

+

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного
округа-Югры
Управление образования администрации Кондинского района

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»
для 1-4 класса начального общего образования
(базовый уровень)

гп. Междуреченский

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре на уровень начального общего образования для обучающихся 1–4-х классов МБОУ Междуреченская СОШ.

Рабочая программа ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания и в рабочей программе воспитания МБОУ Междуреченская СОШ

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

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

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

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

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

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

проведения физкультминуток и утренней зарядки, закалывающих 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 учебного предмета «Физическая культура»

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»;

«Физическое совершенствование».

1-й 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.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2-й 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 поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках.

Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3-й 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.

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.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4-й 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.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

«Физическая культура»

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

Личностные результаты

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

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

Метапредметные результаты

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные

учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закалывающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Предметные результаты

1-й 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-й 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;
- 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-й класс

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4-й класс

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной 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;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Тематическое планирование

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1-м классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2-м классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3-м классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4-м классе – 68 часа (2 часа в неделю).

Для реализации программы используются учебники, допущенные к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность.

Физическая культура: 1-4 класс: учебник для общеобразовательных организаций, В.И.Лях-6-е изд., М: Просвещение, 2019-176с.

Электронные образовательные ресурсы, допущенные к использованию при реализации образовательными организациями имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования:

resh.edu.ru/subject/

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru>

Федерация фитнес-аэробики России <https://ffarsport.ru/>

Он-лайн справочник <http://www.fizkult-ura.ru/> ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.

Педагогическая библиотека www.pedlib.ru

Педагогическая газета (молодой ресурс) www.pedgazeta.ru

Уникальный образовательный портал в помощь учителю www.zavuch.info

Учительский портал www.uchportal.ruания приказом Минпросвещения от 02.08.2022 № 653:

1-й класс

№ п/п	Раздел, тема раздела	Количество часов	В том числе		Формы контроля и оценивания	Использование ЭОР, ЦОР	Рабочая программа воспитания
			Лабораторные, практические работы и т.д.	Контрольные работы			
Раздел 1: Знания о физической культуре (1 час)							
1.1.	Физическая культура: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. ГТО.	1			Тесты Зачёты Соревнования ГТО	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/ http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физической культуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физической культуры» members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности. Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
Раздел 2: Способы физкультурной деятельности (1 час)							
2.1.	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьем формирующими физическими упражнениями.	1			Тесты Зачёты Соревнования ГТО	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/	Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и

	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения. Самоконтроль. Строевые команды и построения.						жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни. Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения. Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
Раздел 3: Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)							
3.1.	Освоение упражнений основной гимнастики: — для формирования и развития опорно - двигательного аппарата; — для развития координации, моторики и жизненно важных навыков, и умений. Контроль величины нагрузки и дыхания.	1			Тесты Зачёты Соревнования ГТО	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	Организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.
Раздел 4. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность (53 часа)							
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики"</i> . Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Строевые упражнения и команды. Упражнения с гимнастической скакалкой. Упражнения с гимнастическим мячом.	12			Тесты Зачёты Соревнования ГТО	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры

							<p>здорового и безопасного образа жизни.</p> <p>Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.</p> <p>Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p> <p>Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.</p> <p>Организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.</p>
4.2.	<p>Модуль "Лыжная подготовка".</p> <p>Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.</p> <p>Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.</p> <p>Спуски и подъёмы на лыжах.</p> <p>Торможение лыжными палками и падением на бок.</p>	12			<p>Тесты</p> <p>Зачёты</p> <p>Соревнования</p> <p>ГТО</p>	<p>www.edu.ru</p> <p>www.school.edu.ru</p> <p>https://uchi.ru</p>	<p>Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения. Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности,</p>

