

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Башкортостан
Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение средняя
общеобразовательная школа №10 "Центр образования" городского
округа город Нефтекамск Республики Башкортостан
МОАУ СОШ № 10 «Центр образования»

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО
Руководитель ШМО

Гаврилов О.Р.
Протокол №1 от «29» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УР

Шарыгина Е.В.
Протокол №1 от «30» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОАУ СОШ
№10

Акмалтдинова Н.Х.
Приказ № 606 от «31» 08
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1474669)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

Составители: Забирова Фидания Хафизовна
Нуриев Рустам Ришатович

Нефтекамск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, 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 являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава.

Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет 1 час в неделю в 1 классах – 33 часа, 2 часа в неделю в 2 классах- 68 часов, 2 часа в неделю в 3 классах- 68 часов, 1 час в неделю в 4 классах-34 часа.

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

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 поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной

амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по

наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разнообразным способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. 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 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

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

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

Патриотическое воспитание: ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание: представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении

учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

экологическое мышление, умение руководствоваться им в

познавательной, коммуникативной и социальной практике.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия, умения работать с информацией как часть **познавательных универсальных учебных действий:**

ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять

комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами, использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть **коммуникативных универсальных учебных действий:**

вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых

заданиях, спортивных эстафетах;

организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;

продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть **регулятивных универсальных учебных действий:**

оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;

осуществлять информационную, познавательную и практическую

деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного программой по физической культуре, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися, умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития начального общего образования, виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;

игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (например, точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания);

туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на

местности;

спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе по физической культуре условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

К концу обучения **в 1 классе** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);

формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице, иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни, формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке);

формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, применять их в повседневной жизни, понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития, описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;

иметь представление об основных видах разминки.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе, упражнения для развития гибкости и координации;

составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики, измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов, выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, выполнять команды и строевые упражнения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;

упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на период начального общего образования, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;

осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);

осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки, повороты в обе стороны, равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны;

осваивать способы игровой деятельности.

К концу обучения **во 2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки, отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;

кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта, излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов, основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека, понимать и раскрывать правила поведения, формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн, гигиенические правила при выполнении физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

выбирать и составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;

использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе, характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;

принимать решения в условиях игровой деятельности, оценивать правила безопасности в процессе игры;

знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики, измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей, измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:

участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;

осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом, мягким бегом вперёд, назад, прыжками, подскоками, галопом;

осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;

демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно, прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);

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

Знания о физической культуре:

представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране, формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;

выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования, находить и представлять материал по заданной теме, объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;

представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;

описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;

формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;

находить информацию о возрастных периодах, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота, сила, выносливость;

различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;

различать упражнения на развитие моторики;

формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);

выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры, характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;

организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения, оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;

проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом/без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;

осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;

осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка, перекаты, повороты, прыжки и другие;

проявлять физические качества: гибкость, координацию – и демонстрировать динамику их развития;

осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;

осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);

осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов, прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега, прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;

осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную

цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;

осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

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

Знания о физической культуре:

определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека, пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма, понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;

понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;

формулировать основные задачи физической культуры, объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;

характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;

давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;

знать строевые команды;

знать и применять методику определения результатов развития

физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;

определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;

определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;

различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

Способы физкультурной деятельности:

составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур;

измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы по физической культуре (гибкость, координационно-скоростные способности);

объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);

общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;

моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и другие;

составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);

моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;

осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;

осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры – в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);

принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;

осваивать технику выполнения спортивных упражнений;

осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;

проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;

выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;

различать, выполнять и озвучивать строевые команды;

осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;

описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);

соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;

демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;

осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);

осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;

моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);

осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;

осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;

