

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и науки Тюменской области
Отдел образования администрации Викуловского муниципального района
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Викуловская средняя общеобразовательная школа №1» - отделение Боковская школа

Рассмотрено
на заседании ШМО
учителей_
/протокол № 1
от 30.08.2023 года
Аверина Т.Г.

Согласовано
на заседании
методического
совета школы
/протокол № 1
от 30.08.2023 года

Утверждено
приказом
№ 205 /1 -ОД
от 30.08.2023 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2594173)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

Составитель: Трескин Максим Викторович
(ФИО учителя)

_____**учитель физической культуры**_____
(должность учителя)

с. Боково
2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 207 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (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.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекиды и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов 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 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 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 физкультминутки, 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 назначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой 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;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски баскетбольного 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 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, лёгкой атлетикой, лыжной 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;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока / раздела	Цифровые образовательные ресурсы/ ЭОР	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
1. Знания о физической культуре – 1 часа					
1.	Инструктаж по Т.Б. Урок физической культуры. Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/	1		
2. Способы самостоятельной деятельности – 1 часа					
2.	Правильный режим дня. Здоровое питание.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/	1		
3. Оздоровительная физическая культура – 3 часа					
3.	Правила личной гигиены.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/	1		
4.	Осанка человека.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/	1		
5.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/	1		
4. Спортивно-оздоровительная физическая культура – 59 часов					
4.1. Модуль "Лёгкая атлетика" 9 часов					
6.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Инструктаж по Т.Б. Урок физической культуры. Особенности спортивной формы для уроков в зале и на улице, в тёплое и холодное время года. Понятие о нормативах по физической культуре.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/	1		
7	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Построение в шеренгу и колонну.Корригирующая гимнастика		1		
8	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Ходьба с заданием.		1		
9	Прыжок в длину с места. Метание мяча в цель	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/	1		

10	Прыжок в длину с места. Метание мяча в цель		1		
11	Прыжок в длину с места. Бег на 30 м. Зачет		1		
12	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега. Прыжки в высоту с прямого разбега.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/	1		
13	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега. Прыжки через качающуюся скакалку. Корректирующая гимнастика.		1		
14	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега. Преодоление пяти препятствий		1		
4.2. Модуль "Гимнастика с основами акробатики" 13 часов					
15	Правила поведения на уроках физической культуры. Инструктаж по Т.Б. Гимнастика. Виды спорта, подходящие для начала занятий в возрасте 6-8 лет. Строевые упражнения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/	1		
16	Исходные положения в физических упражнениях. Строевые упражнения и строевые приемы.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/	1		
17	Исходные положения в физических упражнениях. Подвижные игры. Эстафеты. Зачет.		1		
18	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Равновесие. Строевые упражнения. Зачет	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/	1		

19	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Строевые упражнения.Корректирующая гимнастика.		1		
20	Гимнастические упражнения. Лазание и перелазание		1		
21	Гимнастические упражнения. Лазание и перелазание	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/	1		
22	Гимнастические упражнения. Ползание.		1		
23	Акробатические упражнения. Висы и упоры.Корректирующая гимнастика	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/	1		
24	. Висы и упоры.Корректирующая гимнастика		1		
25	Акробатические упражнения		1		
26	Акробатические упражнения. Преодоление полосы из пяти препятствий. Зачет		1		
4.3. Модуль "Лыжная подготовка". 14 часов					
28.	Строевые команды в лыжной подготовке. Инструктаж по Т.Б. История физической культуры: её зарождение и значение для древних людей. Ознакомление с лыжами.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/	1		
29.	Строевые команды в лыжной подготовке. Ступающий шаг.		1		
30	Строевые команды в лыжной подготовке. Прохождение дистанции 1000м.		1		
31	Строевые команды в лыжной подготовке. Повороты на месте переступанием.		1		

32	Строевые команды в лыжной подготовке. Скользящий шаг.		1		
33	Строевые команды в лыжной подготовке. Низкая стойка. Зачет		1		
34	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Подъёмы и спуски.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/	1		
35	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Подъёмы и спуски.		1		
36	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Подъёмы и спуски.		1		
37	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Бег на дистанцию 800м.		1		
38	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Бег на дистанцию 500м.		1		
39	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Эстафета с поворотом.		1		
40	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Смелее с горки!».		1		
41	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игры на лыжах. Зачет		1		
4.4. Модуль "Подвижные и спортивные игры". 15 часов					
42	Подвижные игры. Инструктаж по Т.Б. Сердечнососудистая и дыхательная системы Опорно-двигательный аппарат. Игра «К своим флажкам».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/	1		
43	Подвижные игры. Игра «Охотники и утки».		1		

