МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 4»

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено  на заседании педагогического совета  от 06.06.2022 № 12 | СОГЛАСОВАНО  Зам. директора по УВР  «\_\_\_ »\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  М.М.Чурикова |

**Рабочая программа**

по физической культуре

1-4 класс

2022 - 2026 гг.

Количество часов:

1 класс – всего 66 часов (2 часа в неделю)

2 класс – всего 102 часа (3 часа в неделю)

3 класс – всего 102 часа (3 часа в неделю)

4 класс – всего 102 часа (3 часа в неделю)

Учебники:

Физическая культура

Лях В.И. 1 Просвещение

Лях В.И. 2 Просвещение

Лях В.И. 3 Просвещение

Лях В.И. 4 Просвещение

г. Биробиджан

2022

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка 4

1. Содержание учебного предмета 8

«Физическая культура»

1 класс 17

2 класс 8

3 класс 9

4 класс 11

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета 11

«Физическая культура» на уровне начального общего образования

Личностные результаты 13

Метапредметные результаты 13

Предметные результаты 17

1 класс 17

2 класс 18

3 класс 18

4 класс 19

1. Тематическое планирование 21

1класс(66 часов) 24

2класс(102 часа) 28

3класс(102 часа) 31

4класс(102 часа) 34

1. Календарно –тематическое планирование 37

Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02. 06. 2020г)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

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

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

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся 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 школьников, 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 младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью. Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности. Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно - деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета. В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля.

«Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

«Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование»

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 372 ч (два часа в неделю в первом классе, три часа в неделю во 2, 3, 4 классах): 1 класс—66 ч; 2 класс—102ч; 3 класс—102ч; 4 класс—102ч.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 1 класс

**Знания о физической культуре*.*** Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей

**Способы самостоятельной деятельности*.*** Режим дня и правила его составления и соблюдения.

**Физическое совершенствование.**Оздоровительная физическая культура.Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

**Спортивно-оздоровительная физическая культура.** Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

**Гимнастика с основами акробатики** Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

**Лыжная подготовка***.*

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

**Лёгкая атлетика**. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

**Подвижные и спортивные игры**. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

**Прикладно-ориентированная физическая культура**.Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

### класс

### **Знания о физической культуре.**Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

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

**Физическое совершенствование.**Оздоровительная физическая культура.Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

**Спортивно-оздоровительная физическая культура***.* Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

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

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

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

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

**Прикладно-ориентированная физическая культура***.* Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

### 3 класс

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

**Способы самостоятельной деятельности*.*** Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

**Физическое совершенствование.**Оздоровительная физическая культура*.* Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

**Спортивно-оздоровительная физическая культура***.* Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища Упражнения в танцах галоп и полька.

**Лёгкая атлетика**. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30м.

**Лыжная подготовка**. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

**Плавательная подготовка**. Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплывание; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

**Подвижные и спортивные игры.** Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

**Прикладно-ориентированная физическая кул**ьтура*.* Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

### 4 класс

**Знания о физической культуре*.*** Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

**Способы самостоятельной деятельности*.*** Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдении. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

**Физическое совершенствование*.*** *Оздоровительная физическая культура.* Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

**Спортивно-оздоровительная физическая культура.**Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

**Лёгкая атлетика**. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

**Лыжная подготовка**. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

**Плавательная подготовка**. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

**Подвижные и спортивные игры**. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки .Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

**Прикладно- ориентированная физическая культура***.* Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

### Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

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

* становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
* формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
* проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах; уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
* стремление к формированию культуры 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 совмест-ной игровой и соревновательной деятельности.

По окончании **второго года обучения** учащиеся научатся:

Познавательные УУД:

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

Коммуникативные УУД:

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

Регулятивные УУД:

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

По окончании **третьего года обучения** учащиеся научатся:

Познавательные УУД:

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

Коммуникативные УУД:

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

Регулятивные УУД:

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

По окончанию **четвёртого года обучения** учащиеся научатся:

Познавательные УУД:

* сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
* выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
* объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные УУД:

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

Регулятивные УУД:

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

### Предметные результаты

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

1. **класс**

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

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

## класс

К концу обучения во 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, перекатыванию;
* демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
* выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
* передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
* организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
* выполнять упражнения на развитие физических качеств.

## класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

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

## 4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

* объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
* осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно- сосудистой и дыхательной систем;
* приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
* приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
* проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
* демонстрировать акробатические комбинации из 5—7хоро-шо освоенных упражнений ( с помощью учителя);
* демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
* демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
* выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
* выполнять метание малого(теннисного) мяча на дальность;
* демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
* выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
* выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Тематическое планирование

### класс (66ч)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема** | **Количество часов** | **ЭОР** |
| **Знания о физической культуре (2 часа)** | | |
| Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok.ru/> |
| Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий. | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok.ru/> |
| **Способы самостоятельной деятельности (1 час)** | | |
| Режим дня, правила его составления и соблюдения. | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok.ru/> |
| **Оздоровительная физическая культура ( 3 часа)** | | |
| Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Инструктаж по безопасности при занятиях в спортивном зале. | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok.ru/> |
| **Гимнастика с основами акробатики (14 часов)** | | |
| Инструктаж по безопасности на уроках гимнастики. Движения и передвижения строем. Построения и перестроения. *Мышцы, кости и суставы, как их укреплять.* Игра «Гуси-лебеди». | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Построение в шеренгу, колонну по одному, в круг. Повороты направо, налево. Игра «Не ошибись». | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Построения и перестроения в движении. Основы акробатических упражнений – перекаты вперед и назад (обучение). Игра «Гуси-лебеди». | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Построения в круг. Игра «Космонавты». | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Совушка». | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Повороты направо, налево. О.Р.У. с мячами. Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Западня». | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Игра «Ласточки». | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturo> |
| Лазание по гимнастической стенке. О.Р.У. в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Лазание по гимнастической стенке. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Игра «Светофор». *Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.* | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Перелезание через коня, через горку матов. Подтягивание. Игра «Три движения». | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Метание мяча в цель. О.Р.У. с мячами. Игра «Бросай и поймай». | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Метание мяча в цель. О.Р.У. в движении. Игра «Два мороза». | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Броски и ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами. *Беседа «Режим дня, личная гигиена».* | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Броски и ловля мяча в движении. Игра «Гонка мячей по кругу». | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| **Лыжная подготовка (16 часов)** | | |
| Инструктаж по безопасности и значение занятий лыжной подготовкой. Построение, переноска лыжного инвентаря. Основы передвижения на лыжах. | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Переноска лыжного инвентаря, одевание лыж. | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Переноска лыж к месту занятия Основная стойка лыжника. | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| *Закаливающее значение лыжного спорта.* Ходьба на лыжах. Передвижение на лыжах разными способами. | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Повороты на месте переступанием, ступающий шаг. Игра – «Снежинки и звездочки». | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| «Я летаю» - фазы скольжения на лыже. Повороты на месте. Игры на лыжах. | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Скользящий шаг без палок. Развитие выносливости в простейших видах передвижений по лыжне. | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Развитие выносливости (совершенствование передвижения скользящим и ступающим шагом по учебному кругу). | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Передвижение по учебной дистанции. Подвижные игры на лыжах. | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Урок – соревнование. «Палки в руки – на ноги – лыжи». | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок) | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Скользящий шаг с палками по дистанции до 1км. Эстафеты. | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Урок – игра «Прогулка по зимнему лесу». Элементы техники лыжных ходов. | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Урок – соревнование с раздельным стартом на дистанцию 500м. Подвижные игры, эстафеты на равнинном участке трассы. | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Игры и эстафеты на лыжах. | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| **Лёгкая атлетика (18 часов)** | | |
| Равномерная ходьба и равномерный бег. | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Строевые упражнения. Преодоление препятствий. Прыжки на скакалке. | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Игра «Прыжок за прыжком». | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Прыжки в высоту через плоские препятствия, через набивные мячи, веревочку с места и с разбега. Игра «Перестрелка». | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Прыжки в длину и высоту с места, толчком двумя ногами; в высоту с прямого разбега | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Урок – игра «Я сильный, ловкий, закаленный, я самый смелый, волевой». Ходьба и бег с чередованием упражнений на координацию и силу. Смешанный урок. | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Ходьба под счет. Обычный бег, бег с ускорением. Игра «Самый ловкий». | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Понятие короткая дистанция. Бег с ускорением. Бег (30м). Игра «Гуси-лебеди». | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Понятие - спринт. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30, 60м. Игры. | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Соревнования на короткие дистанции до 30м. Игры по выбору учащихся. | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Бег на средние дистанции. Игры с мячами. | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Равномерный бег (3мин.). Чередование бега с ходьбой. Игра «Вызов номеров». | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Равномерный бег (4мин.). Чередование бега с ходьбой. Игра «Смена сторон» | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Игры: «Вызов номеров», «Круговая эстафета», «Смена сторон». | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Метание малого мяча в горизонтальную цель (мишень). Челночный бег. Игра «Перестрелка». | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Метание мяча на дальность с места и разбега. Игра «Защита укреплений». | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Правила безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Броски мяча двумя руками от груди, снизу, на дальность. Игра «Не давай мяч водящему». | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Упражнения с мячами «Школа мяча». Броски мяча двумя руками от груди, снизу, на дальность. | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| **Подвижные и спортивные игры (12 часов)** | | |
| Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Инструктаж по безопасности при занятиях в спортивном зале. Игры «Мяч водящему», «Играй, играй мяч не давай». | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Игры: «Вызов номеров», «Круговая эстафета», «Смена сторон». | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Метание мяча в цель. О.Р.У. с мячами. Игра «Кто дальше бросит». | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Метание мяча в цель. О.Р.У. с мячами. Игра «Бросай и поймай». | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Метание мяча в цель. О.Р.У. в движении. Игра «Два мороза». | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Броски и ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами. *Беседа «Режим дня, личная гигиена».* | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Броски и ловля мяча в движении. Игра «Гонка мячей по кругу». | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Игры – «Кто раньше, Кто быстрее». | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Упражнения с мячами «Школа мяча». Броски мяча двумя руками от груди, снизу, на дальность. Игра «Горелки». | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |

