

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

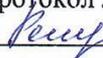
МБОУ Гимназия во имя святителя Иннокентия Пензенского г. Пензы

РАСМОТРЕНО
на заседании МО
протокол № 1



Корнеева Е.П.
от 29.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора
по УВР
протокол № 9



Романова Н. А.
от 29.08. 2023 г.



Духанина Е. А.
Приказ № _____ от
29.08.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(для 1–4 классов)

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ
(Вариант 7.2.)

1. Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по предмету «Физическая культура» (1-4 класс) составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012г. № 273;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного Министерством образования науки РФ 6 октября 2009г. приказ № 373 с изменениями от 26.11.2010г. №1241, от 22.09.2011г. №2357, от 18.12.2012г. №1060, от 29.14.2014г. №1643, от 31.12.2015г. №1576 г.);
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Приказ Минобрнауки России № 1598 от 19 декабря 2014г.
- Концепция преподавания предметной области «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы (от 24.12.2018г., Коллегия Министерства просвещения Российской Федерации)
- СанПиН 2.4.2.2821-10 от 29.12.2010г. №189 (с изменениями и дополнениями от 29.06.2011г. №85, от 25.12.2013г. №72, от 24.11.2015г. №81)
- с учётом Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15;
- Адаптированная основная образовательная программа начального общего образования МБОУ ООШ № 25 г.Казани для обучающихся с задержкой психического развития.

Программа отражает содержание обучения предмету «Физическая культура» с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с задержкой психического развития.

Цель: по предмету «Физическая культура» является укрепление здоровья обучающихся с ЗПР и совершенствование их физического развития, формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.

Задачи:

- укреплять здоровье, содействовать гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формировать первоначальные умения саморегуляции средствами физической культуры;
- формировать установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- овладевать основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;
- формировать понимание связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- овладевать умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами
- овладевать умениями включаться в занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна;
- формировать умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок; □ развивать основные физические качества (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- формировать установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни. **Коррекционные задачи:**
- познакомить с правилами подвижных игр и игровых заданий с элементами спортивных игр, учить соблюдать их;
- формировать представления о значении физической культуры в укреплении собственного здоровья;

- формировать навыки выполнения основных видов движения (ходьба, бег, перекаты, лазанье, прыжки, метание) в процессе выполнения гимнастических упражнений, по легкой атлетике, коррекционно-развивающих упражнений и игр;
- учить имитировать движения спортсменов;
- формировать потребность организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утрення зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.).

Адаптированная рабочая программа по предмету «Физическая культура» обеспечена УМК «Школа России». 1-4 класс / автор В.И.Лях, М.: «Просвещение».

Данный комплекс нацелен на достижение результатов освоения предмета

«Физическая культура» на личностном, метапредметном и предметном уровнях, реализует основные идеи Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, в нем учитываются основные идеи и положения программы развития и формирования универсальных учебных действий для начального общего образования. Данный УМК полностью отвечает стандартам, утвержденным Министерством образования и науки РФ. Он рекомендован министерством в качестве учебников для любых типов общеобразовательных учреждений и входит в федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию в средних школах.

Интегративная компетенция формируется в условиях взаимовлияния нескольких предметов: литературное чтение, окружающий мир.

В образовательном процессе используются следующие виды дифференцированной помощи: – знакомство с новым материалом развернуто, пошагово;

- изучение нового материала с опорой на модальность: слуховую, зрительную, кинестетическую;
- пошаговое предъявление инструкции;
- опора на жизненный опыт ребёнка;
- использование в процессе обучения всех видов деятельности – игровой, предметно-практической, учебной путём изменения способов подачи информации;
- использование более широкой наглядности и словесной конкретизации общих положений большим количеством наглядных примеров и упражнений, дидактических материалов.

Адаптация программы осуществляется на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО) обучающихся с ОВЗ, примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования для обучающихся с задержкой психического развития, вариант 2. Программа отражает содержание обучения предмету «Физическая культура» с учетом особых образовательных потребностей, обучающихся с ЗПР. Сущность специфических для обучающихся с задержкой психического развития, вариант 2 образовательных потребностей учитывается в распределении учебного содержания по годам обучения и в механизмах адаптации содержания программы, раскрытых в календарно- тематическом планировании

2Общая характеристика предмета

Физическая культура предполагает сопряженное развитие физических качеств, расширение двигательного арсенала младших школьников, формирование знаний об основных видах и формах физкультурной, спортивной и оздоровительной деятельности, в том числе о здоровом образе жизни. Причем, при возрастающей важности когнитивной составляющей, основным видом деятельности на уроках физической культуры остается развивающая двигательная деятельность, выполнение которой, однако, требует от ученика умения слышать и распознавать команды, соблюдать дисциплинарные требования и взаимодействовать с другими участниками образовательного процесса, что содействует развитию социально значимых качеств личности.

В соответствии с ФГОС:

- на ступени начальной школы осуществляется укрепление физического и духовного здоровья обучающихся с ЗПР, становление мировоззрения, формирование способности к организации своей деятельности, осуществление ее контроля и оценки;
- при итоговой оценке качества освоения ООП должна учитываться готовность к решению учебно-практических и учебно-познавательных задач на основе системы знаний об основах здорового и безопасного образа

- программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни должна обеспечивать: пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье; формирование установки на использование здорового питания; использование оптимальных двигательных режимов, потребности в занятиях физической культурой и спортом; развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены.