44	Подвижные игры. Игры на выносливость.Корригирующая гимнастика.		1		
45	Подвижные игры. Игры на гибкость.		1		
46	Подвижные игры. Игры с преодолением препятствий.		1		
47	Подвижные игры. Круговая эстафета.		1		
48	Подвижные игры. Бег на 30м навремя.		1		
49	Подвижные игры. Бег по пересеченной местности.		1		
50	Подвижные игры. Бег по пересеченной местности.		1		
51	Подвижные игры. Подвижные игры.		1		
52	Подвижные игры. Подвижные игры.Корригирующая гимнастика		1		
53	Подвижные игры. Подвижные игрына свежем воздухе.		1		
54	Подвижные игры. Подвижные игры с мячом.		1		
55	Подвижные игры. Подвижные игры с мячом.		1		
56	Подвижные игры. Итоговый урок по разделу подвижные игры. Зачет		1		
Модуль "Лёгкая атлетика" 8 часов					
57	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Инструктаж по Т.Б. Урок физической культуры. Особенности спортивной формыдля уроков в зале и на улице, в тёплое и холодное время года. Понятие о нормативах по физической культуре.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/			

58	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Построение в шеренгу и колонну.				
59	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Ходьба с заданием.				
60	Прыжок в длину с места. Метание мяча в цель	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/			
61	Прыжок в длину с места. Метание мяча в цель.				
62	Прыжок в длину с места. Бег на30м. Зачет				
63	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега. Прыжки в длину с разбега на гимнастический мат.				
64	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега. Прыжки в длину с разбега на гимнастический мат. Зачет				
5. Прикладно-ориентированная физическая культура 2 часа					
65	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Выполнение нормативов ВФСК ГТО	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/	1		
66	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Эстафета по нормам ГТО.				
ИТОГО ЧАСОВ			66		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока / раздела	Цифровые образовательные ресурсы/ ЭОР	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
1. Знания о физической культуре – 1 час					
1.	Инструктаж по Т.Б. История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр.	https://resh.edu.ru/subject/9/	1		
2. Способы самостоятельной деятельности – 3 часа					
2.	Физическое развитие. Физические качества. Дневник наблюдений по физической культуре.		1		
3.	Сила как физическое качество. Быстрота как физическое качество.		1		
4.	Выносливость как физическое качество. Гибкость как физическое качество. Развитие координации движений.		1		
3. Оздоровительная физическая культура – 1 час					
5.	Закаливание организма. Утренняя зарядка. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки.		1		
4. Спортивно-оздоровительная физическая культура 60 часов					
4.1 Модуль "Лёгкая атлетика"—10 часов					
6.	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. ТБ на уроке ФК. История лёгкой атлетики. ВП организация места занятий, подбор одежды и инвентаря.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/	1		
7.	Броски мяча в неподвижную мишень.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/	1		

8.	Сложно координированные прыжковые упражнения, беговые упражнения. Бег на короткие дистанции (высокий старт и стартовый разгон) Подвижные игры «Класс, смирно!», «Салки».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/	1		
9.	Сложно координированные прыжковые упражнения, беговые упражнения. Бег на короткие дистанции (бег по прямой). Прыжок в высоту с прямого разбега. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/	1		
10.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке. Бег на короткие дистанции 4х30м. Подготовка к сдаче норм ГТО Подвижная игра «Белые медведи».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/	1		
11.	Сложно координированные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции (бег по повороту). Подвижная игра «Космонавты». Зачет	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/	1		
12.	Броски мяча в неподвижную мишень. Метание мяча Подвижная игра «Космонавты».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/190818/	1		
13.	Броски мяча в неподвижную мишень. Приём норм в метании мяча 150гр. Подвижная игра «Вызов номеров».		1		

14.	Сложно координированные беговые упражнения. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Подвижная игра «Белые медведи».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4154/start/192700/	1		
15.	Сложно координированные беговые упражнения. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 1000м. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Зачет		1		
4.2 Модуль "Подвижные игры" – 6 часов					
16.	ТБ на уроках ФК. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. ВП организация места занятий, подбор одежды и инвентаря.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/	1		
17.	Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/	1		
18.	Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты		1		
19.	Подвижные игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Корректирующая гимнастика	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/	1		
20.	Подвижные игры « Попади в мяч », «Верёвочка под ногами». Эстафеты.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/	1		
21.	Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Зачет		1		
4.3 Модуль "Гимнастика с основами акробатики" - 12 часов					
22.	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Акробатика. Строевые упражнения. ВП организация места занятий, подбор одежды и инвентаря.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190629/	1		

