

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Средняя общеобразовательная школа № 3 г. Новозыбкова»**

Аннотация к рабочей программе учебного предмета «Физическая культура».

1-2 класс.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» обязательной предметной области «Физическая культура и основа безопасности жизнедеятельности» разработана в соответствии с пунктом 31.1 ФГОС НОО, ФООП НОО, школьным Положением о рабочей программе учебного предмета, учебного курса, учебного модуля, курса внеурочной деятельности и реализуется 4 года с 1 по 4 класс.

Рабочая программа разработана учителем физической культуры и определяет организацию образовательной деятельности учителя в школе по учебному предмету «Физическая культура»

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» является частью ООП НОО определяющей:

- содержание;
- планируемые результаты (личностные, метапредметные и предметные);
- тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания и возможностью использования ЭОР/ЦОР.


Рабочая программа обсуждена и принята решением педагогического совета, согласована заместителем директора по учебно-воспитательной работе и утверждена директором школы.

Дата: 31.08.2023

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 3 г. Новозыбкова»

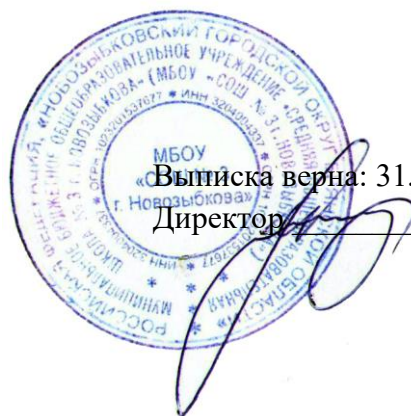
ВЫПИСКА
из основной общеобразовательной программы
начального общего образования


РАССМОТРЕНО
Методическое объединение
учителей начальных классов
протокол № 1 от 31.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по УВР
 Иволга Н.А.
31.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
для начального общего образования
срок освоения: 4 года (1-4 классы)

Составители:
ШМО учителей
начальных классов



Выписка верна: 31.08.2023
Директор  И.Н. Дятлов

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования науки Брянской области
Отдел образования Новозыбковской городской администрации
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 3 г. Новозыбкова»



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор школы

Дятлов И.Н.
Приказ № 166 от 31.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 1-2 классов

Составители:
ШМО учителей
начальных классов

2023-2024 учебный год

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 прикладноориентированной 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 личностнодеятельностный 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 «Прикладноориентированная 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».
- «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 270 ч. (два часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 66 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч.

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 1 класс

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, координации.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине, висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемахи, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом ноги вперёд. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в неподвижную мишень и на дальность.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений.

На материале лёгкой атлетики: игры, включающие прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию движений, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах; игры, включающие упражнения на выносливость и координацию движений.

Спортивные игры. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, координации.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине, висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемахи, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом ноги вперёд. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в неподвижную мишень и на дальность.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений.

На материале лёгкой атлетики: игры, включающие прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию движений, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах; игры, включающие упражнения на выносливость и координацию движений.

Спортивные игры.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

4 класс

Знания о физической культуре.

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности.

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях

физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных

особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование.

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.

Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

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

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

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

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

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 класс

Личностные результаты

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

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

— становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

— формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

— проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

— уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

— стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

— проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся: познавательные УУД:

— находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

— устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

— сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

— выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений; коммуникативные УУД:

— воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

— высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

— управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;

— обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей; регулятивные УУД:

— выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

— выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

— проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

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

— соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

— выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

— анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

— демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;

— выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

— демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

— передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок); — играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 класс 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 при приобретении 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 вовремя 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

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.

Предметные результаты

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 разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;

— демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

— выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту прямого разбега;

— передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;

— организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр; — выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 класс

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 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 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.

Предметные результаты

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 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 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 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

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

— объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

— осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

— приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

— приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

— проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

— демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

— демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

— демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

— выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

— выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

— демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);

— выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

— выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать прироста в их показателях.