осваивать технические действия из спортивных игр.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	0.5	0	0.5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		0.5			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	0.5	0	0.5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		0.5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	0.25	0	0.25	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
1.2	Осанка человека	0.25	0	0.25	https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=9217
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	0.5	0	0.5	https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=9217
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8	0	8	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

2.2	Лыжная подготовка	8	0	8	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.3	Легкая атлетика	8	1	7	https://sport.insure/blog/uroki-fizkultury-v-shkole/
2.4	Подвижные и спортивные игры	5	0	5	https://sport.insure/blog/uroki-fizkultury-v-shkole/
Итого по разделу		29			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	0	2	http://old.volgodonskgorod.ru/node/10128
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	1	32	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	0.25	0	0.25	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		0.25			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	0.25	0	0.25	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		0.25			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	0.25	0	0.25	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	0.25	0	0.25	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		0.5			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	14	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.2	Лыжная подготовка	14	0	14	https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=9217
2.3	Легкая атлетика	17	1	16	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

2.4	Подвижные игры	17	0	17	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		62			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5	0	5	http://old.volgodonskgorod.ru/node/10128
Итого по разделу		5			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	67	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	0.25	0	0.25	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	0.25	0	0.25	https://sport.insure/blog/uroki-fizkultury-v-shkole/
2.3	Физическая нагрузка	0.5	0	0.5	https://sport.insure/blog/uroki-fizkultury-v-shkole/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	0.5	0	0.5	https://sport.insure/blog/uroki-fizkultury-v-shkole/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	0.5	0	0.5	https://sport.insure/blog/uroki-fizkultury-v-shkole/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами	13	0	13	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

	акробатики				1-4-klassy-lyah
2.2	Легкая атлетика	14	1	13	https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=9217
2.3	Лыжная подготовка	13	0	13	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.4	Подвижные и спортивные игры	21	0	21	https://sport.insure/blog/uroki-fizkultury-v-shkole/
Итого по разделу		61			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	0	4	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	67	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	0.5	0	0.5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		0.5			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	0.25	0	0.25	https://sport.insure/blog/uroki-fizkultury-v-shkole/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	0.25	0	0.25	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		0.5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	0.5	0	0.5	https://sport.insure/blog/uroki-fizkultury-v-shkole/
1.2	Закаливание организма	0.5	0	0.5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами	7	0	7	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-

	акробатики				kultura-1-4-klassy-lyah
2.2	Легкая атлетика	7	1	6	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.3	Лыжная подготовка	8	0	8	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.4	Подвижные и спортивные игры	8	0	8	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		30			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	0	2	http://old.volgodonskgorod.ru/node/10128
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	1	33	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 (А, Б) КЛАСС

№ п/п	Дата		Тема урока	Примечание
	планир	фактич		
			Легкая атлетика 6ч	
1			История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Бег с ускорением	
2			История древних Олимпийских игр. Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Равномерный бег.	
3			Что понимается под физической культурой. Разновидности ходьбы. Метание мяча в цель. Подвижная игра «День и ночь».	
4			Равномерные ходьба и бег. Бег с ускорением на 30м. Подвижная игра «Вызов номеров».	
5			Режим дня школьника. Бег в равномерном темпе 500 м Подвижная игра «Салки».	
6			Бег на 1000м. Подвижная игра «Салки»	
			Прикладно-ориентированная физическая культура 2ч	
7			Личная гигиена и гигиенические процедуры .Подготовка к ГТО. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Третий лишний».	
8			Подготовка к ГТО. Челночный бег 3*10 метров. Поднимания туловища из положения лёжа на спине Подвижная игра «Вызов номеров».	
			Гимнастика 8ч	
9			Повторный инструктаж по технике безопасности и гигиенические требования на уроках гимнастики. Основная стойка. Повороты в строю.	
10			Упражнения на равновесие с захватом и "ласточка". Комплекс гимнастических упражнений с предметами Подтягивания на высокой и низкой перекладине	
11			Знаменитые гимнасты в истории развития гимнастики. Ходьба по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с высоким подниманием бедра). Комбинация	