23.	Гимнастическая разминка. Акробатика. Размыкание и смыкание приставными шагами.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/	1		
24.	Акробатика. Перестроение из колонны по одному в колонну по два	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/	1		
25.	Акробатика. Кувырок вперед, стойкана лопатках.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/	1		
26	Акробатика. Кувырок вперед, стойкана лопатках.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/	1		
27	Упражнения с гимнастическим мячом. Акробатика. Перекат вперед в упор присев		1		
28	Висы. Вис стоя и лежа. Строевые упражнения.		1		
29	Висы. Вис стоя и лежа. Строевые упражнения. Подготовка к сдаче норм ГТО	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/	1		
30	Висы. Строевые упражнения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/	1		
31	Висы. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/	1		
32	Опорный прыжок. Лазание по наклонной скамейке				
33	Опорный прыжок. Лазание по наклонной скамейке Зачет	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/	1		
4.4 Модуль "Лыжная подготовка" – 14 часов					
34	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. ВП организация места занятий, подбор одежды и инвентаря.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/	1		
35	Лыжная подготовка. Строевая подготовка с лыжами. Корригирующая гимнастика.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/	1		

36	Лыжная подготовка. Ходьба на лыжах скользящим шагом 1000м		1		
37	Лыжная подготовка. Ходьба на лыжах скользящим шагом 1200м. Подготовка к сдаче норм ГТО	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/start/191037/	1		
38	Лыжная подготовка. Бесшажный ход 300м. Строевая подготовка на лыжах.		1		
39	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Попеременно двухшажный ход 800м	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/	1		
40	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Попеременно двухшажный ход 1000м	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/	1		
41	Лыжная подготовка. Спуски и подъёмы на лыжах. Подъём в гору «Ёлочкой», «Полуёлочкой», «Лесенкой», «Ступающим шагом».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/	1		
42	Лыжная подготовка. Спуски и подъёмы на лыжах. Спуск в высокой и низкой стойках.		1		
43	Лыжная подготовка. Поворот переступанием.		1		
44	Лыжная подготовка. Техника скользящего шага с палками на лыжах. Подготовка к сдаче норм ГТО		1		

45	Лыжная подготовка. Торможение лыжными палками и падением на бок. Техника торможения палками на лыжах	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/	1		
46	Лыжная подготовка. Торможение лыжными палками и падением на бок. Движение змейкой на лыжах с палками		1		
47	Лыжная подготовка. Соревнование «Лыжные гонки» Зачет	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/start/191296/	1		
<i>Модуль "Подвижные игры" – 8 часов</i>					
48	Подвижные игры с перебежками. ВП организация места занятий, подбор одежды и инвентаря.		1		
49	Подвижные игры на основе баскетбола «Эстафета с ведением б/б мяча», «Метко в цель».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/	1		
50	Подвижные игры на основе баскетбола «Эстафета с ведением б/б мяча», «Метко в цель».		1		
51	Подвижные игры на основе баскетбола «Самый ловкий», «Салки с ведением б/б мяча».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/	1		
52	Подвижные игры на основе баскетбола «Самый ловкий», «Салки с ведением б/б мяча».		1		
53	Подвижные игры на основе баскетбола «Вышибалы», «Мяч капитану». Корректирующая гимнастика	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/	1		
54	Подвижные игры на основе баскетбола «Вышибалы», «Мяч капитану». Корректирующая гимнастика		1		

55	Подвижные игры на основе баскетбола «Вышибалы» Зачет	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/192081/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/start/192170/	1		
Модуль "Лёгкая атлетика" – 10 часов					
56	ТБ на уроке ФК. История лёгкой атлетики. Правила соревнований по лёгкой атлетике. ВП организация места занятий, подбор одежды и инвентаря.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3931/start/192285/	1		
57	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10м. Подвижная игра «Волк во рву».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/	1		
58	Эстафетный бег 4х50м. Передача эстафетной палочки. Подвижная игра «Волк во рву».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/	1		
59	Равномерный бег 400м. Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков (по желанию детей). Корректирующая гимнастика		1		
60	Равномерный бег 600м. Подвижная игра «Смена сторон».		1		
61	Прыжок в высоту с прямого разбега. Многоскоки Подвижная игра «Вызов номеров».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/	1		
62	Приём норм в беге на 1000м. Подвижная игра «Белые медведи».		1		
63	Метание мяча Подвижная игра «Попади в мишень».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/	1		
64	Приём норм в метании мяча 150гр. Подвижная игра «Салки». Подготовка к сдаче норм ГТО	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/	1		