В программах по физической культуре выделяется три раздела: «Знания о физической культуре» (блоки «Физическая культура», «Из истории физической культуры» и

«Физические упражнения»), «Способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенствование». Требования ФГОС не могут быть реализованы в рамках традиционного содержания раздела «Знания о физической культуре» и обуславливают расширение теоретического материала. В этой связи предлагается:

1. Расширить тематику блока «Из истории физической культуры» информацией по Олимпийскому образованию и назвать блок «История физической культуры и Олимпийское образование».
2. Включить дополнительные блоки теоретического материала, тесно связанные с физической культурой человека (в широком смысле этого понятия): здоровый образ жизни; начальные основы анатомии человека; спорт. Это обеспечит формирование мотивации к физической культуре, расширение кругозора, духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, развитие потребности в физической культуре и спорте.

Таким образом, в разделе теоретической подготовки предмета «Физической культуры» выделяются несколько содержательных блоков:

- информация о физической культуре, которая рассматривается как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека (способы передвижения человека, формы физической культуры, физические упражнения, развитие физических качеств, правила организации самостоятельных занятий физической культурой);
- здоровый образ жизни (режим дня, правильное питание, двигательный режим, личная гигиена);
- спорт (виды спорта, спортивный инвентарь, спортивная одежда, правила соревнований, правила спортивной деятельности, безопасность на тренировках и самостоятельных занятиях, основы физической, технической и тактической подготовки);
- история физической культуры и Олимпийское образование.

Характер предлагаемого для усвоения младшими школьниками содержания образования позволяет решать задачи оздоровительной, воспитательной и развивающей направленности. У обучающегося с ЗПР могут возникнуть трудности при усвоении программного материала по физической культуре. У первоклассников с ЗПР могут наблюдаться нарушения пространственной ориентировки, дети затрудняются в понимании инструкции с использованием понятий, обозначающих пространственные отношения.

Несформированность системы произвольной регуляции нарушает выполнение программы действий. В группе детей с ЗПР может обнаружиться неравномерность темпа выполнения учебного действия, что ведет к выпадению одного из элементов действия или незавершению самого действия.

Повышенная отвлекаемость приводит к многочисленным ошибкам выполнения учебного задания, снижает темп и результативность деятельности. Дети с ЗПР нуждаются в постоянном контроле и дополнительных стимулах.

Обучение физической культуре должно строиться с учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР. При построении уроков необходимо учитывать быструю истощаемость и низкую работоспособность школьников. Новый материал предъявляется пошагово, предусматривает дозированную помощь учителя, использование специальных методов, приемов и средств обучения.

Физическая подготовка (практический раздел) осуществляется через:

- освоение разных способов передвижения человека;
- использование широкого спектра физических упражнений разной направленности; - освоение элементов спортивной деятельности из следующих видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, лыжных гонок, конькобежного спорта, плавания и спортивных игр: футбола, волейбола, баскетбола и других - доступных для образовательного учреждения; - гармоничное и эффективное развитие физических качеств младшего школьника в сенситивный (благоприятный) возрастной период. Новизна учебной программы состоит в следующем:

- изучение особенностей физической подготовки путем использования мини сообщений длительностью 3-5 минут по тематике осваиваемого раздела;

Значение предмета в общей системе коррекционно-развивающей работы

Изучение учебного предмета «Физическая культура» вносит весомый вклад в общую систему оздоровительной и коррекционно-развивающей работы, направленной на удовлетворение специфических образовательных потребностей обучающегося с ЗПР.

Если обучение предмету построено с соблюдением специальных дидактических принципов, предполагает использование адекватных методов и конкретных приемов, то у школьника пробуждается интерес к физическим упражнениям, желание соблюдать здоровый образ жизни, совершенствуются двигательные навыки, проявляются возможности осознания своих затруднений и соответствующие попытки их преодоления.

Уроки физкультуры способствуют профилактике заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата. В процессе выполнения различных упражнений активизируется работа разных групп мышц, происходит избирательное воздействие на определенные системы организма. Таким образом укрепляется сердечная мышца, улучшается работа мышц брюшного пресса, диафрагмы, формируются навыки правильного дыхания, совершенствуются двигательные характеристики.

Упражнения в ходьбе, беге, лазании, прыжках, метании способствуют развитию координации движений, пространственных ориентировок, произвольности и становлению навыков самоконтроля, что значимо для организации учебной деятельности на других уроках.

При усвоении учебного предмета «Физическая культура» школьники учатся ориентироваться в задании и производить его анализ, обдумывать и планировать предстоящие действия, следить за правильностью выполнения задания, давать словесный отчет и оценку проделанной работе, что совершенствует систему произвольной регуляции деятельности.

На уроках физкультуры дети овладевают элементарными знаниями о здоровом образе жизни, значении спортивных упражнений, у них формируются такие необходимые качества личности, как целеустремленность и настойчивость в достижении результата.

Учитель по предмету «Физическая культура» должен взаимодействовать с другими участниками образовательного процесса. Взаимодействие с учителем начальных классов необходимо по предмету «Окружающий мир», где школьник также получает знания о здоровом образе жизни. Учитель начальных классов использует на уроках физминутки, которые могут быть подобраны совместно. Педагог-психолог вместе с учителем по предмету «Физическая культура» могут работать над совершенствованием системы произвольной регуляции деятельности. Педагог-психолог может обосновать индивидуальный подход к обучающимся.