			упражнений в равновесии на гимнастической скамейке	
12			Акробатические упражнения: группировка, перекаты в группировке.	
13			Перекаты в группировке, назад, на бок. Кувырок вперёд. Развитие координационных способностей.	
14			Совершенствование техники кувырка вперед. Стойка на лопатках согнув ноги.	
15			Кувырок назад в группировке. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.	
16			Осанка человека. Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	
Лыжная подготовка 8 ч				
17			Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. История развития лыж и лыжного спорта. Обучение одеванию лыжного инвентаря. Перенос массы тела на маховую ногу в ступающем шаге. Ходьба на лыжах	
18			Техника ступающего шага. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий.	
19			Правила поведения при травмах и обморожениях. Передвижение по учебному кругу	
20			Спуск с небольшого склона . Передвижение по учебному кругу	
21			Наклон туловища в скользящем шаге. Согласование работы рук и ног. Повороты на месте.	
22			Скользящий шаг. Согласование движений рук и ног в скользящем шаге. Подъём в гору «лесенкой» наискось. Спуск в стойке устойчивости.	
23			Эстафеты с этапом до 30м скользящим шагом.	
24			Ходьба на лыжах по учебному кругу до 1 км. Подвижные игры с элементами лыжной подготовки	
Подвижные и спортивные игры 5 ч				
25			Знакомство с историей возникновения народных игр. Передачи, ловля и бросок мяча. Игра «Бросай – поймай». Эстафеты.	
26			Ведение, передача и ловля мяча. Игра «Снайперы».	

27			Передача мяча в парах в движении. Игра «Вышибалы»	
28			Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля. Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	
29			Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках	
Легкая атлетика 4 ч				
30			Бег на короткие дистанции (30м). Техника прыжка на скакалке	
31			Смешанное передвижение на 1000 метров.	
32			Контрольное тестирование	
33			Метание мяча в цель. Метание мяча на дальность с места. Игра «Салки»	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС

№ п/п	Дата		Тема урока	Примечание
	планир	фактич		
Легкая атлетика 12ч				
1			История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Комплекс ОРУ.	
2			Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Зарождение олимпийских игр. Равномерный бег.	
3			Равномерные ходьба и бег. Бег на 30м. Подвижная игра «Вызов номеров».	
4			Характеристика основных понятий: ходьба и спортивная ходьба;беговые дистанции (короткая, средняя и длинная); эстафета; смешанные передвижения.	
5			Бег на выносливость 4 мин. Подвижная игра «Третий лишний»	
6			Дневник наблюдений по физической культуре. Подвижная игра «Салки». Развитие скоростных качеств.	

7			Бег в равномерном темпе 300 м. Развитие скоростно-силовых качеств	
8			Броски мяча в неподвижную мишень. Подвижная игра «Вышибалы».	
9			Бег в равномерном темпе 300 м. Развитие скоростно-силовых качеств . Равномерный бег 5 минуты. Подвижная игра «Вороны - воробьи»	
10			Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Чередование ходьбы и бега (бег 100м, ходьба 100м).	

11			Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Третий лишний».	
12			Развитие координации движений. Челночный бег 3*10 метров.	
Подвижные игры 6ч				
13			Техника безопасности. Предупреждение травм на занятиях по баскетболу. Ведение мяча на месте, в шаге.	
14			Быстрота как физическое качество. Ведение мяча с изменением направления. Игра «Передал-садись».	
15			Техника ведения правой и левой руками. Ведение мяча с обводкой конусов. Игра «Снайперы»	
16			Передача мяча в парах в движении. Игра «Передал-садись».	
17			Броски мяча в щит. Эстафеты с мячами.	
18			Броски мяча в кольцо после ведения мяча. Башкирская народная игра «Разбей горшок»	
Гимнастика 14ч				
19			Техника безопасности. Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Строевые упражнения и команды.	
20			Гибкость как физическое качество. Упражнения с гимнастической скакалкой. Танцевальные движения.	
21			Упражнения с гимнастической скакалкой. Упражнения с гимнастическим мячом.	
22			Физическое качество. Танцевальные движения. Строевые упражнения и команды.	
23			Ходьба по гимнастической скамейке. Комплекс гимнастических упражнений с предметами.	