65	Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Прыжки с места и с разбега. Подвижная игра «Волк во рву». Зачет	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/	1		
5. Прикладно-ориентированная физическая культура -3 часов					
66.	Разучивание упражнений физической подготовки для самостоятельных звнятий.Подвижные игры на основе баскетбола.		1		
67.	Совершенствование техники тестовых упражнений по ГТО. Подвижные игры на основе баскетбола.Подвижные игры с элементами спортивных	https://user.gto.ru/user/register	1		
68.	Сдача норм комплекса ГТО. Зачет		1		
ИТОГО ЧАСОВ			68		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока / раздела	Цифровые образовательные ресурсы/ ЭОР	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
1. Знания о физической культуре – 1 часа					
1.	Знание о физической культуре древних у древних народов. Зарождение и развитие физической культуры. Правила безопасности во время занятий. История возникновения первых видов соревнований и видов спорта	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/	1		
2. Способы самостоятельной деятельности – 3 часа					
2.	Виды физических упражнений. Физические упражнения для физкультминуток. Корригирующая гимнастика	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/	1		
3.	Измерение пульса на уроках физической культуры. Измерение длины и массы тела.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/	1		
4.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой. Простейшие навыки контроля самочувствия. Зачет	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/	1		
3. Оздоровительная физическая культура – 2 часа					
5..	Закаливание организма. Закаливание (водой, воздухом).	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/	1		
6	Дыхательная и зрительная гимнастика	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/	1		
4. Спортивно-оздоровительная физическая культура -60 часов					
4.1. Модуль "Лёгкая атлетика" – 9 часов					
7	Правила безопасности во время занятий. Прыжок в длину с разбега.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/	1		
8	Прыжок в длину с разбега. Бег с ускорением на короткую дистанцию		1		
9	Прыжок в длину с разбега. Бег с ускорением на короткую дистанцию		1		

10	Броски набивного мяча Корригирующая гимнастика	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/	1		
11	Броски мяча на дальность. Бег на длинные дистанции.		1		
12	Броски мяча на дальность		1		
13	Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Челночный бег 3*5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/	1		
14	Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Челночный бег 4*5.		1		
15	Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Челночный бег 3*10. Зачет		1		
4.2 Модуль "Гимнастика с основами акробатики" – 11 часов					
16	Правила безопасности во время занятий. Строевые команды и упражнения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/	1		
17	Строевые команды и упражнения		1		
18	Лазанье по канату. Корригирующая гимнастика	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/	1		
19	Лазанье по канату.		1		
20	Передвижения по гимнастической стенке	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/279066/	1		
21	Прыжки через скакалку. Корригирующая гимнастика	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/	1		
22	Прыжки через скакалку. Опорный прыжок.		1		
23	Ритмическая гимнастика». Опорный прыжок.		1		
24	Танцевальные упражнения. Акробатика.				
25	Акробатические упражнения.				
26	Акробатические упражнения.				
4.3. Модуль "Лыжная подготовка" 16 часов					

27.	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. ВП организация места занятий, подбор одежды и инвентаря.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/	1		
28.	Лыжная подготовка. Строевая подготовка с лыжами. Корректирующая гимнастика.		1		
29.	Лыжная подготовка. Ходьба на лыжах скользящим шагом 1000м		1		
30.	Лыжная подготовка. Ходьба на лыжах скользящим шагом 1200м. Подготовка к сдаче норм ГТО		1		
31.	Лыжная подготовка. Бесшажный ход 300м. Строевая подготовка на лыжах.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/	1		
32.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Попеременно двухшажный ход 800м		1		
33.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Попеременно двухшажный ход 1000м		1		
34.	Лыжная подготовка. Спуски и подъёмы на лыжах. Подъём в гору «Ёлочкой», «Полуёлочкой», «Лесенкой», «Ступающим шагом».		1		
35.	Лыжная подготовка. Спуски и подъёмы на лыжах. Спуск в высокой и низкой стойках.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/start/224199/	1		
36.	Торможение плугом с небольшого		1		
	пологого склона				
37.	Лыжная подготовка. Торможение лыжными палками и падением на бок. Техника торможения палками на лыжах		1		
38.	Лыжная подготовка. Торможение лыжными палками и падением на бок. Движение змейкой на лыжах с палками		1		