						<p>инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры</p> <p>здорового и безопасного образа жизни. Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p> <p>Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения</p>	
4.3.	<p><i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i></p> <p>Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.</p> <p>Броски мяча в неподвижную мишень.</p> <p>Сложно координированные прыжковые упражнения.</p> <p>Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке.</p>	13			<p>Тесты Зачёты Соревнования ГТО</p>	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru</p>	<p>Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.</p> <p>Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p> <p>Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках</p>

							явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения. Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни.
4.4.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	16			Тесты Зачёты Соревнования ГТО	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе. Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни.
Раздел 5. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность (10 часов)							
5.1.	Освоение физических упражнений. ГТО	10			Тесты Зачёты Соревнования	www.edu.ru www.school.edu.ru	Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его

					ГТО	https://uchi.ru	обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.
	Итого	66					

2-й класс

№ п/п	Раздел, тема раздела	Количество часов	В том числе		Формы контроля и оценивания	Использование ЭОР, ЦОР	Рабочая программа воспитания
			Лабораторные, практические работы и т.д.	Контрольные работы			
Раздел 1: Знания о физической культуре (1 час)							
1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр.	1			Тесты Зачёты Соревнования ГТО	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/www.edu.ru/www.school.edu.ru https://uchi.ru	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
Раздел 2: Способы физкультурной деятельности (1 час)							
2.	Дневник наблюдений по физической культуре.	1			Тесты Зачёты Соревнования ГТО	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/www.edu.ru/www.school.edu.ru https://uchi.ru	Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.

						и	
Раздел 3: Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)							
3.1.	Закаливание организма. Утренняя зарядка. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки.	1			Тесты Зачёты Соревнования ГТО	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
Раздел 4. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность (55 часов)							
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Строевые упражнения и команды. Упражнения с гимнастической скакалкой. Упражнения с гимнастическим мячом.	12			Тесты Зачёты Соревнования ГТО	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни. Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения. Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе. Организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.

4.2.	<p>Модуль "Лыжная подготовка".</p> <p>Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.</p> <p>Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.</p> <p>Спуски и подъёмы на лыжах.</p> <p>Торможение лыжными палками и падением на бок.</p>	12				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	<p>Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.</p> <p>Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни.</p> <p>Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p> <p>Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения</p>
4.3.	<p>Модуль "Лёгкая атлетика".</p> <p>Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.</p> <p>Броски мяча в неподвижную мишень.</p> <p>Сложно координированные прыжковые упражнения.</p> <p>Сложно координированные передвижения ходьбой</p>	13			<p>Тесты</p> <p>Зачёты</p> <p>Соревнования</p> <p>ГТО</p>	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	<p>Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.</p> <p>Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p> <p>Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией –</p>

	по гимнастической скамейке.						инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения. Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни.
4.4.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	18			Тесты Зачёты Соревнования ГТО	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе. Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни.
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура (10 часов)							
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10			Тесты Зачёты Соревнования ГТО	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения. Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни.

	Итого	68					
--	-------	----	--	--	--	--	--

3-й класс

№ п/п	Раздел, тема раздела	Количество часов	В том числе		Формы контроля и оценивания	Использование ЭОР, ЦОР	Рабочая программа воспитания
			Лабораторные, практические работы и т.д.	Контрольные работы			
Раздел 1: Знания о физической культуре (1 час)							
1.1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр	1			Тесты Зачёты Соревнования ГТО	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
Раздел 2: Способы самостоятельной деятельности (1 час)							
2.1.	Дневник наблюдений по физической культуре	1			Тесты Зачёты Соревнования ГТО	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/	Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.
Раздел 3: Физическое совершенствование. Физкультурно- оздоровительная деятельность (1 час)							
3.1.	Закаливание организма. Утренняя зарядка. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1			Тесты Зачёты Соревнования ГТО	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
Раздел 4: Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность (55 часов).							
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики".	12			Тесты Зачёты Соревнования ГТО	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей,

