**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌‌‌** **МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ**

**‌‌​ МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ОРЕНБУРГСКИЙ РАЙОН**

**ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ**

**МБОУ «ЮНАЯ СОШ»**

‌

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 653271)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 1-4 классов

​**п. Юный, 2023 год‌**

**Содержание:**

1. Содержание учебного предмета.
2. Планируемые результаты.
3. Тематическое планирование.
4. Приложение № 1.Календарно-тематическое планирование.
5. Приложение № 2.Контрольно-оценочный материал.

**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.

*Лёгкая атлетика.* Равномерная ходьба и равномерный бег.

Прыжки в длину с места, метание малого мяча на дальность.

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.

*Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.*

2 КЛАСС

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

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

культуре.

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

занятий в домашних условиях.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*.

*Гимнастика с основами акробатики*. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, 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.

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).

*Плавательная подготовка*. Изучение стилей плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине. Игры в воде. Закаливание, безопасное поведение на воде.

*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 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 места, толчком двух ног. Броски теннисного мяча на дальность. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

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

*Плавательная подготовка.* Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и 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 культура.* Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

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

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

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

*Гимнастика с основами акробатики.* Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Упражнения в танце.

*Лёгкая атлетика.* Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в длину с толчком двух ног. 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.

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

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

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 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 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;
* 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;
* играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

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

3 класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

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

4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

* объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
* осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
* приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
* приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
* характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
* проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
* демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
* демонстрировать движение в танце в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
* выполнять прыжок в длину;
* 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 для 1 класса

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** | |
| всего | конт.  работы | практ.  работы |  | |
|  | Раздел 1. Знания о физической культуре |  |  |  |  | |
| 1.1 | Физическая культура: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. ГТО | 1 | 0 | 1 | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ | |
| 1.2 | Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции. Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет | 1 | 0 | 1 | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ | |
| 1.3 | Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание.  Строевые команды, виды построения, расчёта. | 1 | 0 | 01 | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ | |
|  | Итого по разделу | 3 |  |  |  | |
|  | Раздел 2. Способы физкультурной деятельности |  |  |  |  | |
| 2.1 | Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями | 6 | 0 | 6 | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ | |
| 2.2 | Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения | 6 | 0 | 6 | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ | |
| 2.3 | Самоконтроль. Строевые команды и построения | 6 | 0 | 6 | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ | |
|  | Итого по разделу | 18 |  |  |  | |
|  | Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность |  |  |  |  | |
| 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 | 20 | 0 | 20 | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ | |
| 3.2 | Игры и игровые задания | 16 | 0 | 16 | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ | |
| 3.3 | Организующие команды и приемы | 4 | 0 | 4 | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ | |
|  | Итого по разделу | 40 |  |  |  | |
|  | Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность |  |  |  |  | |
| 4.1 | Освоение физических упражнений | 7 | 0 | 7 | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ | |
|  | Итого по разделу | 7 |  |  |  | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 |  |  | 0 |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ для 2 класса