### 2 класс (102ч)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема** | **Количество часов** | **ЭОР** |
| **Знания о физической культуре (2ч)** | | |
| История подвижных игр и соревнований у древних народов. | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Зарождение Олимпийских игр. | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
|  |  |  |
| **Способы самостоятельной деятельности (6ч)** | | |
| Физическое развитие. | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Физические качества. | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Сила как физическое качество. | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Быстрота как физическое качество. | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Выносливость как физическое качество. | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Гибкость как физическое качество. Развитие координации движений. | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| **Оздоровительная физическая культура (2 ч)** | | |
| Закаливание организма. | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Утренняя зарядка.  Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки. | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| **Спортивно-оздоровительная физическая культура (68 ч)**  **Гимнастика с основами акробатики ( 23 ч)** | | |
| Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Строевые упражнения и команды. | 3 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Гимнастическая разминка. | 2 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Упражнения с гимнастической скакалкой. | 4 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Упражнения с гимнастическим мячом. | 4 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Танцевальные движения. | 3 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Сложно-координированные передвижения с ходьбой по гимнастической скамейке. | 4 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления передвижения. | 2 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| **Лыжная подготовка (18 ч)** | | |
| Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. | 5 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Спуски и подъёмы на лыжах. | 6 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Торможение лыжными палками и падением набок. | 6 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| **Легкая атлетика ( 27 ч)** | | |
| Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. | 2 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Броски мяча в неподвижную мишень. | 2 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Сложно-координированные прыжковые упражнения. | 3 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Прыжок в высоту с прямого разбега. | 2 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Сложно-координированные беговые упражнения. | 3 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Подвижные игры. | 2 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Подвижные игр на развитие равновесия. | 2 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Разучивание технических действия игры футбол (работа в парах и группах). | 2 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Разучивание правил подвижных игр с элементами футбола. | 2 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол) | 3 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Разучивание технических действий игры баскетбол (работа в парах и группах). | 2 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Разучивание правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомство с особенностями выбора и подготовки мест их проведения. | 2 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| **Прикладно-ориентированная физическая культура(24ч)** | | |
| Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | **2** | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр. | **3** | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Знакомство с правилами соревнований по комплексу ГТО. | **1** | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Нормативные требования комплекса ГТО. | **1** | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Тестовые упражнения комплекса ГТО. | **4** | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Совершенствование техники тестовых упражнений ГТО. | **4** | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Разучивание упражнений физической подготовки для самостоятельных занятий. | **4** | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. | **3** | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. | **2** | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |

### 3класс (102ч)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема** | **Количество часов** | **ЭОР** |
| **Знания о физической культуре (3ч)** | | |
| Физическая культура у древних народов. | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Из истории развития физической культуры народов, населявших территорию России. | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| История появления современного спорта. | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| **Способы самостоятельной деятельности (4ч)** | | |
| Виды физических упражнений. | 2 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Дозирование физических упражнений для комплекса физкультминуткии утренней зарядки. | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Измерение пульса на уроках физической культуры. | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| **Оздоровительная физическая культура (2ч)** | | |
| Закаливание организма. | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Дыхательная гимнастика. | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| **Спортивно-оздоровительная физическая культура (69ч).**  **Гимнастика с основами акробатики (20 ч)** | | |
| Строевые команды и упражнения противоходом. | 2 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Перестроение из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. | 2 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Упражнения в лазании по канату в три приёма. | 2 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| 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. | 2 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком. | 2 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Лазанье по канату. | 2 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазание разноимённым способом. | 2 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку вращением назад с равномерной скоростью. | 2 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Ритмическая гимнастика: стилизованные Наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. | 2 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Упражнения в танцах галоп и полька. | 2 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| **Лёгкая атлетика (19 ч)** | | |
| Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. | 4 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Броски набивного мяча из- за головы в положении сидя и стоя на месте. | 4 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции  30м. | 5 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Беговые упражнения повышенной координационной сложности. | 6 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| **Лыжная подготовка (11 ч)** | | |
| Передвижение одновременным двухшажным ходом. | 4 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. | 4 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Торможение плугом. | 3 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| **Плавательная подготовка (8 ч)** | | |
| Правила поведения в бассейне. | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брасс. | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплывание; скольжение на воде. | 3 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Упражнения в плавании кролем на груди. | 3 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| **Подвижные и спортивные игры (11 ч)** | | |
| Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. | 2 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Баскетбол: ведение, ловля и передача  баскетбольного мяча. | 3 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. | 3 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу. | 3 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| **Прикладно-ориентированная физическаякультура (24ч)** | | |
| Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. | 10 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 14 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |

### класс (102ч)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема** | **Количество часов** | **ЭОР** |
| **Знания о физической культуре (2ч)** | | |
| Из истории развития физической культуры в России. | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Развитие национальных видов спорта  в России. | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| **Способы самостоятельной деятельности (5ч)** | | |
| Физическая подготовка. | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Влияние занятий физической подготовкой на работу организма | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой. |  | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| **Оздоровительная физическая культура (2ч)** | | |
| Упражнения для профилактики нарушения осанки. | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Закаливающие процедуры: купание  в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры. | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| **Спортивно-оздоровительная физическая культура (69ч).**  **Гимнастика с основами акробатики ( 20 ч)** | | |
| Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. | 2 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. | 5 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. | 5 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. | 5 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Упражнения в танце «Летка-енка». | 3 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| **Лёгкая атлетика ( 18 ч)** | | |
| Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания | 5 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Технические действия при скоростном беге по соревновательной дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. | 6 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Метание малого мяча на дальность стоя на месте. | 6 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| **Лыжная подготовка (11 ч)** | | |
| Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. | 2 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом. | 9 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| **Плавательная подготовка (8 ч)** | | |
| Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Упражнения в плавании кролем на груди. | 3 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине. | 4 |  |
| **Подвижные и спортивные игры (12ч)** | | |
| Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. | 1 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Подвижные игры общефизической подготовки. | 2 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. | 3 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди, с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. | 3 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Футбол: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. | 3 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| **Прикладно-ориентированная физическая культура (24 ч)** | | |
| Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. | 9 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |
| Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 15 | <https://resh.edu.ru/>  <https://interneturok> |