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ п/п	Тема урока / раздела	Цифровые образовательные ресурсы/ ЭОР	Количество часов	Дата по плану
1. Знания о физической культуре – 3 часа				
1.	Инструктаж по Т.Б. Урок физической культуры. Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/	1	06.09
2.	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Корригирующая гимнастика		1	08.09
3.	Внешнее строение тела человека.		1	13.09
2. Способы самостоятельной деятельности – 3 часа				
4.	Правильный режим дня.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/	1	15.09
5.	Здоровое питание.		1	20.09
6.	Простейшие навыки контроля самочувствия.		1	22.09
3. Оздоровительная физическая культура – 3 часа				
7.	Правила личной гигиены.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/	1	27.09
8.	Осанка человека. Корригирующая гимнастика.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/	1	29.09
9.	Физические упражнения для физкультминуток.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/	1	04.10

4. Спортивно-оздоровительная физическая культура – 55 часов

4.1. Модуль "Лёгкая атлетика" 9 часов

10.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Инструктаж по Т.Б. Урок физической культуры. Особенности спортивной формы	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/	1	06.10
-----	---	---	---	-------

	для уроков в зале и на улице, в тёплое и холодное время года. Понятие о нормативах по физической культуре.			11.10
11.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Построение в шеренгу и колонну.Корригирующая гимнастика		1	13.10
12.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Ходьба с заданием.		1	18.10
13.	Прыжок в длину с места. Прыжки в длину с места.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/	1	20.10
14.	Прыжок в длину с места. Прыжки в длину с места.		1	25.10
15.	Прыжок в длину с места. Бег на 30м. Зачет		1	27.10
16.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега. Прыжки в высоту с прямого разбега.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/	1	08.11

17.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега. Прыжки через качающуюся скакалку.Корректирующая гимнастика.		1	10.11
18.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега. Преодоление пяти препятствий		1	15.11
4.2. Модуль "Гимнастика с основами акробатики" 9 часов				
19.	Правила поведения на уроках физической культуры. Инструктаж по Т.Б. Гимнастика. Виды спорта, подходящие для начала занятий в возрасте 6-8 лет. Строевые	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/	1	17.11
	упражнения.			22.11
20.	Исходные положения в физических упражнениях. Строевые упражнения и строевые приемы.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/	1	24.11
21.	Исходные положения в физических упражнениях. Подвижные игры. Эстафеты. Зачет.		1	29.11
22.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Равновесие. Строевые упражнения.Зачет	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/	1	01.12

23.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Строевые упражнения.Корректирующая гимнастика.		1	06.12
24.	Гимнастические упражнения. Лазание и перелазание	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/	1	08.12
25.	Гимнастические упражнения. Ползание.		1	13.12
26.	Акробатические упражнения. Висы и упоры.Корректирующая гимнастика	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/	1	15.12
27.	Акробатические упражнения. Преодоление полосы из пяти препятствий. Зачет		1	20.12
4.3.				
28.	Строевые команды в лыжной подготовке. Инструктаж по Т.Б. История физической культуры: её зарождение и значение для древних людей. Ознакомление с лыжами.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/	1	22.12
29.	Строевые команды в лыжной подготовке. Ступающий шаг.		1	27.12
30.	Строевые команды в лыжной подготовке. Прохождение дистанции 1000м.		1	29.12
31.	Строевые команды в лыжной подготовке. Повороты на месте переступанием.		1	

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

41.	Подвижные игры. Игра «Охотники и утки».		1	
42.	Подвижные игры. Игры на выносливость.Корригирующая гимнастика.		1	
43.	Подвижные игры. Игры на гибкость.		1	
44.	Подвижные игры. Игры с преодолением препятствий.		1	
45.	Подвижные игры. Круговая эстафета.		1	
46.	Подвижные игры. Бег на 30м на время.		1	
47.	Подвижные игры. Бег по пересеченной местности.		1	
48.	Подвижные игры. Бег по пересеченной местности.		1	
49.	Подвижные игры. Подвижные игры.		1	
50.	Подвижные игры. Подвижные игры.Корригирующая гимнастика		1	
51.	Подвижные игры. Подвижные игры на свежем воздухе.		1	
52.	Подвижные игры. Подвижные игры с мячом.		1	
53.	Подвижные игры. Подвижные игры с мячом.		1	
54.	Подвижные игры. Подвижные игры		1	
55.	Подвижные игры. Итоговый урок по разделу подвижные игры. Зачет		1	