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
| всего | конт.  работы | практ.  рабоы |
|  | Раздел 1. Знания о физической культуре |  |  |  |  |
| 1.1 | История подвижных игр и соревнований у древних народов.  Зарождение Олимпийских игр | 1 | 0 | 1 | www.edu.ru [www.school.edu](http://www.school.edu).ru https://uchi.ru/ |
| Итого по разделу | | 1 | 0 | 1 |  |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | |  |  |  |  |
| 2.1 | Дневник наблюдений по физической культуре | 1 | 0 | 1 | www.edu.ru [www.school.edu](http://www.school.edu).ru https://uchi.ru/ |
| Итого по разделу | | 1 | 0 | 1 |  |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | |  |  |  |  |
| Раздел 3. Оздоровительная физическая культура | |  |  |  |  |
| 3.1 | Закаливание организма.  Утренняя зарядка.  Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки | 1 | 0 | 1 | www.edu.ru [www.school.edu](http://www.school.edu).ru https://uchi.ru/ |
| Итого по разделу | | 1 | 0 | 1 |  |
| Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура | |  |  |  |  |
| 4.1 | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*  Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики | 1 | 0 | 1 | www.edu.ru [www.school.edu](http://www.school.edu).ru https://uchi.ru/ |
| 4.2 | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*  Строевые упражнения и команды | 3 | 0 | 3 | www.edu.ru [www.school.edu](http://www.school.edu).ru https://uchi.ru/ |
| 4.3 | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*  Гимнастическая разминка | 1 | 0 | 1 | www.edu.ru [www.school.edu](http://www.school.edu).ru https://uchi.ru/ |
| 4.4 | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*  Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 | 0 | 1 | www.edu.ru [www.school.edu](http://www.school.edu).ru https://uchi.ru/ |
| 4.5 | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*  Упражнения с гимнастическим мячом | 1 | 0 | 1 | www.edu.ru [www.school.edu](http://www.school.edu).ru https://uchi.ru/ |
| 4.6 | *Модуль "Лыжная подготовка*".  Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой | 3 | 0 | 3 | www.edu.ru [www.school.edu](http://www.school.edu).ru https://uchi.ru/ |
| 4.7 | *Модуль "Лыжная подготовка*".  Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | 3 | 0 | 3 | www.edu.ru [www.school.edu](http://www.school.edu).ru https://uchi.ru/ |
| 4.8 | *Модуль "Лыжная подготовка*".  Спуски и подъёмы на лыжах | 3 | 0 | 3 | www.edu.ru [www.school.edu](http://www.school.edu).ru https://uchi.ru/ |
| 4.9 | *Модуль "Лыжная подготовка*".  Торможение лыжными палками и падением на бок | 4 | 0 | 4 | www.edu.ru [www.school.edu](http://www.school.edu).ru https://uchi.ru/ |
| 4.10 | *Модуль "Лёгкая атлетика".*Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой | 2 | 0 | 2 | www.edu.ru [www.school.edu](http://www.school.edu).ru https://uchi.ru/ |
| 4.11 | *Модуль "Лёгкая атлетика".*Броски мяча в неподвижную мишень | 3 | 0 | 3 | www.edu.ru [www.school.edu](http://www.school.edu).ru https://uchi.ru/ |
| 4.12 | *Модуль "Лёгкая атлетика".*  Сложно координированные прыжковые упражнения | 3 | 0 | 3 | www.edu.ru [www.school.edu](http://www.school.edu).ru https://uchi.ru/ |
| 4.13 | *Модуль "Лёгкая атлетика".*  Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 2 | 0 | 2 | www.edu.ru [www.school.edu](http://www.school.edu).ru https://uchi.ru/ |
| 4.14 | *Модуль «Плавание".* | 10 | 0 | 10 | www.edu.ru [www.school.edu](http://www.school.edu).ru https://uchi.ru/ |
| 4.15 | *Модуль "Подвижные игры".*Подвижные игры | 8 | 0 | 8 | www.edu.ru [www.school.edu](http://www.school.edu).ru https://uchi.ru/ |
| 4.16 | *Модуль "Подвижные игры".*Подвижные игры | 7 | 0 | 7 | www.edu.ru [www.school.edu](http://www.school.edu).ru https://uchi.ru/ |
| Итого по разделу | | 55 | 0 | 55 |  |
| Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура | |  |  |  |  |
| 5.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 9 | 0 | 9 | www.edu.ru [www.school.edu](http://www.school.edu).ru https://uchi.ru/ |
| 5.2 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | www.edu.ru [www.school.edu](http://www.school.edu).ru https://uchi.ru/ |
| Итого по разделу | | 10 | 0 | 10 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 68 |  |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ для 3 класса

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
| всего | конт.  работы | практ.  рабоы |
|  | Раздел 1. Знания о физической культуре |  |  |  |  |
| 1.1 | История подвижных игр и соревнований у древних народов.  Зарождение Олимпийских игр | 1 | 0 | 1 | www.edu.ru [www.school.edu](http://www.school.edu).ru https://uchi.ru/ |
| Итого по разделу | | 1 | 0 | 1 |  |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | |  |  |  |  |
| 2.1 | Дневник наблюдений по физической культуре | 1 | 0 | 1 | www.edu.ru [www.school.edu](http://www.school.edu).ru https://uchi.ru/ |
| Итого по разделу | | 1 | 0 | 1 |  |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | |  |  |  |  |
| Раздел 3. Оздоровительная физическая культура | |  |  |  |  |
| 3.1 | Закаливание организма.  Утренняя зарядка. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки | 1 | 0 | 1 | www.edu.ru [www.school.edu](http://www.school.edu).ru https://uchi.ru/ |
| Итого по разделу | | 1 | 0 | 1 |  |
| Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура | |  |  |  |  |
| 4.1 | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*  Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики | 1 | 0 | 1 | www.edu.ru [www.school.edu](http://www.school.edu).ru https://uchi.ru/ |
| 4.2 | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*  Строевые упражнения и команды | 3 | 0 | 3 | www.edu.ru [www.school.edu](http://www.school.edu).ru https://uchi.ru/ |
| 4.3 | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*  Гимнастическая разминка | 1 | 0 | 1 | www.edu.ru [www.school.edu](http://www.school.edu).ru https://uchi.ru/ |
| 4.4 | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*  Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 | 0 | 1 | www.edu.ru [www.school.edu](http://www.school.edu).ru https://uchi.ru/ |
| 4.5 | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*  Упражнения с гимнастическим мячом | 1 | 0 | 1 | www.edu.ru [www.school.edu](http://www.school.edu).ru https://uchi.ru/ |
| 4.6 | *Модуль "Лыжная подготовка".*  Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой | 3 | 0 | 3 | www.edu.ru [www.school.edu](http://www.school.edu).ru https://uchi.ru/ |
| 4.7 | *Модуль "Лыжная подготовка".*  Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | 3 | 0 | 3 | www.edu.ru [www.school.edu](http://www.school.edu).ru https://uchi.ru/ |
| 4.8 | *Модуль "Лыжная подготовка".*  Спуски и подъёмы на лыжах | 3 | 0 | 3 | www.edu.ru [www.school.edu](http://www.school.edu).ru https://uchi.ru/ |
| 4.9 | *Модуль "Лыжная подготовка".*  Торможение лыжными палками и падением на бок | 4 | 0 | 4 | www.edu.ru [www.school.edu](http://www.school.edu).ru https://uchi.ru/ |
| 4.10 | *Модуль "Лёгкая атлетика".*Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой | 2 | 0 | 2 | www.edu.ru [www.school.edu](http://www.school.edu).ru https://uchi.ru/ |
| 4.11 | *Модуль "Лёгкая атлетика".*  Броски мяча в неподвижную мишень | 3 | 0 | 3 | www.edu.ru [www.school.edu](http://www.school.edu).ru https://uchi.ru/ |
| 4.12 | *Модуль "Лёгкая атлетика".*  Сложно координированн-ые прыжковые упражнения | 3 | 0 | 3 | www.edu.ru [www.school.edu](http://www.school.edu).ru https://uchi.ru/ |
| 4.13 | *Модуль "Лёгкая атлетика".*  Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 2 | 0 | 2 | www.edu.ru [www.school.edu](http://www.school.edu).ru https://uchi.ru/ |
| 4.14 | *Модуль"Плавание".* | 10 | 0 | 10 | www.edu.ru [www.school.edu](http://www.school.edu).ru https://uchi.ru/ |
| 4.15 | *Модуль "Подвижные игры".*  Подвижные игры | 8 | 0 | 8 | www.edu.ru [www.school.edu](http://www.school.edu).ru https://uchi.ru/ |
| 4.16 | *Модуль "Подвижные игры".*  Подвижные игры | 7 | 0 | 7 | www.edu.ru [www.school.edu](http://www.school.edu).ru https://uchi.ru/ |
| Итого по разделу | | 55 | 0 | 55 |  |
| Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура | |  |  |  |  |
| 5.1. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 9 | 0 | 9 | www.edu.ru [www.school.edu](http://www.school.edu).ru https://uchi.ru/ |
| 5.2 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | www.edu.ru [www.school.edu](http://www.school.edu).ru https://uchi.ru/ |
| Итого по разделу | | 10 | 0 | 10 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 68 |  |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ для 4 класса