	<p>Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики.</p> <p>Строевые упражнения и команды.</p> <p>Упражнения с гимнастической скакалкой.</p> <p>Упражнения с гимнастическим мячом.</p>						<p>формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни.</p> <p>Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.</p> <p>Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p> <p>Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.</p> <p>Организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.</p>
4.2.	<p><i>Модуль "Лыжная подготовка"</i>.</p> <p>Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.</p> <p>Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.</p> <p>Спуски и подъёмы на</p>	12			<p>Тесты</p> <p>Зачёты</p> <p>Соревнования</p> <p>ГТО</p>	<p>www.edu.ru</p> <p>www.school.edu.ru</p> <p>https://uchi.ru</p>	<p>Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения. Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской</p>

	<p>лыжах. Торможение лыжными палками и падением на бок.</p>						<p>позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни. Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения</p>
4.3.	<p><i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски мяча в неподвижную мишень. Сложно координированные прыжковые упражнения. Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке.</p>	13			<p>Тесты Зачёты Соревнования ГТО</p>	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru</p>	<p>Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе. Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения. Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей,</p>

							формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни.
4.4.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	18			Тесты Зачёты Соревнования ГТО	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе. Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни.
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура (10 часов)							
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10			Тесты Зачёты Соревнования ГТО		Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.
	Итого	68					

4-й класс

№ п/п	Раздел, тема раздела	Количество часов	В том числе		Формы контроля и оценивания	Использование ЭОР, ЦОР	Рабочая программа воспитания
			Лабораторные,	Контрольные работы			

			практические работы и т.д.				
Раздел 1: Знания о физической культуре (1 час)							
1.	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1			Тесты Зачёты Соревнования ГТО	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.
Раздел 2: Способы самостоятельной деятельности (2 часа)							
2.1.	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1			Тесты Зачёты Соревнования ГТО	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/	Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни.
2.2.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1			Тесты Зачёты Соревнования ГТО	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.
Раздел 3: Физическое совершенствование. Физкультурно- оздоровительная деятельность (55 часов)							
3.1.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая	12			Тесты Зачёты Соревнования ГТО	www.edu.ru www.school.edu.ru	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения

	<p>комбинация. Упражнения на низком гимнастическом бревне. Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Упражнения ритмической гимнастики.</p>					<p>https://uchi.ru</p>	<p>со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения. Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.</p>
3.2.	<p><i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Беговые упражнения. Старт с высокого и низкого положения. Бег 30 м, 60 м. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень.</p>	13			<p>Тесты Зачёты Соревнования ГТО</p>	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru</p>	<p>Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности. Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения. Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб</p>

							педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.
3.3.	<p><i>Модуль «Зимние виды спорта».</i></p> <p>Передвижение одновременным одношажным ходом</p> <p>Передвижений на лыжах для развития выносливости.</p> <p>Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона.</p>	12			Тесты Зачёты Соревнования ГТО	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru</p>	<p>Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p> <p>Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни.</p> <p>Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности.</p>
3.4.	<p><i>Модуль «Спортивные игры».</i></p> <p>«Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча.</p> <p>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча.</p>	18			Тесты Зачёты Соревнования ГТО	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru</p>	<p>Организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.</p> <p>Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни.</p> <p>Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной</p>

	«Волейбол». Игровые действия в волейболе.						дисциплины и самоорганизации. Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.
Раздел 4. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность (10 часов)							
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	5			Тесты Зачёты Соревнования ГТО	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности. Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни.
4.2.	Демонстрация полученных навыков и умений	5			Тесты Зачёты Соревнования ГТО	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
	Итого	68					