24			Преодоление гимнастической полосы препятствий. Строевые упражнения и команды.	
25			Упражнения на равновесие с захватом и "ласточка". Комплекс гимнастических упражнений с предметами.	
26			Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади.	
27			Акробатические упражнения: группировка, перекувырки в группировке.	
28			Перекувырки в группировке, назад, на бок. ОРУ. Кувырок вперёд. Развитие координационных способностей.	
29			Совершенствование техники кувырка вперед. Стойка на лопатках согнув ноги.	
30			Кувырок назад в группировке. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.	
31			Комбинация из разученных элементов. Подтягивание на перекладине	
32			Упражнения для профилактики нарушения осанки. Висы простые: вис, на согнутых руках, согнув ноги	
Лыжная подготовка 14ч				
33			Техника безопасности. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. История развития лыж и лыжного спорта. Лыжный инвентарь. Переноска лыж и палок. Надевание лыж.	
34			Техника ступающего шага. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий.	
35			Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.	
36			Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.	
37			Спуск с небольшого склона. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.	
38			Наклон туловища в скользящем шаге. Согласование работы рук и ног. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.	
39			Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Спуски и подъёмы на лыжах.	
40			Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Согласование движений рук и ног в скользящем шаге. Подъём в гору «лесенкой» наискось.	
41			Согласование движение рук и ног в ходе передвижения. Спуск в стойке устойчивости.	
42			Спуски и подъёмы на лыжах. Командная игра – эстафета с этапом до 50м (без палок).	

43			Торможение лыжными палками и падением на бок.	
44			Торможение лыжными палками и падением на бок.	
45			Торможение лыжными палками и падением на бок.	
46			Лыжная гонка на 1 км. Принятие участия в сдаче норм ВФСК «ГТО». Подвижные игры с элементами лыжной подготовки	
Подвижные игры 8ч				
47			Физическое развитие. Игра «Бросай – поймай». Эстафеты.	
48			Техника безопасности. Предупреждение травм на занятиях по спортивным играм. Передачи, ловля и бросок мяча. Игра «Вышибалы»	
49			Ведение, передача и ловля мяча. Игра «Снайперы».	08.03 выходной
50			Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	
51			Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	
52			Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места. Подвижная игра «Снайперы».	
53			Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках. Подвижная игра «Снайперы».	
54			Броски мяча в неподвижную мишень.	
Прикладно-ориентированная физическая культура 5ч				
55			Подготовка к ГТО. Челночный бег 3*10 метров. Подвижная игра 16«Вызов номеров»	
56			Специально-прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.	
57			Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа. Игра «Салки»	
58			Поднимания туловища из положения лёжа на спине. Совершенствование техники прыжка на скакалке. Подтягивания на высокой и низкой перекладине.	
59			Подготовка к ГТО. Смешанное передвижение на 1000 метров.	
Легкая атлетика 6ч				
60			Бег на 30 метров. Подвижная игра «Флажки»	
61			Бег на 60 метров. Подвижная игра «Салки»	
62			Метание мяча на дальность с места. Подвижная игра «Снайперы».	09.05 выходной

63			Закаливание организма. Бег на 300м. Игра «Передай мяч».	
64			Контрольное тестирование за учебный год	
65			Прыжки в длину с разбега. Башкирские национальные игры «Юрта».	
Подвижные и спортивные игры 3ч				
66			История возникновения игры в футбол. Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места.	
67			Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках	
68			Футбол. Удары по воротам в движении. Передачи в парах, тройках Подведение итогов учебного года. Подвижная игра «Салки»	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС

№ п/п	Дата		Тема урока	Примечание
	планир	фактич		
Легкая атлетика 9ч				
1			Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Ходьба и бег.	
2			Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Старт и стартовый разгон.	
3			Физическая культура у древних народов. Разминочный бег. Техника спринтерского бега.	
4			Виды физических упражнений. Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой. Бег на 30 м на результат.	
5			Бег на 300м. Подвижные игры.	
6			Бег с ускорением. Прыжки в длину с места.	