На уроках физкультуры дети овладевают элементарными знаниями о здоровом образе жизни, значении спортивных упражнений, у них формируются такие необходимые качества личности, как целеустремленность и настойчивость в достижении результата. Не исключено, что для отдельных обучающихся именно уроки физкультуры могут обеспечить столь необходимую сферу успешности.

Вместе с тем учителю по предмету «Физическая культура» следует помнить следующие рекомендации:

1. У обучающихся разные двигательные возможности, которые не должны становиться объектом критики со стороны педагога и одноклассников.
2. Повышенная возбудимость часто определяет плохое поведение на уроках. В данном случае большую эффективность могут иметь парадоксальные реакции со стороны педагога – снижение громкости голоса при командах, включение дополнительных релаксационных упражнений, переключение плохо ведущих себя детей на другие виды деятельности (сходить, принести и т.п.).
3. С одной стороны, обучающимся необходима частая смена видов деятельности, с другой – они не могут быстро переключаться с одной деятельности на другую, поэтому о следующем виде занятий следует предупреждать приблизительно за минуту до завершения текущего.
4. Следует чередовать двигательные упражнения с устными опросами, во время которых определяется овладение новой терминологией, а также происходит обучение высказыванию своих потребностей (устал, болит и т.п.).

5. Обучающиеся с ЗПР часто имеют различную неврологическую, соматическую патологию, требующую соблюдения определенных правил и ограничений в физических нагрузках. Поэтому учитель по предмету Физическая культура должен иметь представление о состоянии здоровья обучающихся, соблюдать индивидуальный подход.

6. При формировании подгрупп для подвижных игр следует создавать условия для равенства возможностей команд, не допуская постоянного успеха одних и неуспеха других.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

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 — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч.

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 физкультурминуток 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.

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 физкультурминутки 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 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).

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 влияния 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 поочередно 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.

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.

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.

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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения

и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

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

Метапредметные результаты

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

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

Предметные результаты

1 КЛАСС

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

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

2 КЛАСС

К концу обучения **во втором классе** обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, 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 противходом 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 в 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.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» учитывает воспитательный аспект:

- максимальное использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся:

- развитие высоко нравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины;

- включение целевых ориентиров результатов воспитания, их учёт в формулировках воспитательных задач уроков, занятий, освоения учебной тематики, их реализацию в обучении;
- включение тематики в соответствии с календарным планом воспитательной работы;
- выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности.

Реализация педагогическими работниками воспитательного потенциала уроков физической культуры предполагает следующую деятельность учителя:

1. Максимальное использование воспитательных возможностей содержания учебных предметов для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений.

2. Включение учителями в рабочие программы по учебным предметам, курсам, модулям целевых ориентиров результатов воспитания, их учёт в определении воспитательных задач уроков, занятий.

3. Включение учителями в рабочие программы учебных предметов, курсов, модулей тематики в соответствии с календарным планом воспитательной работы.

4. Выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности.
5. Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам.
6. Применение интерактивных форм учебной работы — интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления.
7. Побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы.
8. Организацию шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.
9. Инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.
10. Разработку, оформление, поддержание и использование игровых пространств, спортивных и игровых площадок, зон активного и тихого отдыха.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|--|------------------|--------------------|---------------------|---|
| | | всего | контрольные работы | практические работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1. | Что понимается под физической культурой | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/ |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1. | Режим дня школьника | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 3. Оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 3.1. | Личная гигиена и гигиенические процедуры | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/ |
| 3.2. | Осанка человека | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/ |
| 3.3. | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ |
| Итого по разделу | | 3 | | | |
| Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 4.1. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/conspect/326622/ |
| 4.2. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях | 3 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ |
| 4.3. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры | 3 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ |
| 4.4. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения | 2 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/ |
| 4.5. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения | 2 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/ |
| 4.6. | Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в | 5 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/ |

| | | | | | |
|-------------------------------------|--|----|--|--|---|
| | лыжной подготовке | | | | |
| 4.7. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом | 5 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/ |
| 4.8. | Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге | 4 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/ |
| 4.9. | Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места | 6 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/ |
| 4.10 | Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега | 6 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/ |
| 4.11 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры | 24 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/ |
| Итого по разделу | | 61 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 66 | | | |

2 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|--|------------------|--------------------|---------------------|---|
| | | всего | контрольные работы | практические работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1. | История подвижных игр и соревнований у древних народов | 0,5 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/ |
| 1.2. | Зарождение Олимпийских игр | 0,5 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/ |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1. | Физическое развитие | 0,25 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/ |
| 2.2. | Физические качества | 0,5 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/ |
| 2.3. | Дневник наблюдений по физической культуре | 0,25 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/ |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 3. Оздоровительная физическая культура | | | | | |

| | | | | | |
|--|---|---|--|--|---|
| 3.1. | Закаливание организма | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/ |
| 3.2. | Утренняя зарядка | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/ |
| 3.3. | Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/ |
| 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 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/ |

| | | | | | |
|-------|--|---|---|--|---|
| 4.2. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды | 2 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/ |
| 4.3. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка | 2 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/ |
| 4.4. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой | 2 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/ |
| 4.5. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом | 2 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/ |
| 4.6. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения | 2 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/ |
| 4.7. | Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/ |
| 4.8. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | 3 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/ |
| 4.9. | Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах | 4 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/ |
| 4.10. | Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок | 4 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/ |
| 4.11. | Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/ |
| 4.12. | Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень | 4 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/ |
| 4.13. | Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения | 3 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/ |
| 4.14. | Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега | 4 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/ |
| 4.15. | Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 2 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/ |

| | | | | | |
|-------------------------------------|--|----|---|--|---|
| 4.16. | Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения | 2 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/ |
| 4.17. | Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры | 24 | 8 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/ |
| Итого по разделу | | 63 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | | | |

3 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|--|------------------|--------------------|---------------------|---|
| | | всего | контрольные работы | практические работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1. | Физическая культура у древних народов | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/ |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1. | Виды физических упражнений | 0,5 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/ |
| 2.2. | Измерение пульса на уроках физической культуры | 0,25 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/ |
| 2.3. | Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой | 0,25 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/ |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 3. Оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 3.1. | Закаливание организма | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/ |
| 3.2. | Дыхательная гимнастика | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/ |
| 3.3. | Зрительная гимнастика | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/ |
| Итого по разделу | | 3 | | | |
| Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 4.1. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/ |

| | | | | | |
|-------------------------------------|--|----|---|--|---|
| 4.2. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/ |
| 4.3. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке | 2 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/ |
| 4.4. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке | 2 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/ |
| 4.5. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку | 2 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/ |
| 4.6. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика» | 2 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/ |
| 4.7. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/ |
| 4.8. | Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега | 6 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/ |
| 4.9. | Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча | 6 | 2 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193250/ |
| 4.10. | Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности | 4 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/ |
| 4.11. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 2 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/ |
| 4.12. | Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания | 4 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/ |
| 4.13. | Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания | 6 | 2 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/ |
| 4.14. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр | 12 | 4 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/start/194204/ |
| 4.15. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры | 12 | 4 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/ |
| Итого по разделу | | 63 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | | | |

4 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|--|------------------|--------------------|---------------------|---|
| | | всего | контрольные работы | практические работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1. | Из истории развития физической культуры в России | 0,5 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/ |
| 1.2. | Из истории развития национальных видов спорта | 0,5 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/ |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1. | Самостоятельная физическая подготовка | 0,25 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/ |
| 2.2. | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма | 0,25 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/ |
| 2.3. | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности | 0,25 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/ |
| 2.4. | Оказание первой помощи на занятиях физической культурой | 0,25 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/ |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 3. Оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 3.1. | Упражнения для профилактики нарушения осанки | 2 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ |
| 3.2. | Закаливание организма | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/ |
| Итого по разделу | | 3 | | | |
| Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 4.1. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/ |
| 4.2. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация | 2 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/ |
| 4.3. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорный прыжок | 4 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/ |
| 4.4. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине | 2 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/ |

| | | | | | |
|-------------------------------------|--|----|---|--|---|
| 4.5. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения | 2 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/ |
| 4.6. | Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/ |
| 4.7. | Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега | 4 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/ |
| 4.8. | Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения | 7 | 2 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/ |
| 4.9. | Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность | 4 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/ |
| 4.10. | Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/ |
| 4.11. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом | 11 | 3 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/ |
| 4.14. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/ |
| 4.15. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки | 11 | 3 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/ |
| 4.16. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол | 4 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/ |
| 4.17. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол | 4 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/ |
| 4.18. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол | 4 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/ |
| Итого по разделу | | 63 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | | | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Виды, формы контроля |
|----------|---|------------------|-----------------------|------------------------|----------------------------|
| | | всего | контрольные работы | практические работы | |
| 1. | Что понимается под физической культурой. | 1 | | | Устный опрос |
| 2. | Т.Б. на уроках физической культуры. Ходьба и медленный бег. ОРУ. | 1 | | | Устный опрос |
| 3. | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики | 1 | | | Устный опрос |
| 4. | Режим дня школьника | 1 | | | Устный опрос |
| 5. | Совершенствование техники бега на 30 метров. Способствовать развитию физических качеств в игре. | 1 | | | Устный опрос |
| 6. | Обучение технике прыжков в длину с места. Обучение технике подтягивания. | 1 | | | Устный опрос |
| 7. | Личная гигиена и гигиенические процедуры | 1 | | | Устный опрос |
| 8. | Совершенствование техники прыжков в длину с места. Способствовать развитию физических качеств в игре. | 1 | | | Устный опрос |
| 9. | Техника безопасности на уроках по подвижным играм. | 1 | | | Устный опрос |
| 10. | Обучение технике передачи и ловли мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в игре. | 1 | | | Устный опрос |

| | | | | | |
|-----|---|---|--|--|--------------|
| 11. | Продолжить обучение технике передачи и ловли мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в игре. | 1 | | | Устный опрос |
| 12. | Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте | 1 | | | Устный опрос |
| 13. | Обучение технике ведения мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | 1 | | | Устный опрос |
| 14. | Продолжить обучение технике ведения мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | 1 | | | Устный опрос |
| 15. | Совершенствование техники ведения мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в игре | 1 | | | Устный опрос |
| 16. | Развитие силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре. | 1 | | | Устный опрос |
| 17. | Развитие физических качеств в игре, в эстафете. | 1 | | | Устный опрос |
| 18. | Развитие силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре. | 1 | | | Устный опрос |
| 19. | Техника безопасности на уроках по гимнастике, обучение технике группировки, развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | | | Устный опрос |
| 20. | Совершенствование техники группировки, развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | | | Устный опрос |
| 21. | Совершенствование техники группировки. | 1 | | | Устный опрос |