		Модуль "Лёгкая атлетика" 9 часов		
56.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Инструктаж по Т.Б. Урок физической культуры.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/	1	

	Особенности спортивной формы для уроков в зале и на улице, в тёплое и холодное время года. Понятие о нормативах по физической культуре.			
57.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Построение в шеренгу и колонну.Корригирующая гимнастика		1	
58.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Ходьба с заданием.		1	
59.	Прыжок в длину с места. Прыжки в длину с места.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/	1	
60.	Прыжок в длину с места. Прыжки в длину с места.		1	
61.	Прыжок в длину с места. Бег на 30м. Зачет		1	
62.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега. Специальные прыжковые упражнения многоскоки.		1	
63.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега. Прыжки в длину с разбега на гимнастический мат.		1	

64.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега. Прыжки в длину с разбега на гимнастический мат. Зачет		1	
5. Прикладно-ориентированная физическая культура 2 часа				
65.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Выполнение нормативов ВФСК ГТО	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/	1	
66.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Эстафета по нормам ГТО.		1	
ИТОГО ЧАСОВ			66	

2класс

№ п/п	Тема урока / раздела	Цифровые образовательные ресурсы/ ЭОР	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
1. Знания о физической культуре – 1 час					
1.	Инструктаж по Т.Б. История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр.	https://resh.edu.ru/subject/9/	1		
2. Способы самостоятельной деятельности – 3 часа					
2.	Физическое развитие. Физические качества. Дневник наблюдений по физической культуре.		1		
3.	Сила как физическое качество. Быстрота как физическое качество.		1		
4.	Выносливость как физическое качество. Гибкость как физическое качество. Развитие координации движений.		1		
3. Физическое совершенствование					
4.1 Оздоровительная физическая культура – 1 час					
5.	Закаливание организма. Утренняя зарядка. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки.		1		
4.2 Спортивно-оздоровительная физическая культура 58 часов					

4.2.1 Модуль "Лёгкая атлетика"–10 часов

6.	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. ТБ на уроке ФК. История лёгкой атлетики. ВП организация места занятий, подбор одежды и инвентаря.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/	1		
7.	Броски мяча в неподвижную мишень.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/	1		
8.	Сложно координированные прыжковые упражнения, беговые упражнения. Бег на короткие дистанции (высокий старт и стартовый разгон) Подвижные игры «Класс, смирно!», «Салки».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/	1		
9.	Сложно координированные прыжковые упражнения, беговые упражнения. Бег на короткие дистанции (бег по прямой). Прыжок в высоту с прямого разбега. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/	1		
10.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке. Бег на короткие дистанции 4х30м.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/	1		
	Подготовка к сдаче норм ГТО Подвижная игра «Белые медведи».				

11.	Сложно координированные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции (бег по повороту). Подвижная игра «Космонавты». Зачет	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/	1		
12.	Броски мяча в неподвижную мишень. Метания мяча Подвижная игра «Космонавты».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/190818/	1		
13.	Броски мяча в неподвижную мишень. Приём норм в метании мяча 150гр. Подвижная игра «Вызов номеров».		1		
14.	Сложно координированные беговые упражнения. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Подвижная игра «Белые медведи».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4154/start/192700/	1		
15.	Сложно координированные беговые упражнения. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 1000м. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Зачет		1		
4.3 Модуль "Подвижные игры" – 6 часов					
16.	ТБ на уроках ФК. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. ВП организация места занятий, подбор одежды и инвентаря.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/	1		

17.	Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/	1		
18.	Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты		1		
19.	Подвижные игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Корректирующая гимнастика	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/	1		
20.	Подвижные игры « Попади в мяч », «Верёвочка под ногами». Эстафеты.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/	1		
21.	Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Зачет		1		
3.2.3 Модуль "Гимнастика с основами акробатики" - 10 часов					
22.	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Акробатика. Строевые упражнения. ВП организация места занятий, подбор одежды и инвентаря.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190629/	1		
23.	Гимнастическая разминка. Акробатика. Размыкание и смыкание приставными шагами. Корректирующая гимнастика	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/	1		
24.	Акробатика. Перестроение из колонны по одному в колонну по два	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/	1		
25.	Акробатика. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Корректирующая гимнастика	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/	1		