Календарно-тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока	Кол-во часов
I четверть - лёгкая атлетика и подвижные игры (16)				
1			Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Что такое физкультура.	1
2			История возникновения физической культуры.	1
3			Влияние физической культуры на здоровье и физическое развитие человека	1
4			Движения и передвижения. Повороты на месте.	1
5			Бег и его разновидности.	1
6			Челночный бег 3х10м.	1
7			Эстафетный бег.	1
8			Прыжки на двух и одной ноге с продвижением вперёд.	1
9			Прыжок в длину с места.	1
10			Техника метания малого мяча в цель.	1
11			Инструктаж по технике безопасности при занятии подвижными играми. Подвижная игра «Космонавты».	1
12			Игра «Воробьи вороны».	1
13			Игра «Охотники утки».	1
14			Игра «Удочка».	1
15			Эстафеты с мячами.	1
16			Подвижные игры.	1
II четверть - гимнастика с элементами акробатики (16)				
17 (1)			Инструктаж по технике безопасности. История развития гимнастики. Совершенствование передвижения с изменением направления («змейкой»).	1
18 (2)			Прыжки через качающуюся скакалку.	1
19 (3)			Положение «группировка».	1
20 (4)			Перекаты в группировке.	1
21 (5)			Развитие гибкости.	1
22 (6)			Лазанье по наклонной скамейке, стоя на коленях, в упоре присев.	1
23 (7)			Вис лёжа на низкой перекладине.	1
24 (8)			Прыжки со скакалкой.	
25 (9)			Прыжки со скакалкой.	1
26(10)			Кувырк вперед. Перекат назад, в стороны.	1
27(11)			Кувырк вперед. Перекат назад, в стороны.	1
28 (12)			Совершенствование кувырков вперед и перекатов.	1

29 (13)		Что такое ГТО?	1
30 (14)		Из истории ГТО.	1
31 (15)		Инструктаж по технике безопасности при занятии подвижными играми. Игра «Запрещённое движение».	1
32 (16)		Игра «Воробьи, вороны».	1
III четверть – лыжная подготовка (18)			
33 (1)		Инструкция по технике безопасности на уроке лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж.	1
34 (2)		Переноска и надевание лыж.	1
35 (3)		Повороты на месте вокруг носков лыж, передвижение ступающим шагом без палок.	1
36 (4)		Повороты на месте вокруг носков лыж, передвижение ступающим шагом без палок.	1
37 (5)		Разучивание ходьбы скользящим шагом без палок.	1
38 (6)		Разучивание ходьбы скользящим шагом без палок.	1
39 (7)		Скользкий шаг.	1
40 (8)		Скользкий шаг.	1
41 (9)		Спуски и подъёмы.	1
42 (10)		Совершенствовать технику спусков и подъёмов в низкой стойке.	1
43 (11)		Совершенствовать технику спусков и подъёмов в низкой стойке..	1
44 (12)		Спуски и подъёмы. Торможение со склона плугом.	1
45 (13)		Нормативы ГТО.	1
46 (14)		Ступени ГТО.	1
47 (15)		1 ступень ГТО. Виды испытаний.	1
48 (16)		Обязательные виды испытаний. ГТО 1 ступень.	1
49 (17)		Инструктаж по технике безопасности при занятии подвижными играми. Игра «Удочка».	1
50 (18)		Игра «Волки овцы».	1
VI четверть - легкая атлетика и подвижные игры (16)			
51 (1)		Инструктаж по технике безопасности. Техника прыжка в высоту с прямого разбега.	1
52 (2)		Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
53 (3)		Метание мяча в цель.	1
54 (4)		Тестирование прыжка в длину с места.	1
55 (5)		Тестирование подтягивания на низкой перекладине.	1
56 (6)		Тестирование подъема туловища из положения «лёжа».	1
57 (7)		Испытания по выбору. ГТО 1 ступень.	1
58 (8)		ГТО 1 ступень. Комплекс нормативов.	1
59 (9)		Значки ГТО.	1
60 (10)		От значка ГТО – к олимпийской медали!	1
61 (11)		Инструктаж по технике безопасности при занятии подвижными играми. Броски и ловля мяча.	1
62 (12)		Броски и ловля мяча в парах.	1
63 (13)		Ведение мяча.	1
64 (14)		Ведение мяча в движении.	1