| | | | | | |
|-----|--|---|--|--|--------------|
| | Обучение технике выполнения акробатических упражнений. | | | | |
| 22. | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | | | Устный опрос |
| 23. | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, обучение технике лазания по гимнастической стенке. | 1 | | | Устный опрос |
| 24. | Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке, развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | | | Устный опрос |
| 25. | Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке. Выполнить упражнения в равновесии. | 1 | | | Устный опрос |
| 26. | Упражнения в равновесии, развитие силы. | 1 | | | Устный опрос |
| 27. | Обучение технике лазания по наклонной гимнастической скамье. | 1 | | | Устный опрос |
| 28. | Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье. Развитие силы. | 1 | | | Устный опрос |
| 29. | Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье, обучение технике лазания по канату. | 1 | | | Устный опрос |
| 30. | Т/б. Строевые команды в лыжной | 1 | | | Устный опрос |

| | | | | | |
|-----|--|---|--|--|--------------|
| | подготовке | | | | |
| 31. | Строевые команды в лыжной подготовке | 1 | | | Устный опрос |
| 32. | Строевые команды в лыжной подготовке | 1 | | | Устный опрос |
| 33. | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом | 1 | | | Устный опрос |
| 34. | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом | 1 | | | Устный опрос |
| 35. | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом | 1 | | | Устный опрос |
| 36. | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом | 1 | | | Устный опрос |
| 37. | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом | 1 | | | Устный опрос |
| 38. | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом | 1 | | | Устный опрос |
| 39. | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом | 1 | | | Устный опрос |
| 40. | Осанка человека | 1 | | | Устный опрос |
| 41. | Подвижные игры. ОРУ. Эстафеты. | 1 | | | Устный опрос |
| 42. | ОРУ. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты | 1 | | | Устный опрос |
| 43. | ОРУ. Подвижные игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты | 1 | | | Устный опрос |
| 44. | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1 | | | Устный опрос |
| 45. | ОРУ. Подвижные игры «Два мороза», Метко в цель» | 1 | | | Устный опрос |

| | | | | | |
|-----|---|---|--|--|--------------|
| 46. | ОРУ. Подвижные игры «Два мороза», «Пятнашки» | 1 | | | Устный опрос |
| 47. | ОРУ. Подвижные игры «Пятнашки», «К своим флажкам» | 1 | | | Устный опрос |
| 48. | ОРУ. Подвижные игры «Волк во рву», «Белые медведи» | 1 | | | Устный опрос |
| 49. | ОРУ. Подвижные игры «Волк во рву», «Белые медведи», Два мороза» | 1 | | | Устный опрос |
| 50. | ОРУ. Подвижные игры «Волк во рву», «Белые медведи», Два мороза» | 1 | | | Устный опрос |
| 51. | Т.Б. на уроках легкой атлетики. | 1 | | | Устный опрос |
| 52. | Совершенствование техники бега на 30 метров высокого старта. Способствовать развитию физических качеств в игре. | 1 | | | Устный опрос |
| 53. | Обучение технике прыжка в длину с разбега, способствовать развитию физических качеств в игре. | 1 | | | Устный опрос |
| 54. | Продолжить обучение технике прыжка в длину с разбега, способствовать развитию физических качеств в игре. | 1 | | | Устный опрос |
| 55. | Совершенствование техники метания мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | 1 | | | Устный опрос |
| 56. | Совершенствование техники бега на 30 метров. Способствовать развитию физических качеств в игре. | 1 | | | Устный опрос |
| 57. | Совершенствование техники бега на 30 | 1 | | | Устный опрос |

| | | | | | |
|-------------------------------------|---|----|--|--|--------------|
| | метров. | | | | |
| 58. | Совершенствование техники бега с высокого старта, развитие выносливости. | 1 | | | Устный опрос |
| 59. | Развитие выносливости, способствовать развитию физических качеств в игре. | 1 | | | Устный опрос |
| 60. | Развитие выносливости | 1 | | | Устный опрос |
| 61. | Развитие выносливости | 1 | | | Устный опрос |
| 62. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай» | 1 | | | Устный опрос |
| 63. | ОРУ. Игра «Бросай и поймай» | 1 | | | Устный опрос |
| 64. | Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах. | 1 | | | Устный опрос |
| 65. | Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах. | 1 | | | Устный опрос |
| 66. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты. С мячом. Игра «Мяч соседу». | 1 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 66 | | | |