**Календарно - тематическое планирование**

**1 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № пп | Дата проведения | Тема урока | Кол-во часов | Виды контроля |
| **Знания о физической культуре 2 часа** | | | | |
|  |  | Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. | 1 |  |
|  |  | Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий. | 1 |  |
| **Способы самостоятельной деятельности 1 час** | | | | |
|  |  | Режим дня, правила его составления и соблюдения. | 1 | Устный опрос. |
| **Оздоровительная физическая культура 3 часа** | | | | |
|  |  | Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. | 1 | Устный опрос. |
|  |  | Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. | 1 |  |
|  |  | Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Инструктаж по безопасности при занятиях в спортивном зале. | 1 |  |
| **Гимнастика с основами акробатики 14 часов** | | | | |
|  |  | Инструктаж по безопасности на уроках гимнастики. Движения и передвижения строем. Построения и перестроения. Мышцы, кости и суставы, как их укреплять. Игра «Гуси-лебеди». | 1 | Устный опрос |
|  |  | Построение в шеренгу, колонну по одному, в круг. Повороты направо, налево. Игра «Не ошибись». | 1 | Выполнение построения |
|  |  | Построения и перестроения в движении. Основы акробатических упражнений – перекаты вперед и назад (обучение). Игра «Гуси-лебеди». | 1 | Выполнение построения, перекатов. |
|  |  | Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Построения в круг. Игра «Космонавты». | 1 | Выполнение построения, перекатов. |
|  |  | Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Совушка». | 1 |  |
|  |  | Повороты направо, налево. О.Р.У. с мячами. Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Западня». | 1 | Выполнение поворотов. |
|  |  | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Игра «Ласточки». | 1 |  |
|  |  | Лазание по гимнастической стенке. О.Р.У. в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». | 1 | Контроль упражнений на гимнастической стенке, на коне. |
|  |  | Лазание по гимнастической стенке. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Игра «Светофор». Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. | 1 | Контроль упражнений на гимнастической стенке, скамейке. |
|  |  | Перелезание через коня, через горку матов. Подтягивание. Игра «Три движения». | 1 |  |
|  |  | Метание мяча в цель. О.Р.У. с мячами. Игра «Бросай и поймай». | 1 |  |
|  |  | Метание мяча в цель. О.Р.У. в движении. Игра «Два мороза». | 1 |  |
|  |  | Броски и ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами. Беседа «Режим дня, личная гигиена». | 1 |  |
|  |  | Броски и ловля мяча в движении. Игра «Гонка мячей по кругу». | 1 |  |
| **Лыжная подготовка 16 часов** | | | |  |
|  |  | Инструктаж по безопасности и значение занятий лыжной подготовкой. Построение, переноска лыжного инвентаря. Основы передвижения на лыжах. | 1 |  |
|  |  | Переноска лыжного инвентаря, одевание лыж. | 1 |  |
|  |  | Переноска лыж к месту занятия Основная стойка лыжника. | 1 |  |
|  |  | Закаливающее значение лыжного спорта*.* Ходьба на лыжах. Передвижение на лыжах разными способами. | 1 |  |
|  |  | Повороты на месте переступанием, ступающий шаг. Игра – «Снежинки и звездочки». | 1 |  |
|  |  | «Я летаю» - фазы скольжения на лыже. Повороты на месте. Игры на лыжах. | 1 |  |
|  |  | Скользящий шаг без палок. Развитие выносливости в простейших видах передвижений по лыжне. | 1 |  |
|  |  | Развитие выносливости (совершенствование передвижения скользящим и ступающим шагом по учебному кругу). | 1 |  |
|  |  | Передвижение по учебной дистанции. Подвижные игры на лыжах. | 1 |  |