65 (15)			Эстафеты с мячами.	1
66 (16)			Подвижные игры.	1

2 класс

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока	Кол-во часов
			І четверть - лёгкая атлетика и подвижные игры (16)	
1			Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Режим дня, утренняя зарядка.	1
2			Гигиена. Личная гигиена.	1
3			Физические качества.	1
4			Повороты на месте, перестроения. Высокий старт.	1
5			Бег и его разновидности. Бег 30 м.	1
6			Прыжок в длину с места. Тестирование челночного бега 3x10м.	1
7			Челночный бег 4x9 м. Прыжок в длину с места.	1
8			Техника метания малого мяча в цель. Тестирование прыжка в длину с места.	1
9			Тестирование техники метания малого мяча в цель.	1
10			Бег на выносливость 3 мин.	1
11			Инструктаж по технике безопасности при занятии подвижными играми. Подвижная игра «Охотники утки».	1
12			Правила игры «Перестрелка».	1
13			Игра «Перестрелка».	1
14			Игра «Хвостики».	1
15			Эстафеты с мячами.	1
16			Подвижные игры.	1
			ІІ четверть - гимнастика с элементами акробатики (16)	
17 (1)			Инструктаж по технике безопасности. Основная стойка. Построения. Группировки.	1
18 (2)			Перекаты в группировке.	1
19 (3)			Кувырк вперед. Перекат назад, в стороны.	1
20 (4)			Совершенствование кувырков вперед и перекатов.	1
21 (5)			Развитие гибкости. Кувырок вперед.	1
22 (6)			Стойка на лопатках.	1
23 (7)			Мост из положения лёжа.	1
24 (8)			Мост из положения лёжа. Стойка на лопатках.	
25 (9)			Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях.	1
26(10)			Ходьба по гимнастической скамейке. Перестроения.	1

27(11)		Прыжки со скакалкой.	1
28 (12)		Прыжки со скакалкой.	1
29 (13)		Что такое ГТО?	1
30 (14)		Из истории ГТО.	1
31 (15)		Инструктаж по технике безопасности при занятии подвижными играми. Подвижные игры.	1
32 (16)		Подвижные игры.	1
III четверть – лыжная подготовка (20)			
33 (1)		Инструкция по технике безопасности на уроке лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж.	1
34 (2)		Повороты на месте вокруг носков лыж, передвижение ступающим шагом без палок.	1
35 (3)		Ходьбы скользящим шагом без палок.	1
36 (4)		Скользкий шаг.	1
37 (5)		Скользкий шаг.	1
38 (6)		Спуски и подъёмы.	1
39 (7)		Совершенствовать технику спусков и подъёмов в низкой стойке.	1
40 (8)		Совершенствовать технику спусков и подъёмов в низкой стойке..	1
41 (9)		Спуски и подъёмы. Торможение со склона плугом.	1
42 (10)		Попеременно-двухшажный ход.	1
43 (11)		Попеременно-двухшажный ход.	1
44 (12)		Прохождение дистанции 1 км.	1
45 (13)		Нормативы ГТО.	1
46 (14)		Ступени ГТО.	1
47 (15)		1 ступень ГТО. Виды испытаний.	1
48 (16)		Обязательные виды испытаний. ГТО 1 ступень.	1
49 (17)		Инструктаж по технике безопасности при занятии спортивными играми. Броски и ловля мяча в парах.	1
50 (18)		Броски и ловля мяча в парах.	1
51 (19)		Ведение мяча.	
52 (20)		Ведение мяча в движении.	
VI четверть - легкая атлетика и подвижные игры (16)			
53 (1)		Инструктаж по технике безопасности. Высокий старт.	1
54 (2)		Высокий старт. Бег 30 м.	1
55 (3)		Техника прыжка в высоту с прямого разбега.	1
56 (4)		Тестирование прыжка в высоту с прямого разбега.	1
57 (5)		Метание мяча в цель.	1
58 (6)		Метание мяча на дальность.	1
59 (7)		Тестирование подтягивания на низкой перекладине.	1
60 (8)		Тестирование подъема туловища из положения «лёжа».	1
61 (9)		Испытания по выбору. ГТО 1 ступень.	1