39.	Лыжная подготовка. Соревнование «Лыжные гонки» Зачет		1		
40.	Торможение плугом с небольшого пологого склона		1		
41.	Торможение плугом с небольшого пологого склона Зачет		1		
42.	Торможение плугом с небольшого пологого склона		1		
4.4. Модуль "Подвижные и спортивные игры" 15 часов					
43.	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Подвижные игры с элементами спортивных игр	https://resh.edu.ru/subcbject/lesson/5133/start/224225/	1		
44.	Подвижные игры с элементами спортивных игр		1		
45.	Подвижные игры с элементами спортивных игр. Корректирующая гимнастика		1		
46.	Подвижные игры с элементами спортивных игр		1		
47.	Подвижные игры с элементами спортивных игр		1		
48.	Подвижные игры с элементами спортивных игр		1		
49.	Подвижные игры с элементами спортивных игр. Корректирующая гимнастика		1		
50.	Спортивные игры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/	1		
51.	Спортивные игры		1		
52.	Спортивные игры		1		
53.	Спортивные игры		1		
54.	Спортивные игры		1		
55.	Спортивные игры. Корректирующая гимнастика		1		
56.	Спортивные игры		1		

57.	Спортивные игры Зачет		1		
		Модуль "Лёгкая атлетика" – 9 часов			
58.	ТБ на уроке ФК. История лёгкой атлетики. Правила соревнований по лёгкой атлетике. ВП организация места занятий, подбор одежды и инвентаря.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/	1		
59.	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10м. Подвижная игра «Волк во рву».		1		
60.	Эстафетный бег 4х50м. Передача эстафетной палочки. Подвижная игра «Волк во рву».		1		
61.	Равномерный бег 400м. Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков (по желанию детей). Корректирующая гимнастика	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/	1		
62.	Равномерный бег 600м. Подвижная игра «Смена сторон».		1		
63.	Прыжок в высоту с прямого разбега. Многоскоки Подвижная игра «Вызов номеров».		1		
64.	Приём норм в беге на 1000м. Подвижная игра «Белые медведи».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/	1		
65.	Метание мяча Подвижная игра «Попади в мишень».		1		
66.	Приём норм в метании мяча 150гр. Подвижная игра «Салки».Подготовка к сдаче норм ГТО		1		
5. Прикладно-ориентированная физическая культура - 2 часа					
67.	Сдача норм ГТО. Корректирующая гимнастика	https://user.gto.ru/user/register	1		
68.	Сдача норм ГТО Зачет		1		
ИТОГО ЧАСОВ			68		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока / раздела	Цифровые образовательные ресурсы/ ЭОР	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
1. Знания о физической культуре 1 час					
1.	Из истории развития физической культуры в России . Из истории развития национальных видов спорта	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6191/	1		
2. Способы самостоятельной деятельности 3 часа					
2	Самостоятельная физическая подготовка	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/	1		
3	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Корректирующая гимнастика	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/	1		
4	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/	1		
3. Оздоровительная физическая культура 2 часа					
6.	Закаливание организма. Оказание первой помощи на занятиях физической культурой.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/	1		
5	Упражнения для профилактики нарушения осанки	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/	1		

4. Спортивно-оздоровительная физическая культура 58 часов

4.1.Модуль «Легкая атлетика» 12 часов

6	"Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/	1		
7	"Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/	1		
8	"Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/	1		
9	"Лёгкая атлетика". Беговые упражнения. Корригирующая гимнастика		1		
10	"Лёгкая атлетика". Беговые упражнения		1		
11	"Лёгкая атлетика". Беговые упражнения		1		
12	"Лёгкая атлетика". Беговые упражнения		1		
13	"Лёгкая атлетика". Беговые упражнения		1		
14	"Лёгкая атлетика". Беговые упражнения		1		
15	"Лёгкая атлетика". Беговые упражнения. Корригирующая гимнастика		1		

16	"Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/	1		
17.	"Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность Зачет		1		
4.2 Модуль «Гимнастика с основами акробатики» 11 часов					
18	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/	1		
19	Акробатическая комбинация	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/	1		
20	Акробатическая комбинация	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/	1		
21	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/	1		
22	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания				
23	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку				

24	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку				
25	Обучение опорному прыжку				
26	Обучение опорному прыжку				
27	Упражнения на гимнастической перекладине				
28	Упражнения на гимнастической перекладине				
29	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине				
4.3. Модуль «Подвижные и спортивные игры» 7 часов					
30.	"Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/	1		
31.	Подвижные игры общефизической подготовки. Технические действия игры футбол		1		