26.	Упражнения с гимнастическим мячом. Танцевальные движения. Акробатика. Перекат вперед в упор присев		1		
27.	Висы. Вис стоя и лежа. Строевые упражнения.		1		
28.	Висы. Вис стоя и лежа. Строевые	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/	1		
	упражнения. Подготовка к сдаче норм ГТО	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/			
29.	Висы. Строевые упражнения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/	1		
30.	Висы. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/	1		
31.	Опорный прыжок. Лазание по наклонной скамейке Зачет	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/	1		
3.2.4 Модуль "Лыжная подготовка" – 14 часов					
32.	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. ВП организация места занятий, подбор одежды и инвентаря.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/	1		
33.	Лыжная подготовка. Строевая подготовка с лыжами. Корригирующая гимнастика.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/	1		
34.	Лыжная подготовка. Ходьба на лыжах скользящим шагом 1000м		1		
35.	Лыжная подготовка. Ходьба на лыжах скользящим шагом 1200м. Подготовка к сдаче норм ГТО	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/start/191037/	1		

36.	Лыжная подготовка. Бесшажный ход 300м. Строевая подготовка на лыжах.		1		
37.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Попеременно двухшажный ход 800м	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/	1		
38.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Попеременно двухшажный ход 1000м	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/	1		
39.	Лыжная подготовка. Спуски и	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/	1		

	подъёмы на лыжах. Подъём в гору «Ёлочкой», «Полуёлочкой», «Лесенкой», «Ступающим шагом».				
40.	Лыжная подготовка. Спуски и подъёмы на лыжах. Спуск в высокой и низкой стойках.		1		
41.	Лыжная подготовка. Поворот переступанием.		1		
42.	Лыжная подготовка. Техника скользящего шага с палками на лыжах. Подготовка к сдаче норм ГТО		1		
43.	Лыжная подготовка. Торможение лыжными палками и падением на бок. Техника торможения палками на лыжах	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/	1		

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

52.	Подвижные игры на основе баскетбола «Вышибалы», капитану». «Мяч гимнастика	Корректирующая		1		
53.	Подвижные игры на основе баскетбола « Вышибалы» Зачет		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/192081/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/start/192170/	1		
3.4 Модуль "Лёгкая атлетика" – 10 часов						
54.	ТБ на уроке ФК. История лёгкой атлетики. Правила соревнований по лёгкой атлетике.ВП организация места занятий, подбор одежды и инвентаря.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3931/start/192285/	1		
55.	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10м. Подвижная игра «Волк во рву».		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/	1		
56.	Эстафетный бег 4x50м. Передача эстафетной палочки. Подвижная игра «Волк во рву».		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/	1		
57.	Равномерный бег 400м. Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков (по желанию детей). Корректирующая гимнастика			1		
58.	Равномерный бег 600м.			1		
	Подвижная игра «Смена сторон».					
59.	Прыжок в высоту с прямого разбега. Многоскоки Подвижная игра «Вызов номеров».		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/	1		

60.	Приём норм в беге на 1000м. Подвижная игра «Белые медведи».		1		
61.	Метания мяча Подвижная игра «Попади в мишень».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/	1		
62.	Приём норм в метании мяча 150гр. Подвижная игра «Салки».Подготовка к сдаче норм ГТО	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/	1		
63.	Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Прыжки с места и с разбега. Подвижная игра «Волк во рву». Зачет	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/	1		
3.5 Прикладно-ориентированная физическая культура -5 часов					
64.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры с элементами спортивных игр	https://user.gto.ru/user/register	1		
65.	Правила соревнований по комплексу ГТО.Подвижные игры с элементами спортивных игр.		1		
66.	Разучивание упражнений физической подготовки для самостоятельных звятий.Подвижные игры на основе баскетбола.		1		
67.	Совершенствование техники тестовых упражнений по ГТО. Подвижные игры на основе баскетбола.Подвижные игры с элементами спортивных	https://user.gto.ru/user/register	1		