62 (10)			ГТО 1 ступень. Комплекс нормативов.	1
63 (11)			Значки ГТО.	1
64 (12)			От значка ГТО – к олимпийской медали!	1
65 (13)			Инструктаж по технике безопасности при занятии спортивными играми. Броски и ловля мяча в парах	1
66 (14)			Броски и ведения.	1
67 (15)			Подвижные игры.	1
68 (16)			Подвижные игры.	1

3 класс

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока	Кол-во часов
			I четверть - лёгкая атлетика и подвижные игры (16)	
1			Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Режим дня, утренняя зарядка.	1
2			Гигиена. Личная гигиена.	1
3			Физические качества.	1
4			Повороты на месте, перестроения. Высокий старт.	1
5			Бег и его разновидности. Бег 30 м.	1
6			Прыжок в длину с места. Тестирование челночного бега 3х10м.	1
7			Челночный бег 4х9 м. Прыжок в длину с места.	1
8			Техника метания малого мяча в цель. Тестирование прыжка в длину с места.	1
9			Тестирование техники метания малого мяча в цель.	1
10			Бег на выносливость 3 мин.	1
11			Инструктаж по технике безопасности при занятии подвижными играми. Подвижная игра «Охотники утки».	1
12			Правила игры «Перестрелка».	1
13			Игра «Перестрелка».	1
14			Игра «Хвостики».	1
15			Эстафеты с мячами.	1
16			Подвижные игры.	1
			II четверть - гимнастика с элементами акробатики (16)	
17 (1)			Инструктаж по технике безопасности. Основная стойка. Построения. Группировки.	1
18 (2)			Перекаты в группировке.	1
19 (3)			Кувырк вперед. Перекат назад, в стороны.	1
20 (4)			Совершенствование кувырков вперед и перекатов.	1
21 (5)			Развитие гибкости. Кувырок вперёд.	1
22 (6)			Стойка на лопатках.	1

23 (7)		Мост из положения лёжа.	1
24 (8)		Мост из положения лёжа. Стойка на лопатках.	
25 (9)		Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях.	1
26(10)		Ходьба по гимнастической скамейке. Перестроения.	1
27(11)		Прыжки со скакалкой.	1
28 (12)		Прыжки со скакалкой.	1
29 (13)		Что такое ГТО?	1
30 (14)		Из истории ГТО.	1
31 (15)		Инструктаж по технике безопасности при занятии подвижными играми. Подвижные игры.	1
32 (16)		Подвижные игры.	1
III четверть – лыжная подготовка (20)			
33 (1)		Инструкция по технике безопасности на уроке лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж.	1
34 (2)		Повороты на месте вокруг носков лыж, передвижение ступающим шагом без палок.	1
35 (3)		Ходьбы скользящим шагом без палок.	1
36 (4)		Скользкий шаг.	1
37 (5)		Скользкий шаг.	1
38 (6)		Спуски и подъёмы.	1
39 (7)		Совершенствовать технику спусков и подъёмов в низкой стойке.	1
40 (8)		Совершенствовать технику спусков и подъёмов в низкой стойке..	1
41 (9)		Спуски и подъёмы. Торможение со склона плугом.	1
42 (10)		Попеременно-двухшажный ход.	1
43 (11)		Попеременно-двухшажный ход.	1
44 (12)		Прохождение дистанции 1 км.	1
45 (13)		Нормативы ГТО.	1
46 (14)		Ступени ГТО.	1
47 (15)		1 ступень ГТО. Виды испытаний.	1
48 (16)		Обязательные виды испытаний. ГТО 1 ступень.	1
49 (17)		Инструктаж по технике безопасности при занятии спортивными играми. Броски и ловля мяча в парах.	1
50 (18)		Броски и ловля мяча в парах.	1
51 (19)		Ведение мяча.	
52 (20)		Ведение мяча в движении.	
VI четверть - легкая атлетика и подвижные игры (16)			
53 (1)		Инструктаж по технике безопасности. Высокий старт.	1
54 (2)		Высокий старт. Бег 30 м.	1
55 (3)		Техника прыжка в высоту с прямого разбега.	1
56 (4)		Тестирование прыжка в высоту с прямого разбега.	1
57 (5)		Метание мяча в цель.	1

