег через набивные мячи;;	Практическая работа;	ЦОК: https://res.h.edu.ru/subject/lessonportal.ru/infourok.ru

					4 — бег с наступанием на гимнастическую скамейку;; 5 — бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз);; 6 — ускорение с высокого старта;; 7 — ускорение с поворотом направо и налево;; 8 — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м;; 9 — бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г)		
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	3	0	1	разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода;;	Практическая работа;	ЦОК: https://resh.edu.ru/subject/lessonportal.ruinfourok.ru
4.12.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	3	0	1	выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте;;	Практическая работа;	ЦОК: https://resh.edu.ru/subject/lessonportal.ruinfourok.ru
4.13.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	3	1	1	выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона;	Практическая работа;	ЦОК: https://resh.edu.ru/subject/lessonportal.ruinfourok.ru
4.14.	Модуль "Плавательная подготовка".	1	0	0	изучают правила поведения на уроках плавания, приводят	Устный опрос;	ЦОК: https://resh.edu.ru/s

	Плавательная подготовка				примеры их применения в плавательном бассейне;; рассматривают видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники;; выполняют упражнения ознакомительного плавания:		subject/lessonportal.ruinfourok.ru
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	5	1	2	разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки;; наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности;; разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола;	Устный опрос; Практическая работа;	ЦОК: https://res.h.edu.ru/subject/lessonportal.ruinfourok.ru
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	5	0	2	наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения;; разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах);	Практическая работа;	ЦОК: https://res.h.edu.ru/subject/lessonportal.ruinfourok.ru
Итого по разделу		81					
	Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая						

	культура						
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	11	1	5	демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Зачет;	Сайт ВФС ГТО
Итого по разделу		11					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68					

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контрол я	Электронны е (цифровые) образователь ные ресурсы
		вс ег о	контро льные работ ы	практи ческие работы			
1.1.	Из истории развития физической культуры в России	1	0	0	обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний;; обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его содатников, делают выводы о её связи с физической подготовкой будущих солдат —защитников Отечества;	Устный опрос;	ЦОК: https://resh.edu.ru/subject/lessonnsportal.ruinfourok.ru
1.2.	Из истории развития национальных видов спорта	2	0	0	знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе;	Устный опрос;	ЦОК: https://resh.edu.ru/subject/lessonnsportal.ruinfourok.ru

Итого по разделу		4					
	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1.	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	0	обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности;; обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях;	Устный опрос;	ЦОК: https://resh.edu.ru/subject/lessonnsportal.ruinfourok.ru
2.2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	0	обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения;; устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;; выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работа в парах);;	Устный опрос;	ЦОК: https://resh.edu.ru/subject/lessonnsportal.ruinfourok.ru
2.3.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	1	обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе;; составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовленности по учебным четвертям (триместрам) по образцу;; измеряют показатели физического развития и	Практическая работа;	ЦОК: https://resh.edu.ru/subject/lessonnsportal.ruinfourok.ru

					физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индивидуальных показателей с таблицей возрастных стандартов;;		
2.4.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	2	0	1	обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления;; разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя);;	Практическая работа;	ЦОК: https://resh.edu.ru/subject/lessonnsportal.ruinfourok.ru

Итого по разделу		5					
------------------	--	---	--	--	--	--	--

	Раздел 3. Оздоровительная физическая культура						
3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	3	0	1	выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины;;	Практическая работа;	ЦОК: https://resh.edu.ru/subject/lessonnsportal.ruinfourok.ru
3.2.	Закаливание организма	1	0	0	разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения;; обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания;	Устный опрос;	ЦОК: https://resh.edu.ru/subject/lessonnsportal.ruinfourok.ru

Итого по разделу		6					
------------------	--	---	--	--	--	--	--

	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура						
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении	1	0	0	обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по	Устный опрос;	ЦОК: https://resh.edu.ru/subject/lessonnsportal.ruinfourok.ru