68.	Сдача норм комплекса ГТО. Зачет		1		
ИТОГО ЧАСОВ			68		

2 класс

№ п/п	Тема урока / раздела	Цифровые образовательные ресурсы/ ЭОР	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
1. Знания о физической культуре – 2 часа					
1.	Знание о физической культуре древних у древних народов. Зарождение и развитие физической культуры. Правила безопасности во время занятий.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/	1		
2.	История возникновения первых видов соревнований и видов спорта		1		
2. Способы самостоятельной деятельности – 3 часа					
3.	Виды физических упражнений. Физические упражнения для физкультминуток. Корректирующая гимнастика	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/	1		
4.	Измерение пульса на уроках физической культуры. Измерение длины и массы тела.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/	1		
5.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой. Простейшие навыки контроля	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/	1		

	самочувствия. Зачет				
Физическое совершенствование 63 часа					
3. Оздоровительная физическая культура – 3 часа					
6.	Закаливание организма. Закаливание (водой, воздухом).	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/	1		
7.	Дыхательная гимнастика. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/	1		
8.	Зрительная гимнастика. Упражнения для профилактики нарушений зрения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/	1		
4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1. Модуль "Лёгкая атлетика" – 9 часов					
9.	Правила безопасности во время занятий. Прыжок в длину с разбега.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/	1		
10.	Прыжок в длину с разбега.		1		
11.	Прыжок в длину с разбега		1		
12.	Броски набивного мяча Корригирующая гимнастика	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/	1		
13.	Броски набивного мяча		1		

14.	Броски набивного мяча		1		
15.	Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Челночный бег 3*5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/	1		
16.	Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Челночный бег 4*5.		1		
17.	Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Челночный бег 3*10. Зачет		1		
4.2. Модуль "Гимнастика с основами акробатики" – 9 часов					
18.	Правила безопасности во время занятий. Строевые команды и упражнения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/	1		
19.	Строевые команды и упражнения		1		
20.	Лазанье по канату. Корректирующая гимнастика	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/	1		
21.	Лазанье по канату		1		
22.	Передвижения по гимнастической стенке	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/279066/	1		
23.	Прыжки через скакалку. Корректирующая гимнастика	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/	1		
24.	Прыжки через скакалку		1		
25.	Ритмическая гимнастика»		1		
26.	Танцевальные упражнения. Корректирующая гимнастика. Зачет.				

4.3. Модуль "Лыжная подготовка" 16 часов					
27.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Инструктаж по технике безопасности при ходьбе на лыжах.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/	1		
28.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом		1		
29.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом		1		
30.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом		1		
31.	Повороты на лыжах способом переступания	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/	1		
32.	Повороты на лыжах переступания. способом гимнастика Корригирующая		1		
33.	Повороты на лыжах способом переступания		1		
34.	Повороты на лыжах способом переступания		1		
35.	Торможение плугом с небольшого пологого склона. Корригирующая гимнастика	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/start/224199/	1		
36.	Торможение плугом с небольшого пологого склона		1		
	пологого склона				
37.	Торможение плугом с небольшого пологого склона		1		

38.	Торможение плугом с небольшого пологого склона		1		
39.	Торможение плугом с небольшого пологого склона		1		
40.	Торможение плугом с небольшого пологого склона. Корректирующая гимнастика		1		
41.	Торможение плугом с небольшого пологого склона		1		
42.	Торможение плугом с небольшого пологого склона Зачет		1		
4.4. Модуль "Подвижные и спортивные игры" 15 часов					
43.	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Подвижные игры с элементами спортивных игр	https://resh.edu.ru/subsubject/lesson/5133/start/224225/	1		
44.	Подвижные игры с элементами спортивных игр		1		
45.	Подвижные игры с элементами гимнастика и Корректирующая		1		
46.	Подвижные игры с элементами спортивных игр		1		
47.	Подвижные игры с элементами спортивных игр		1		
48.	Подвижные игры с элементами спортивных игр		1		

