

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Башкортостан

Администрация муниципального района Зилаирский район Республики Башкортостан
МОБУ "СОШ с. Матраево"

Рассмотрено на

заседании МО

протокол № 1 от

«__» августа 2022 г.

Руководитель МО:

 / Такаева Т.Ф./

Согласовано

зам.дир. по УВР

_____/Бакиева Г.Р./

Утверждено

пр.№ 322 от от «31» 08.2022г г.

Директор МОБУ «СОШ с. с. Матраево»

 /Акыскарова А.Р./



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

(ID 5218949)

Учебного предмета

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

(для 1-4 классов образовательных организаций)

с. Матраево, 2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включиться в разнообразие форм здорового образа жизни, использовать возможности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли свое отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образования, внедрение в его практику современных подходов, новых методов 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, способствует 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 физкультурных утренок и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитательное значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентированный педагогический процесс на развитие целостной личности обучающегося. 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 свое отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

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

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 свое 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.

Планируемые результаты включаются 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.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 270 ч (два часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 66 ч; 2,3,4 классы — 68 ч.

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 физкультурминутки 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. Чигалки для самостоятельной организации подвижных игр.

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 обливанием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультурминутки для занятий в домашних условиях.

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

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

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

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

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

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 физкультурминутки и утренней зарядки. Составление трафика 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 противходом; 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; лазание разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом 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 скоростью и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

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.

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, подём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения 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.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общеразвивающей 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

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 способностью проводить процессы самоопределения, самосовершенствования 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 учителей;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

результативные УУД:

- выполнять комплексы физкультурминут, 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

1 КЛАСС

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультурминут;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;
- выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкой атлетической, 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 противходом 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;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приёмы в их показателях.

4 КЛАСС

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

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

Тематическое планирование 1 класса

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (инфровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	Что понимается под физической культурой	1	0	1	РЭП Учебник « Физическая культура 1-4 класса», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Режим дня школьника	1	0	1	РЭП Учебник « Физическая культура 1-4 класса», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г

Итого по разделу

1

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 3. Оздоровительная физическая культура

3.1. Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1	РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 классов», Автор В.И. Дых Москва, «Просвещение» 2019г
3.2. Осанка человека	1	0	1	РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 классов»
3.3. Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме для школьника	1	0	1	РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 классов»
Итого по разделу	3			

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура

4.1. Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1	РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 классов», Автор В.И. Дых Москва, «Просвещение» 2019г
4.2. Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1	РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 классов», Автор В.И. Дых Москва, «Просвещение» 2019г
4.3. Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	3	0	3	РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 классов», Автор В.И. Дых Москва, «Просвещение» 2019г
4.4. Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	5	0	5	
4.5. Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	5	0	5	РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 классов»
4.6. Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	2	0		
4.7. Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	9	0		
4.8. Модуль "Лыжная подготовка". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	3	0	3	РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 классов»
4.9. Модуль "Лыжная подготовка". Прыжок в длину с места	4	0	4	
4.10. Модуль "Лыжная подготовка". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	8	0	8	РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 классов»
4.11. Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	20	0	20	
	61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66	0	66	

2 КЛАСС

№ Наименование разделов и тем программы

Всего контрольные работы

практические работы

Электронные (цифровые) образовательные ресурсы

Раздел 1. Знания о физической культуре

1.1. История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	1		РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, «Просвещение» 2019г
1.2. Зарождение Олимпийских игр	1	0	1		РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, «Просвещение» 2019г
Итого по разделу	2				

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности

2.1. Физическое развитие	1	0	1		РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, «Просвещение» 2019г
2.2. Физические качества	1	0	1		РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, «Просвещение» 2019г
2.3. Сила как физическое качество	1	0	1		РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, «Просвещение» 2019г
2.4. Быстрота как физическое качество	1	0	1		РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, «Просвещение» 2019г
2.5. Выносливость как физическое качество	1	0	1		РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, «Просвещение» 2019г
2.6. Гибкость как физическое качество	1	0	1		РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, «Просвещение» 2019г
2.7. Развитие координации движений	1	0	1		РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, «Просвещение» 2019г
2.8. Движение наблюдений по физической культуре	1	0	1		РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, «Просвещение» 2019г