7			Измерение пульса на уроках физической культуры. Специально-беговые упражнения. Бег на 500м.	
8			Закаливание организма. Метание мяча с места на дальность.	
9			Челночный бег 3*10 метров.	
Подвижные и спортивные игры 9 ч				
10			Ведение мяча на месте, в шаге.	
11			Ведение мяча. Ловля и передача мяча в парах. Игра «Снайперы»	
12			Техника ведения правой и левой руками. Ведение мяча с обводкой конусов. Игра «Снайперы»	
13			Броски мяча в щит. Эстафеты с мячами.	
14			Броски мяча в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами.	
15			Передача мяча в парах. Ведение мяча в шаге. Игра «Снайперы»	
16			Ловли и передачи мяча в движении. Ведение мяча на месте. Подъема туловища из положения, лежа за 30 сек.	
17			Ловли и передачи мяча в движении. Ведение мяча на месте	
18			Броски мяча в кольцо после ведения мяча. Башкирская народная игра «Разбей горшок»	
Гимнастика 13ч				
19			Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения	
20			Дыхательная гимнастика. Строевые упражнения. Передвижения по гимнастической скамейке.	
21			Группировка. Перекаты. Передвижения по гимнастической скамейке.	
22			Гимнастика ее историческое значение в жизни человека . Кувырок вперед в группировке. Передвижения по гимнастической стенке.	
23			Кувырок назад в группировке. Передвижения по гимнастической стенке.	
24			Зрительная гимнастика. Стойка на лопатках.	
25			Прыжки на скакалке. Мост с помощью и самостоятельно	
26			Понятие осанки, упражнения для формирования правильной осанки . Вис прогнувшись. Подтягивание.	

27			Ритмическая гимнастика. Прыжки на скакалке	
28			Ритмическая гимнастика. Прыжки на скакалке	
29			Упражнение на равновесие. Танцевальные упражнения.	
30			Наклона вперед из положения стоя	
31			Комбинация из разученных гимнастических элементов	

Лыжная подготовка 13ч				
32			ТБ на уроках лыжной подготовки. Современные зимние Олимпийские игры. Строевые упражнения на лыжах.	
33			Перенос массы тела на маховую ногу в ступающем шаге. Совершенствование техники скользящего шага.	
34			Знаменитые спортсмены-лыжники. Техника выполнения попеременного скольжения без палок.	
35			Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	
36			Передвижение по учебному кругу. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий.	
37			Подъемы и спуски под уклон	
38			Передвижение по учебному кругу	
39			Согласование движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе.	
40			Повороты на лыжах способом переступания. Спуски на лыжах.	
41			Повороты на лыжах способом переступания. Торможения на лыжах	
42			Лыжная гонка на 1 км.. Подвижные игры с элементами лыжной подготовки	
43			Подвижные игры с элементами лыжной подготовки.	
44			Подготовка лыжного инвентаря к хранению. Подвижные игры «Встречная эстафета»	
Подвижные и спортивные игры 9ч				
45			Знакомство с историей возникновения Баскетбола. Эстафета с элементами баскетбола.	

46			Сочетание приемов ведения, передачи, бросков мяча. Игра «Вышибалы»	
47			Ведение, передача и ловля мяча. Игра «Снайперы».	
48			Ведение, передача и ловля мяча. Игра «Снайперы».	
49			Ведение мяча в движение. Передача мяча в парах	
50			Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	
51			Броски мяча через сетку и ловля высоко летящего мяча.	
52			Броски мяча через волейбольную сетку. Правила игры в пионербол	
53			Броски мяча через сетку из зоны подачи. Игра в пионербол	
Прикладно-ориентированная физическая культура 4ч				
54			Подготовка к ГТО. Поднимания туловища из положения лёжа на спине.	
55			Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа.	
56			Челночный бег 3*10 метров.	
57			Прыжки в длину с места	
Легкая атлетика 8ч				
58			Бег на 30 метров. Подвижная игра «Флажки»	
59			Бег на 60 метров. Подвижная игра «Салки»	
60			Бег на 300 метров Подвижная игра «Флажки»	
61			Бег на 1000 метров	
62			Метание мяча на дальность с места. Эстафета «Малый сабантуй»	
63			Контрольное тестирование за учебный год	
64			Метание мяча на дальность с места. Эстафета «Малый сабантуй»	
65			Прыжки в длину с разбега. Подвижны игры «Третий лишний»	
Подвижные и спортивные игры 3ч				
66			История возникновения игры в футбол. Ведение футбольного мяча по заданной траектории.	