2 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Виды, формы контроля |
|-------|---|------------------|--------------------|-----|----------------------|
| | | всего | контрольные работы | ПР. | |
| 1. | История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр. | 1 | | | |

| | | | | | |
|-----|--|---|---|--|--------------|
| 2. | Т.Б. на уроках физической культуры. Ходьба и медленный бег. ОРУ. | 1 | | | |
| 3. | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 | | | |
| 4. | Физическое развитие. Физические качества Дневник наблюдений по физической культуре | 1 | | | |
| 5. | Совершенствование техники бега на 30 метров. Способствовать развитию физических качеств в игре. | 1 | 1 | | тестирование |
| 6. | Обучение технике прыжков в длину с места. Обучение технике подтягивания. | 1 | | | |
| 7. | Закаливание организма | 1 | | | |
| 8. | Совершенствование техники прыжков в длину с места. Способствовать развитию физических качеств в игре. | 1 | 1 | | тестирование |
| 9. | Подвижные игры. ОРУ. Эстафеты. | 1 | | | |
| 10. | ОРУ. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты | 1 | | | |
| 11. | ОРУ. Подвижные игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты | 1 | 1 | | зачет |
| 12. | ОРУ. Подвижные игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов» | 1 | | | |
| 13. | ОРУ. Подвижные игры «Два мороза», Метко в цель» | 1 | | | |
| 14. | ОРУ. Подвижные игры «Два мороза», «Пятнашки» | 1 | 1 | | зачет |
| 15. | ОРУ. Подвижные игры «Пятнашки», « К своим флажкам» | 1 | | | |
| 16. | ОРУ. Подвижные игры «Волк во рву», «Белые медведи» | 1 | | | |
| 17. | ОРУ. Подвижные игры «Волк во рву», «Белые | 1 | 1 | | зачет |

| | | | | | |
|-----|--|---|---|--|-------|
| | медведи», Два мороза» | | | | |
| 18. | ОРУ. Подвижные игры «Волк во рву», «Белые медведи», Два мороза» | 1 | | | |
| 19. | Техника безопасности на уроках по гимнастике, обучение технике группировки, развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | | | |
| 20. | Совершенствование техники группировки, развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | | | |
| 21. | Совершенствование техники группировки. Обучение технике выполнения акробатических упражнений. | 1 | 1 | | зачет |
| 22. | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | | | |
| 23. | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, обучение технике лазания по гимнастической стенке. | 1 | 1 | | зачет |
| 24. | Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке, развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | | | |
| 25. | Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке. Выполнить упражнения в равновесии. | 1 | 1 | | зачет |
| 26. | Упражнения в равновесии, развитие силы. | 1 | | | |
| 27. | Обучение технике лазания по наклонной гимнастической скамье. | 1 | | | |
| 28. | Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье. Развитие силы. | 1 | | | |
| 29. | Совершенствование техники лазания по | 1 | 1 | | зачет |

| | | | | | |
|-----|---|---|---|--|-------|
| | наклонной гимнастической скамье, обучение технике лазания по канату. | | | | |
| 30. | Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой | 1 | | | |
| 31. | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | 1 | | | |
| 32. | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | 1 | 1 | | зачет |
| 33. | Спуски и подъёмы на лыжах | 1 | | | |
| 34. | Спуски и подъёмы на лыжах | 1 | | | |
| 35. | Спуски и подъёмы на лыжах | 1 | | | |
| 36. | Спуски и подъёмы на лыжах | 1 | 1 | | зачет |
| 37. | Спуски и подъёмы на лыжах | 1 | | | |
| 38. | Торможение лыжными палками и падением на бок | 1 | | | |
| 39. | Торможение лыжными палками и падением на бок | 1 | | | |
| 40. | Торможение лыжными палками и падением на бок | 1 | | | |
| 41. | Торможение лыжными палками и падением на бок | 1 | 1 | | зачет |
| 42. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай» | 1 | | | |
| 43. | ОРУ. Игра «Бросай и поймай» | 1 | | | |
| 44. | Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах. | 1 | | | |
| 45. | Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах. | 1 | 1 | | зачет |
| 46. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты. С мячом. Игра «Мяч соседу». | 1 | | | |
| 47. | ОРУ. Эстафеты. С мячом. | 1 | | | |
| 48. | ОРУ. Эстафеты. С мячом. | 1 | | | |

| | | | | | |
|-----|---|---|---|--|--------------|
| 49. | ОРУ. Эстафеты. С мячом. | 1 | | | |
| 50. | ОРУ. Эстафеты. С мячом. | 1 | 1 | | Зачет |
| 51. | Утренняя зарядка | 1 | | | |
| 52. | Т.Б. на уроках легкой атлетики. | 1 | | | |
| 53. | Совершенствование техники бега на 30 метров высокого старта. Способствовать развитию физических качеств в игре. | 1 | 1 | | тестирование |
| 54. | Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки | 1 | | | |
| 55. | Обучение технике прыжка в длину с разбега, способствовать развитию физических качеств в игре. | 1 | | | |
| 56. | Продолжить обучение технике прыжка в длину с разбега, способствовать развитию физических качеств в игре. | 1 | 1 | | тестирование |
| 57. | Совершенствование техники метания мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | 1 | | | |
| 58. | Совершенствование техники бега на 30 метров. Способствовать развитию физических качеств в игре. | 1 | | | |
| 59. | Совершенствование техники бега на 30 метров. | 1 | | | |
| 60. | Совершенствование техники бега с высокого старта, развитие выносливости. | 1 | 1 | | тестирование |
| 61. | Развитие выносливости, способствовать развитию физических качеств в игре. | 1 | | | |
| 62. | Развитие выносливости | 1 | | | |
| 63. | Развитие выносливости | 1 | 1 | | тестирование |
| 64. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай» | 1 | | | |
| 65. | Продолжить обучение ловли мяча на месте. ОРУ. | 1 | | | |

| | | | | | |
|---|---|----|---|--|-------|
| | Игра «Бросай и поймай» | | | | |
| 66. | Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах. | 1 | 1 | | зачет |
| 67. | Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах. | 1 | | | |
| 68. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты. С мячом. Игра «Мяч соседу». | 1 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПОПРОГРАММЕ | | 68 | | | |