4.9. Модуль "Легкая атлетика". Слески и подбрасывание мяча	3	0	3	РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 классов», Автор В. И. Лях Москва, «Просвещение» 2019г
4.10. Модуль "Легкая атлетика". Бег на короткие дистанции и прыжки на высоту	3	0	3	РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 классов», Автор В. И. Лях Москва, «Просвещение» 2019г
4.11. Модуль "Легкая атлетика". Правила поведения на занятиях легкой атлетикой	1	0	1	РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 классов», Автор В. И. Лях Москва, «Просвещение» 2019г
4.12. Модуль "Легкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 классов», Автор В. И. Лях Москва, «Просвещение» 2019г
4.13. Модуль "Легкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	5	0	5	РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 классов», Автор В. И. Лях Москва, «Просвещение» 2019г
4.14. Модуль "Легкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	4	0	4	РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 классов», Автор В. И. Лях Москва, «Просвещение» 2019г
4.15. Модуль "Легкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	4	0	4	РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 классов», Автор В. И. Лях Москва, «Просвещение» 2019г
4.16. Модуль "Легкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 классов», Автор В. И. Лях Москва, «Просвещение» 2019г
4.17. Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	15	0	15	РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 классов», Автор В. И. Лях Москва, «Просвещение» 2019г
Итого по разделу	55			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	68	

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 3. Специализированная физическая культура

3.1.	Закрепление организмов	1	0	1	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 классов», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
3.2.	Утренняя зарядка	1	0	1	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 классов», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	1	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 классов», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
Итого по разделу		3			

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура

4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 классов», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	1	0	1	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 классов», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	1	0	1	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 классов», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 классов», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 классов», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	3	0	3	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 классов», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	2	0	2	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 классов», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	2	0	2	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 классов», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г

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.	Физическая культура у древних народов	1		1	РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 класс»
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Виды физических упражнений	1		1	РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 класс»
2.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1		1	РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 класс».
2.3.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1		1	
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Закрепление организма	1		1	РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 класс».
3.2.	Дыхательная гимнастика	1		1	РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 класс»
3.3.	Зрительная гимнастика	1		1	РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 класс»
Итого по разделу		3			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения	1		1	РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 класс».
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату	2		2	
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Перевязки по гимнастической скамейке	2		2	
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Перевязки по гимнастической стенке	2		2	РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 класс».
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	2		2	РЭШ
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	1		1	

4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	1		1	
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	3		3	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс»,
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	3		3	
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	12		12	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс»,
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	2			
4.12.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	4			РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс»,
4.13.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	4			
4.14.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	11		11	
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	11		11	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс»,
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		68	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	всего	контрольные работы	примечание	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знание о физической культуре						
1.1.	Из истории развития физической культуры в России	1				РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, «Просвещение» 2019г
1.2.	Из истории развития национальных видов спорта	1				РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, «Просвещение» 2019г
Итого по разделу		2				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1.	Самостоятельная физическая подготовка	1				РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, «Просвещение» 2019г
2.2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, «Просвещение» 2019г
2.3.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1				РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, «Просвещение» 2019г
2.4.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1				РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, «Просвещение» 2019г
Итого по разделу		4				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура						
3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1				РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, «Просвещение» 2019г
3.2.	Закрепление организма	1				РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, «Просвещение» 2019г
Итого по разделу		2				

Раздел 4. Спортивно-олимпийская физическая культура

4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1		1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 классов», Автор В.И. Лях Москва « Просвещение» 2019г
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические комбинации	3		3		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 классов», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорный прыжок	3		3		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 классов», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине	3		3		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 классов», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	1		1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 классов», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1		1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 классов», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	5		5		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 классов», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	5		5		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 классов», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	4		4		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 классов», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1		1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 классов», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	9		9		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 классов», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
4.12.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1		1		РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 классов», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г

4.13. Модуль "Подвижные и спортивные игры". Новизненные игры общеспортивной подготовки	5				РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 классов», Автор В.И. Лях Москва, «Просвещение» 2019г
4.16. Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры подвижной	5				РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 классов», Автор В.И. Лях Москва, «Просвещение» 2019г
4.17. Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	6			6	РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 классов», Автор В.И. Лях Москва, «Просвещение» 2019г
4.18. Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	6			6	РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 классов», Автор В.И. Лях Москва, «Просвещение» 2019г
Итого по разделу	60				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68			68	