			Удары по мячу с места.	
67			Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках	
68			Футбол. Удары по воротам в движении. Передачи в парах, тройках	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 КЛАСС

№ п/п	Дата		Тема урока	Примечание
	планир	фактич		
Легкая атлетика 4ч				
1			История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Бег с ускорением	
2			Первичный инструктаж по технике безопасности. Предупреждение травм на занятиях легкой атлетикой. Равномерный бег.	
3			Из истории развития физической культуры в России. Разновидности ходьбы. Бег на 30м. Подвижная игра «День и ночь».	
4			Самостоятельная физическая подготовка. Бег на 300м. Подвижная игра «Вызов номеров».	
Прикладно-ориентированная физическая культура 2ч				
5			Личная гигиена и гигиенические процедуры .Подготовка к ГТО. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Третий лишний».	
6			Подготовка к ГТО. Челночный бег 3*10 метров. Поднимания туловища из положения лёжа на спине Подвижная игра «Вызов номеров».	
Подвижные и спортивные игры 2ч				

7			Техника безопасности. Предупреждение травм на занятиях по баскетболу. Ловля и передача мяча на месте. Игра «Передал – садись».	
8			Ведение мяча в движении. Броски мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол.	
Гимнастика 8ч				
9			Техника безопасности. Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	
10			Кувырки вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	
11			Поднимания туловища из положения лёжа на спине. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	
12			Комбинация из разученных элементов. Танцевальные упражнения.	
13			Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с высоким подниманием бедра). Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке.	
14			Развитие координационных способностей. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	
15			Подтягивание на перекладине. Танцевальные упражнения.	
16			Упражнения для профилактики нарушения осанки. Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.	
Лыжная подготовка 8ч				
17			Повторный инструктаж по технике безопасности. Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой. История развития лыж и лыжного спорта. Лыжный инвентарь.	
18			Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	
19			Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом.	
20			Техника передвижения скользящим и попеременным двухшажным ходом.	
21			Техника передвижения скользящим и попеременным двухшажным ходом.	
22			Техника поворота переступанием с продвижением вперед.	

23			Техника выполнения подъема «лесенкой» прямо. Техника выполнения подъема «елочкой».	
24			Лыжная гонка на 1 км. Принятие участия в сдаче норм ВФСК «ГТО». Подвижные игры с элементами лыжной подготовки	
Подвижные и спортивные игры 4ч				
25			Предупреждение травм на занятиях по волейболу. Техника выполнения верхней передачи мяча у стены и над собой.	
26			Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Техника выполнения нижней передачи мяча у стены.	
27			Передачи волейбольного мяча в парах. Игра «Пионербол».	
28			Передачи волейбольного мяча в парах через сетку. Игра «Пионербол».	
Легкая атлетика 4ч				
29			Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Прыжки в длину с места.	
30			Подготовка к ГТО. Бег на 1000 метров.	
31			Закаливание организма. Метание малого мяча на дальность с места.	
32			Контрольное тестирование за учебный год.	
Подвижные и спортивные игры 2ч				
33			Предупреждение травм на занятиях по футболу. Удары по мячу внешней и внутренней стороной стопы.	
34			Передача мяча. Учебно-тренировочная игра. Подведение итогов учебного года.	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 1-2 классы/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А.,

Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью

Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1 КЛАСС

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение».

2 КЛАСС

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение» .

3 КЛАСС

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение» .

4 КЛАСС

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение» .

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1 КЛАСС

<http://old.volgodonskgorod.ru/node/10128>

2 КЛАСС

<https://sport.insure/blog/uroki-fizkultury-v-shkole/>

3 КЛАСС

<https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=9217>

4 КЛАСС

<https://spor>