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
| всего | конт.  работы | прак.  работы |
|  | Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ |  |  |  |  |
| 1.1 | Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности | 1 | 0 | 1 | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
|  | Итого по разделу | 1 |  |  |  |
|  | Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ |  |  |  |  |
| 2.1 | Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств. | 1 | 0 | 1 | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 2.2 | Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.  Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах | 1 | 0 | 1 | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
|  | Итого по разделу | 2 |  |  |  |
|  | Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ |  |  |  |  |
| 3.1 | *Модуль «Гимнастика».*  Акробатическая комбинация | 1 | 0 | 1 | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.2 | *Модуль «Гимнастика».*  Упражнения на низком гимнастическом бревне | 1 | 0 | 1 | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.3 | *Модуль «Гимнастика».*  Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине | 1 | 0 | 1 | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.4 | *Модуль «Гимнастика».*  Упражнения ритмической гимнастики | 2 | 0 | 2 | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.5 | *Модуль «Лёгкая атлетика».*  Беговые упражнения | 5 | 0 | 5 | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.6 | *Модуль «Лёгкая атлетика»*  *.*Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега | 3 | 0 | 3 | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.7 | *Модуль «Лёгкая атлетика».*  Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром) | 4 | 0 | 4 | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.8 | *Модуль «Зимние виды спорта».*  Передвижение одновременным одношажным ходом | 10 | 0 | 10 | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.9 | *Модуль «Зимние виды спорта».*  Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий | 1 | 0 | 1 | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.10 | *Модуль «Зимние виды спорта».*  Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона | 3 | 0 | 3 | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.11 | *Модуль «Плавание»* Правила поведения на уроках. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения ознакомительного плавания. | 1 | 0 | 1 | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.12 | *Модуль «Плавание*». Движения ног в кроле на суше и в воде. Движения рук в кроле на груди и на спине. Дыхание и сочетание движений в кроле. Старт, прыжок, поворот в плавании. | 3 | 0 | 3 | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.13 | *Модуль «Плавание».* Техника работы рук в брассе. Техника работы ног в брассе. Сочетание работы рук и ног в брассе. | 3 | 0 | 3 | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.14 | *Модуль «Плавание».* Кроль на груди и на спине – совершенствование техники. Брасс – совершенствование техники движения рук и ног. Подвижные игры на воде. | 3 | 0 | 3 | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.15 | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».*Технические действия баскетболиста без мяча | 2 | 0 | 2 | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.16 | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».*Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча | 4 | 0 | 4 | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.17 | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».*Игровые действия в волейболе | 5 | 0 | 5 | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.18 | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».*Удар по катящемуся мячу с разбега | 2 | 0 | 2 | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.19 | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».*Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния | 1 | 0 | 1 | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
|  | Итого по разделу | 55 |  |  |  |
|  | Раздел 4. СПОРТ |  |  |  |  |
| 4.1 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 4 | 0 | 4 | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 4.2 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 6 | 0 | 6 | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
|  | Итого по разделу | 10 |  |  |  |
|  | ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 | 0 | 68 |  |