58 (6)			Метание мяча на дальность.	1
59 (7)			Тестирование подтягивания на низкой перекладине.	1
60 (8)			Тестирование подъема туловища из положения «лёжа».	1
61 (9)			Испытания по выбору. ГТО 1 ступень.	1
62 (10)			ГТО 1 ступень. Комплекс нормативов.	1
63 (11)			Значки ГТО.	1
64 (12)			От значка ГТО – к олимпийской медали!	1
65 (13)			Инструктаж по технике безопасности при занятии спортивными играми. Броски и ловля мяча в парах	1
66 (14)			Броски и ведения.	1
67 (15)			Подвижные игры.	1
68 (16)			Подвижные игры.	1

4 класс

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока	Кол-во часов
I четверть - лёгкая атлетика и подвижные игры (16)				
1			Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Режим дня, утренняя зарядка.	1
2			Гигиена. Личная гигиена.	1
3			Физические качества.	1
4			Повороты на месте, перестроения. Высокий старт.	1
5			Бег и его разновидности. Бег 30 м.	1
6			Прыжок в длину с места. Тестирование челночного бега 3x10м.	1
7			Челночный бег 4x9 м. Прыжок в длину с места.	1
8			Техника метания малого мяча в цель. Тестирование прыжка в длину с места.	1
9			Тестирование техники метания малого мяча в цель.	1
10			Бег на выносливость 3 мин.	1
11			Инструктаж по технике безопасности при занятии подвижными играми. Подвижная игра «Охотники утки».	1
12			Правила игры «Перестрелка».	1
13			Игра «Перестрелка».	1
14			Игра «Хвостики».	1
15			Эстафеты с мячами.	1
16			Подвижные игры.	1
II четверть - гимнастика с элементами акробатики (16)				
17 (1)			Инструктаж по технике безопасности. Основная стойка. Построения. Группировки.	1
18 (2)			Перекаты в группировке.	1

19 (3)		Кувырк вперед. Перекат назад, в стороны.	1
20 (4)		Совершенствование кувырков вперед и перекатов.	1
21 (5)		Развитие гибкости. Кувырок вперед.	1
22 (6)		Стойка на лопатках.	1
23 (7)		Мост из положения лёжа.	1
24 (8)		Мост из положения лёжа. Стойка на лопатках.	
25 (9)		Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях.	1
26(10)		Ходьба по гимнастической скамейке. Перестроения.	1
27(11)		Прыжки со скакалкой.	1
28 (12)		Прыжки со скакалкой.	1
29 (13)		Что такое ГТО?	1
30 (14)		Из истории ГТО.	1
31 (15)		Инструктаж по технике безопасности при занятии подвижными играми. Подвижные игры.	1
32 (16)		Подвижные игры.	1
		III четверть – лыжная подготовка (20)	
33 (1)		Инструкция по технике безопасности на уроке лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж.	1
34 (2)		Повороты на месте вокруг носков лыж, передвижение ступающим шагом без палок.	1
35 (3)		Ходьбы скользящим шагом без палок.	1
36 (4)		Скользкий шаг.	1
37 (5)		Скользкий шаг.	1
38 (6)		Спуски и подъёмы.	1
39 (7)		Совершенствовать технику спусков и подъёмов в низкой стойке.	1
40 (8)		Совершенствовать технику спусков и подъёмов в низкой стойке..	1
41 (9)		Спуски и подъёмы. Торможение со склона плугом.	1
42 (10)		Попеременно-двухшажный ход.	1
43 (11)		Попеременно-двухшажный ход.	1
44 (12)		Прохождение дистанции 1 км.	1
45 (13)		Нормативы ГТО.	1
46 (14)		Ступени ГТО.	1
47 (15)		1 ступень ГТО. Виды испытаний.	1
48 (16)		Обязательные виды испытаний. ГТО 1 ступень.	1
49 (17)		Инструктаж по технике безопасности при занятии спортивными играми. Броски и ловля мяча в парах.	1
50 (18)		Броски и ловля мяча в парах.	1
51 (19)		Ведение мяча.	
52 (20)		Ведение мяча в движении.	
		VI четверть - легкая атлетика и подвижные игры (16)	
53 (1)		Инструктаж по технике безопасности. Высокий старт.	1