|  |  | Урок – соревнование. «Палки в руки – на ноги – лыжи». | 1 |  |
|  |  | Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). | 1 |  |
|  |  | Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок) | 1 |  |
|  |  | Скользящий шаг с палками по дистанции до 1км. Эстафеты. | 1 | Контроль выполнения упражнений с лыжами. |
|  |  | Урок – игра «Прогулка по зимнему лесу». Элементы техники лыжных ходов. | 1 |  |
|  |  | Урок – соревнование с раздельным стартом на дистанцию 500м. Подвижные игры, эстафеты на равнинном участке трассы. | 1 | Соревнования. |
|  |  | Игры и эстафеты на лыжах. | 1 |  |
| **Лёгкая атлетика 18 часов** | | | | |
|  |  | Равномерная ходьба и равномерный бег. | 1 |  |
|  |  | Строевые упражнения. Преодоление препятствий. Прыжки на скакалке. | 1 |  |
|  |  | Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Игра «Прыжок за прыжком». | 1 |  |
|  |  | Прыжки в высоту через плоские препятствия, через набивные мячи, веревочку с места и с разбега. Игра «Перестрелка». | 1 |  |
|  |  | Прыжки в длину и высоту с места, толчком двумя ногами; в высоту с прямого разбега | 1 | Выполнение прыжков в длину и высоту. |
|  |  | Урок – игра «Я сильный, ловкий, закаленный, я самый смелый, волевой». Ходьба и бег с чередованием упражнений на координацию и силу. Смешанный урок. | 1 |  |
|  |  | Ходьба под счет. Обычный бег, бег с ускорением. Игра «Самый ловкий». | 1 |  |
|  |  | Понятие короткая дистанция. Бег с ускорением. Бег (30м). Игра «Гуси-лебеди». | 1 | Бег на время. |
|  |  | Понятие - спринт. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30, 60м. Игры. | 1 |  |
|  |  | Соревнования на короткие дистанции до 30м. Игры по выбору учащихся. | 1 | Соревнования. |
|  |  | Бег на средние дистанции. Игры с мячами. | 1 | Бег на время. |
|  |  | Равномерный бег (3мин.). Чередование бега с ходьбой. Игра «Вызов номеров». | 1 | Бег на время. |
|  |  | Равномерный бег (4мин.). Чередование бега с ходьбой. Игра «Смена сторон» | 1 | Бег на время. |
|  |  | Игры: «Вызов номеров», «Круговая эстафета», «Смена сторон». | 1 |  |
|  |  | Метание малого мяча в горизонтальную цель (мишень). Челночный бег. Игра «Перестрелка». | 1 |  |
|  |  | Метание мяча на дальность с места и разбега. Игра «Защита укреплений». | 1 | Метание мяча. |
|  |  | Правила безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Броски мяча двумя руками от груди, снизу, на дальность. Игра «Не давай мяч водящему». | 1 |  |
|  |  | Упражнения с мячами «Школа мяча». Броски мяча двумя руками от груди, снизу, на дальность. | 1 |  |
| **Подвижные и спортивные игры 12 часов** | | | | |
|  |  | Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. | 1 |  |
|  |  | Инструктаж по безопасности при занятиях в спортивном зале. Игры «Мяч водящему», «Играй, играй мяч не давай». | 1 |  |
|  |  | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. | 1 |  |
|  |  | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 |  |
|  |  | Игры: «Вызов номеров», «Круговая эстафета», «Смена сторон». | 1 |  |
|  |  | Метание мяча в цель. О.Р.У. с мячами. Игра «Кто дальше бросит». | 1 |  |
|  |  | Метание мяча в цель. О.Р.У. с мячами. Игра «Бросай и поймай». | 1 |  |
|  |  | Метание мяча в цель. О.Р.У. в движении. Игра «Два мороза». | 1 |  |
|  |  | Броски и ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами*.* Беседа «Режим дня, личная гигиена». | 1 |  |
|  |  | Броски и ловля мяча в движении. Игра «Гонка мячей по кругу». | 1 |  |
|  |  | Игры – «Кто раньше, Кто быстрее». | 1 |  |
|  |  | Упражнения с мячами «Школа мяча». Броски мяча двумя руками от груди, снизу, на дальность. Игра «Горелки». | 1 | Метание мяча. |