32.	Подвижные игры общефизической подготовки. Технические действия игры волейбол.		1		
33.	Подвижные игры общефизической подготовки. Корригирующая гимнастика		1		
34.	Подвижные игры общефизической подготовки. Технические действия игры баскетбол		1		
35.	Подвижные игры общефизической подготовки		1		
36.	Подвижные игры общефизической подготовки Зачет		1		
4.4. Модуль «Лыжная подготовка» 12 часов					
37.	"Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой		1		
38.	"Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/	1		
39.	"Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом		1		

40.	"Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Корректирующая гимнастика		1		
41.	"Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом		1		
42.	"Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом		1		
43.	"Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Корректирующая гимнастика		1		
44.	"Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом		1		
45.	"Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/	1		
46.	"Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Корректирующая гимнастика		1		

47.	"Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом		1		
48.	"Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом Зачет		1		
4.5. Модуль «Подвижные и спортивные игры»6 часов					
49.	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Технические действия игры баскетбол	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6224/	1		
50.	"Подвижные игры общефизической подготовки"		1		
51.	"Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол. Корректирующая гимнастика		1		
52.	"Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол		1		
53.	"Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол		1		
54.	"Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол Зачет	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/	1		

		4.1.Модуль «Легкая атлетика» 10 часов			
55.	"Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/	1		
56.	"Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/	1		
57.	"Лёгкая атлетика". Беговые упражнения. Корректирующая гимнастика		1		
58.	"Лёгкая атлетика". Беговые упражнения		1		
59.	"Лёгкая атлетика". Беговые упражнения		1		
60.	"Лёгкая атлетика". Беговые упражнения		1		
61.	"Лёгкая атлетика". Беговые упражнения		1		
62.	"Лёгкая атлетика". Беговые упражнения		1		
63.	"Лёгкая атлетика". Беговые упражнения. Корректирующая гимнастика		1		
64.	"Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность. Зачет	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/	1		

Прикладно-ориентированная физическая культура 4 часа

65.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Корректирующая гимнастика	https://user.gto.ru/user/register	1		
66.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО		1		
67.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО		1		
68.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО Зачет		1		
ИТОГО ЧАСОВ			68		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1 класс/А.П.Матвеева. – М.: Просвещение, 2021.

Физическая культура, 2 класс/А.П.Матвеева. – М.: Просвещение, 2021.

Физическая культура, 3 класс/А.П.Матвеева. – М.: Просвещение, 2021.

Физическая культура, 4 класс/А.П.Матвеева. – М.: Просвещение, 2021.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Примерная программа начального общего образования по физической культуре 1-4 классы: учебно-методическое пособие/предметная линия учебников А.П.Матвеева. – М.: Просвещение, 2021.

Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс».

Коровина Л. А. Формирование у учащихся основ знаний по физической культуре. Кемерово 1999.

Кулешов А. П. Страницы олимпийского дневника. - М.: Ф и С., 1987.

Матвеев А. П., Мельников С. Б. Методика физического воспитания с основами теории. - М.: Просвещение, 1991.

Столбов В. В. История и организация физической культуры и спорта. - М.: Просвещение, 1982

Формирование у учащихся основ знаний по физической культуре: Методические рекомендации / Министерство просвещения Молдавской ССР, Республиканский ИУУ. - Кишинев, 1986.

Хавин Б. Н. Все о советских олимпийцах. - М.: Ф и С., 1985.

Словарь некоторых терминов и понятий учителя физической культуры и его учеников. - Кемерово, 1998.

Электронные ресурсы:

<https://www.gto.ru/> - Официальный сайт ВФСК ГТО.

<https://resh.edu.ru> – Российская электронная школа.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Спортивный инвентарь:

- мячи футбольные - 1
- мячи волейбольные - 1
- мячи баскетбольные - 5
- маты гимнастические - 6
- сетка волейбольная - 1
- сетка баскетбольная - 2
- сетка футбольная - 2
- стол для настольного тенниса – 1
- сетка для настольного тенниса -1
- ракетки для настольного тенниса -2
- мячи для настольного тенниса -2
- шведская стенка – 4
- навесная перекладина – 1
- канат для лазания – 1
- бревно напольное –1
- футбольные ворота (спортивная площадка) –2
- козел гимнастический -1, конь -2
- комплект лыж -8 пар
- мостик гимнастический -1
- скамейка гимнастическая - 4
- щит баскетбольный -