	гимнастических и акробатических упражнений				способам профилактики и предупреждения травм;		
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	2	0	1	обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений;; разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты):	Практическая работа;	ЦОК: https://resh.edu.ru/subject/lessonnsportal.ruinfourok.ru
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорный прыжок	2	0	0	наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их; выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление);;	Устный опрос;	ЦОК: https://resh.edu.ru/subject/lessonnsportal.ruinfourok.ru
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине	2	0	0	знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки виса и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем;; знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый);;	Устный опрос;	ЦОК: https://resh.edu.ru/subject/lessonnsportal.ruinfourok.ru
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	3	0	1	наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений;; разучивают движения танца, стоя на месте:	Практическая работа;	ЦОК: https://resh.edu.ru/subject/lessonnsportal.ruinfourok.ru
4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	2	0	0	обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных	Устный опрос;	ЦОК: https://resh.edu.ru/subject/lessonnsportal.ruinfourok.ru

					снарядов));;		
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	3	0	0	наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление));;	Устный опрос;	ЦОК: https://resh.edu.ru/subject/lessonnsportal.ruinfourok.ru
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	4	1	3	наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий;; выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;; выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;;	Зачет;	ЦОК: https://resh.edu.ru/subject/lessonnsportal.ruinfourok.ru
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	2	0	1	наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения;; разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места;;	Практическая работа;	ЦОК: https://resh.edu.ru/subject/lessonnsportal.ruinfourok.ru
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0	обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и поворотов);; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой;	Устный опрос;	ЦОК: https://resh.edu.ru/subject/lessonnsportal.ruinfourok.ru
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	6	1	3	выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок);; выполняют скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками;; выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации;	Практическая работа;	ЦОК: https://resh.edu.ru/subject/lessonnsportal.ruinfourok.ru

4.12	Модуль "Плавательная подготовка". Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	2	0	0	обсуждают возможные травмы при выполнении плавательных упражнений в бассейне, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения;; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях плавательной подготовкой;	Устный опрос;	ЦОК: https://resh.edu.ru/subject/lessonnsportal.ruinfourok.ru
4.13	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	2	0	1	наблюдают образец техники плавания кролем на груди, анализирую и уточняют отдельные её элементы и способы их выполнения;; выполняют упражнения по совершенствованию техники плавания кролем на груди;;	Практическая работа;	ЦОК: https://resh.edu.ru/subject/lessonnsportal.ruinfourok.ru
4.14	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	0	обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения;; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми;	Устный опрос;	ЦОК: https://resh.edu.ru/subject/lessonnsportal.ruinfourok.ru
4.15	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	6	0	3	разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения;; совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр;; самостоятельно организуют и играют в подвижные игры;	Практическая работа;	ЦОК: https://resh.edu.ru/subject/lessonnsportal.ruinfourok.ru
4.16	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	2	0	1	наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;; выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи;;	Практическая работа;	ЦОК: https://resh.edu.ru/subject/lessonnsportal.ruinfourok.ru
4.17	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры	2	0	1	наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз	Практическая работа;	ЦОК: https://resh.edu.ru/subject/lessonnsportal.ru

	баскетбол				движения;; выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол;;		infourok.ru
4.18	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	2	0	1	наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения;; разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи;; разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки;;	Практич еская работа;	ЦОК: https://resh.edu.ru/subject/lessonnsportal.ru infourok.ru
Итого по разделу		45					
	Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура						
5.1.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	11	3	4	демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Контрол ьная работа;	Сайт ВФС К ГТО
Итого по разделу		11					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	23			

Лист согласования к документу № 28уч2023 от 14.09.2023
Инициатор согласования: Тухтаркина С.В. Директор
Согласование инициировано: 14.09.2023 11:15

Лист согласования			Тип согласования: последовательное	
N°	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Тухтаркина С.В.		 Подписано 14.09.2023 - 11:16	-