3 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Виды, формы контроля |
|----------|--|------------------|--------------------|----------------------|----------------------------|
| | | всего | контрольные работы | практически е работы | |
| 1. | Физическая культура у древних народов | 1 | | | |
| 2. | Техника безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки. Ходьба и бег. | 1 | | | |
| 3. | Обучение технике высокого старта. | 1 | | | |
| 4. | Совершенствование техники высокого старта. | 1 | | | |
| 5. | Высокий старт. Бег 30 метров – тест. | 1 | 1 | | тестирование |
| 6. | Старты из различных исходных положений. | 1 | | | |
| 7. | Виды физических упражнений Измерение пульса на уроках физической культуры. Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой | 1 | | | |
| 8. | Техника безопасности на уроках подвижных игр. Стойки, передвижения, повороты. | | | | |
| 9. | Стойки, передвижения, повороты, остановки. | | | | |

| | | | | | |
|-----|---|--|--|--|--|
| 10. | Ловля и передача мяча на месте. | | | | |
| 11. | Закаливание организма. | | | | |
| 12. | Ловля и передача мяча на месте и с шагом. | | | | |
| 13. | Ловля и передача мяча со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте – на результат. | | | | |
| 14. | Ведение мяча на месте правой и левой рукой. | | | | |
| 15. | Ведение мяча на месте правой и левой рукой с заданиями. | | | | |
| 16. | Ведение мяча в движении. | | | | |
| 17. | Ведение мяча в движении с заданиями. Ведение мяча – на результат. | | | | |
| 18. | Бросок мяча с места. | | | | |
| 19. | Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. | | | | |
| 20. | Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. | | | | |
| 21. | Акробатические упражнения. Упоры; седы. | | | | |
| 22. | Акробатические упражнения в группировке; перекаты | | | | |
| 23. | Стойка на лопатках. | | | | |
| 24. | Стойка на лопатках. Кувырки вперед и назад. | | | | |
| 25. | Кувырки вперед и назад. Гимнастический мост. | | | | |
| 26. | Обучение акробатической комбинации: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. | | | | |
| 27. | Совершенствование акробатической комбинации: 1) мост из | | | | |

| | | | | | |
|-----|---|--|--|--|--|
| | положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. | | | | |
| 28. | Акробатическая комбинация: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев – на результат. | | | | |
| 29. | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | | | | |
| 30. | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | | | | |
| 31. | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | | | | |
| 32. | Повороты на лыжах способом переступания | | | | |
| 33. | Повороты на лыжах способом переступания | | | | |
| 34. | Повороты на лыжах способом переступания | | | | |
| 35. | Повороты на лыжах способом переступания | | | | |
| 36. | Повороты на лыжах способом переступания | | | | |
| 37. | Повороты на лыжах способом переступания | | | | |
| 38. | Повороты на лыжах способом переступания | | | | |
| 39. | Повороты на лыжах способом переступания | | | | |
| 40. | Повороты на лыжах способом переступания | | | | |
| 41. | Дыхательная гимнастика | | | | |
| 42. | Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу. | | | | |
| 43. | Стойка игрока и перемещения. | | | | |

| | | | | | |
|-----|--|--|--|--|-------|
| 44. | Передача мяча сверху двумя руками. | | | | |
| 45. | Передача мяча сверху двумя руками – на результат. | | | | |
| 46. | Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии. | | | | |
| 47. | Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии – на результат. | | | | |
| 48. | Эстафеты. | | | | |
| 49. | Эстафеты. | | | | |
| 50. | Эстафеты. | | | | |
| 51. | Зрительная гимнастика | | | | |
| 52. | Бег 30 метров – тест. | | | | |
| 53. | Старты из различных исходных положений. | | | | |
| 54. | Стартовый разгон. | | | | |
| 55. | Челночный бег 3x10 м – тест. | | | | вание |
| 56. | Эстафеты. | | | | |
| 57. | Бег 60 метров – учет. | | | | вание |
| 58. | Метание мяча в вертикальную цель. | | | | |
| 59. | Метание мяча с места на дальность. | | | | |
| 60. | Метание мяча с разбега. | | | | |
| 61. | Метание мяча с разбега – на результат. | | | | вание |
| 62. | Прыжок в длину с места. | | | | |
| 63. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай» | | | | |
| 64. | Продолжить обучение ловли мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай» | | | | |
| 65. | Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах. | | | | |
| 66. | Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах. | | | | |
| 67. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на | | | | |

| | | | | | |
|------------------------------------|---|----|--|--|--|
| | месте. ОРУ. Эстафеты. С мячом. Игра «Мяч соседу». | | | | |
| 68. | Эстафеты. С мячом. Игра «Мяч соседу». | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПОПРОГРАММЕ | | 68 | | | |