49.	Подвижные игры с спортивных игр. элементами гимнастика и Корректирующая		1		
50.	Спортивные игры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/	1		
51.	Спортивные игры		1		
52.	Спортивные игры		1		
53.	Спортивные игры		1		
54.	Спортивные игры		1		
55.	Спортивные игры. Корректирующая гимнастика		1		
56.	Спортивные игры		1		
57.	Спортивные игры Зачет		1		
		Модуль "Лёгкая атлетика" – 9 часов			
58.	Правила безопасности во время занятий. Прыжок в длину с разбега.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/	1		
59.	Прыжок в длину с разбега.		1		
60.	Прыжок в длину с разбега		1		
61.	Броски набивного мяча Корректирующая гимнастика	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/	1		
62.	Броски набивного мяча		1		
63.	Броски набивного мяча		1		

64.	Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Челночный бег 3*5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/	1		
65.	Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Челночный бег 4*5.		1		
66.	Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Челночный бег 3*10. Зачет		1		
5. Прикладно-ориентированная физическая культура - 2 часа					
67.	Сдача норм ГТО. Корректирующая гимнастика	https://user.gto.ru/user/register	1		
68.	Сдача норм ГТО Зачет		1		
ИТОГО ЧАСОВ			68		

3 класс

№ п/п	Тема урока / раздела	Цифровые образовательные ресурсы/ ЭОР	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
1. Знания о физической культуре 2 часа					
1.	Из истории развития физической культуры в России	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/	1		
2.	Из истории развития национальных видов спорта	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6191/	1		

2. Способы самостоятельной деятельности 3 часа					
3.	Самостоятельная физическая подготовка	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/	1		
4.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Корректирующая гимнастика	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/	1		
5.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/	1		
3. Оздоровительная физическая культура 3 часа					
6.	Закаливание организма	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/	1		
7.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой. Корректирующая гимнастика	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/	1		
8.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/	1		
4. Спортивно-оздоровительная физическая культура 12 часов					
4.1. Модуль «Легкая атлетика»					

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

	гимнастика				
19.	"Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/	1		
20.	"Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность Зачет		1		
4.2 Модуль «Гимнастика с основами акробатики» 9 часов					
21.	"Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.Корригирующая гимнастика	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/	1		
22.	"Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/	1		
23.	Гимнастика с основами акробатики". Опорной прыжок	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/	1		
24.	"Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине. Танцевальные упражнения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/	1		

25.	"Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация				
26.	"Гимнастика с основами				

	акробатики". Акробатическая комбинация				
27.	"Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине. Танцевальные упражнения.				
28.	"Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине. Танцевальные упражнения.				
29.	"Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация Гимнастика с основами акробатики". Опорной прыжок				

4.3. Модуль «Подвижные и спортивные игры» 7 часов

30.	"Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/	1		
-----	--	---	---	--	--

31.	Подвижные игры общефизической подготовки. Технические действия игры футбол		1		
32.	Подвижные игры общефизической подготовки. Технические действия игры		1		
	волейбол				
33.	Подвижные игры общефизической подготовки. Корректирующая гимнастика		1		
34.	Подвижные игры общефизической подготовки. Технические действия игры баскетбол		1		
35.	Подвижные игры общефизической подготовки		1		
36.	Подвижные игры общефизической подготовки Зачет		1		
4.4. Модуль «Лыжная подготовка» 12 часов					
37.	"Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой		1		

38.	"Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/	1		
39.	"Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом		1		
40.	"Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах		1		

	одновременным одношажным ходом. Корригирующая гимнастика				
41.	"Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом		1		
42.	"Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом		1		

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

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

54.	"Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол Зачет	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/	1		
		4.1.Модуль «Легкая атлетика» 10 часов			
55.	"Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/	1		
56.	"Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/	1		
57.	"Лёгкая атлетика". Беговые упражнения. Корректирующая гимнастика		1		
58.	"Лёгкая атлетика". Беговые упражнения		1		
59.	"Лёгкая атлетика". Беговые упражнения		1		
60.	"Лёгкая атлетика". Беговые упражнения		1		
61.	"Лёгкая атлетика". Беговые упражнения		1		
62.	"Лёгкая атлетика". Беговые упражнения		1		

63.	"Лёгкая атлетика". Беговые упражнения. Корректирующая гимнастика		1		
64.	"Лёгкая атлетика". Метание	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/	1		
	малого мяча на дальность. Зачет				
Прикладно-ориентированная физическая культура 4 часа					
65.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Корректирующая гимнастика	https://user.gto.ru/user/register	1		
66.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО		1		

ИТОГО ЧАСОВ			66		