54 (2)		Высокий старт. Бег 30 м.	1
55 (3)		Техника прыжка в высоту с прямого разбега.	1
56 (4)		Тестирование прыжка в высоту с прямого разбега.	1
57 (5)		Метание мяча в цель.	1
58 (6)		Метание мяча на дальность.	1
59 (7)		Тестирование подтягивания на низкой перекладине.	1
60 (8)		Тестирование подъема туловища из положения «лёжа».	1
61 (9)		Испытания по выбору. ГТО 1 ступень.	1
62 (10)		ГТО 1 ступень. Комплекс нормативов.	1
63 (11)		Значки ГТО.	1
64 (12)		От значка ГТО – к олимпийской медали!	1
65 (13)		Инструктаж по технике безопасности при занятии спортивными играми. Броски и ловля мяча в парах	1
66 (14)		Броски и ведения.	1
67 (15)		Подвижные игры.	1
68 (16)		Подвижные игры.	1

Перечень оценочных, учебных и методических материалов, которые планируются использовать в работе.

Класс	Учебный предмет/ Программа	Методические рекомендации	Оценочные средства (оценочные материалы)/ КИМы	Электронные материалы, дополнительные материалы
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА				
1-4 класс	Примерная рабочая программа НОО по физической культуре (протокол 1/22 от 18.03.2022г. Министерства просвещения РФ, ФГБНУ Института стратегии развития образования РАО); ФГОС начального общего образования (утв. приказом Минпросвещения РФ от 31.05.2021 № 286); Федеральные образовательные	ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА Физическая культура: 1-4 класс: учебник для общеобразовательных организаций, В.И.Лях-6-е изд., М: Просвещение, 2019-176с. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ Физическая культура. Методические	ПРИМЕРНЫЙ ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ по общеобразовательной дисциплине «Физическая культура» (Министерства просвещения РФ, ФГБНУ Института стратегии развития образования РАО). Нормативы по физической культуре 1-11 класс; Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).	resh.edu.ru/subject/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru Федерация фитнес-аэробики России https://ffarsport.ru/ /

	<p>программы: начального общего образования, утв. приказом Минпросвещения России от 16.11.2022 № 992 (ФОП НОО)</p>	<p>рекомендации. 1—4 клас- сы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 2-е изд. — М. : Просвещение, 2017. — 175 с. Поурочные разработки по физической культуре. А. Ю. Патрикеев. — М.: ВАКО, 2014. — 240 с.</p>		<p>Он-лайн справочник <a href="http://www.fizkul
t-ura.ru/">http://www.fizkul t-ura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных ви- дах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы. Педагогическая библиотека www.pedlib.ru Педагогическая газета (молодой ресурс)<a href="http://www.ped
gazeta.ru">www.ped gazeta.ru Уникальный образовательный портал в помощь учителю<a href="http://www.za
vuch.info">www.za vuch.info Учительский портал www.uchportal.ru ания приказом Минпросвещени я от 02.08.2022 № 653:</p>
--	--	--	--	--