4 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Виды, формы контроля |
|-------|---|------------------|--------------------|---------------------|----------------------|
| | | всего | контрольные работы | практические работы | |
| 1. | Истории развития физической культуры в России, история развития национальных видов спорта | 1 | | | |
| 2. | Техника безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки. Ходьба и бег. | 1 | | | |
| 3. | Обучение технике высокого старта. | 1 | | | |
| 4. | Совершенствование техники высокого старта. | 1 | | | |
| 5. | Высокий старт. Бег 30 метров – тест. | 1 | 1 | | тестирование |
| 6. | Старты из различных исходных положений. | 1 | | | |
| 7. | Самостоятельная физическая подготовка | 1 | | | |
| 8. | Техника безопасности на уроках подвижных игр. Стойки, передвижения, повороты. | 1 | | | |
| 9. | Стойки, передвижения, повороты, остановки. | 1 | 1 | | зачет |

| | | | | | |
|-----|--|---|---|--|-------|
| 10. | Ловля и передача мяча на месте. | 1 | | | |
| 11. | Закаливание организма | 1 | | | |
| 12. | Ловля и передача мяча на месте и с шагом. | 1 | | | |
| 13. | Ловля и передача мяча со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте – на результат. | 1 | 1 | | зачет |
| 14. | Ведение мяча на месте правой и левой рукой. | 1 | | | |
| 15. | Ведение мяча на месте правой и левой рукой с заданиями. | 1 | | | |
| 16. | Ведение мяча в движении. | 1 | | | |
| 17. | Ведение мяча в движении с заданиями. Ведение мяча – на результат. | 1 | 1 | | зачет |
| 18. | Бросок мяча с места. | 1 | | | |
| 19. | Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. | 1 | | | |
| 20. | Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. | 1 | | | |
| 21. | Акробатические упражнения. Упоры; седы. | 1 | 1 | | зачет |
| 22. | Акробатические упражнения в группировке; перекуты | 1 | | | |
| 23. | Стойка на лопатках. | 1 | 1 | | зачет |
| 24. | Стойка на лопатках. Кувырки вперед и назад. | 1 | | | |
| 25. | Кувырки вперед и назад. Гимнастический | 1 | 1 | | зачет |

| | | | | | |
|-----|--|---|---|--|-------|
| | мост. | | | | |
| 26. | Обучение акробатической комбинации: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. | 1 | | | |
| 27. | Совершенствование акробатической комбинации: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. | 1 | | | |
| 28. | Акробатическая комбинация: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев – на результат. | 1 | 1 | | зачет |
| 29. | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 1 | | | |
| 30. | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 1 | | | |
| 31. | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 1 | 1 | | зачет |
| 32. | Повороты на лыжах | 1 | | | |

| | | | | | |
|-----|--|---|---|--|-------|
| | способом переступания | | | | |
| 33. | Повороты на лыжах способом переступания | 1 | | | |
| 34. | Повороты на лыжах способом переступания | 1 | 1 | | зачет |
| 35. | Повороты на лыжах способом переступания | 1 | | | |
| 36. | Повороты на лыжах способом переступания | 1 | | | |
| 37. | Повороты на лыжах способом переступания | 1 | 1 | | зачет |
| 38. | Повороты на лыжах способом переступания | 1 | | | |
| 39. | Повороты на лыжах способом переступания | 1 | | | |
| 40. | Повороты на лыжах способом переступания | 1 | 1 | | зачет |
| 41. | Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 | | | |
| 42. | Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу. | 1 | | | |
| 43. | Стойка игрока и перемещения. | 1 | | | |
| 44. | Передача мяча сверху двумя руками. | 1 | | | |
| 45. | Передача мяча сверху двумя руками – на результат. | 1 | 1 | | зачет |
| 46. | Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии. | 1 | | | |
| 47. | Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии – на результат. | 1 | 1 | | зачет |
| 48. | Эстафеты. | 1 | | | |

| | | | | | |
|-----|---|---|---|--|--------------|
| 49. | Эстафеты. | 1 | | | |
| 50. | Эстафеты. | 1 | 1 | | Зачет |
| 51. | Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 | | | |
| 52. | Бег 30 метров – тест. | 1 | 1 | | тестирование |
| 53. | Старты из различных исходных положений. | 1 | | | |
| 54. | Стартовый разгон. | 1 | | | |
| 55. | Челночный бег 3x10 м – тест. | 1 | 1 | | тестирование |
| 56. | Эстафеты. | 1 | | | |
| 57. | Бег 60 метров – учет. | 1 | 1 | | тестирование |
| 58. | Метание мяча в вертикальную цель. | 1 | | | |
| 59. | Метание мяча с места на дальность. | 1 | | | |
| 60. | Метание мяча с разбега. | 1 | | | |
| 61. | Метание мяча с разбега – на результат. | 1 | 1 | | тестирование |
| 62. | Эстафеты. | 1 | | | |
| 63. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай» | 1 | | | |
| 64. | Продолжить обучение ловли мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай» | 1 | | | |
| 65. | Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах. | 1 | | | |
| 66. | Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах. | 1 | 1 | | зачет |
| 67. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты. С мячом. Игра «Мяч соседу». | 1 | | | |

| | | | | | |
|---------------------------------------|--|----|--|--|--|
| 68. | Эстафеты. С мячом. Игра «Мяч соседу». | 1 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПОПРОГРАММЕ | | 68 | | | |

Учебно-методическое обеспечение

1.В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы. 1 – 4 классы. М: Просвещение, 2014г
2.Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций. М: Просвещение, 2022г.