МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Тюменской области

Управление образования Ярковского муниципального района

филиал МАОУ «Аксаринская СОШ» «Красноярская ООШ»

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
на заседании ШМО	Заместитель директора по УВР	Директор
Халитова А.С.	Наумова Г.Н.	Ульянова С.В.
Приказ №1 от «30» августа 2023 г.	Приказ от «31» августа 2023 г.	Приказ № 53 от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов

Программу составили учителя начальных классов:
Халитова А.С.
Курманова И.М.

д.Большой Краснояр, 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 1-4 классов разработана на основе требований к освоению предметных результатов на базовом уровне, закрепленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования (утв. приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287), Примерной основной образовательной программы основного общего образования, базовый уровень

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности.

Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура».

Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный

модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы. Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В учебном плане на изучение физической культуры отводится: в 1 классе - 66 учебных часа (2 часа в неделю), во 2-4 классе - 68 учебных часа (2 часа в неделю). Всего за четыре года - 270 учебных 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 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, волейбол, футбол).

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

3 класс

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

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

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

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

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

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

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

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

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

Примечание: Тема «Плавание» изучается при наличии бассейна, оборудованного в соответствии с требованиями ФГОС и СанПиН. В ином случае часы, отводимые на изучение материалы темы, учитель использует по своему усмотрению на изучение других учебных тем программы.

4 класс

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

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

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

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

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

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

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

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

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

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

Примечание: Тема «Плавание» изучается при наличии бассейна, оборудованного в соответствии с требованиями ФГОС и СанПиН. В ином случае часы, отводимые на изучение материалы темы, учитель использует по своему усмотрению на изучение других учебных тем программы.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Рабочая программа сформирована с учетом рабочей программы воспитания филиала МАОУ «Аксаринская СОШ» «Красноярская ООШ» призвана обеспечить достижение личностных результатов.

1 Класс

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

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

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

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

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

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

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

Метапредметные результаты

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

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

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

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

коммуникативные УУД:

— воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

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

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

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

регулятивные УУД:

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

Предметные результаты

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня; соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятии;

— выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
— анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
— демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;
— выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
— демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
— передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
— играть в игры с общеразвивающей направленностью.

2 класс

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

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

Метапредметные результаты

По окончании второго года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

— объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);

— исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
— делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;
регулятивные УУД:

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

Предметные результаты
К концу обучения во втором классе обучающийся научится:
— демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
— измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
— выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
— демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
— выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
— передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;

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

— выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 класс

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

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

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

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

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

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

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

Метапредметные результаты

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

По окончании третьего года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

— понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

— объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

— понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

— обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

— вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

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

Предметные результаты

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

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

4 класс

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

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

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

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

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

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

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

Метапредметные результаты

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

По окончанию четвёртого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

— сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

— выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

— объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

— взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

— использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

— оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

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

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

Тематическое планирование 1 класс.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Формирование функциональной грамотности
		всего	контрольные	практические	
Раздел 1. Знания о физической культуре (1 час)					
1.1	Что понимается под физической культурой	1		1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации
Итого по разделу 1					
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (1 час)					

Итого по разделу 1					
Физическое совершенствование (64 часа) Раздел 3. Оздоровительная физическая культура (2 часа)					
3.1	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Осанка человека	1		1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Владение разными видами информации
3.2	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1		1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации
Итого по разделу 2					
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура (54 часа)					
4.1	Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры.	1		1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности
4.2	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Исходные положения в физических упражнениях	3		1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.
4.3	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*	2		1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их

	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры				роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.
4.4	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики ".* Гимнастические упражнения	4		1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.
4.5	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Акробатические упражнения	4		1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.
4.6	*Модуль "Лыжная подготовка".* Строевые команды в лыжной подготовке	1		1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.
4.7	*Модуль "Лыжная подготовка".* Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	5		1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.
4.8	*Модуль "Лёгкая атлетика".* Равномерное передвижение в	4		1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.

	ходьбе и беге				Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации
4.9.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* Прыжок в длину с места	2		2	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
4.10	*Модуль "Лёгкая атлетика".* Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	2		2	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
4.11	*Модуль "Лёгкая атлетика".* Метание малого мяча	2		2	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
4.12	*Модуль "Лёгкая атлетика".* Челночный бег 3Х10, 4Х9	2		2	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
4.13	*Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Подвижные игры	22		22	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
Итого по разделу 54					
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура (8 часов)					
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям ГТО	8	1	8	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации.
Итого по разделу 8					

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ 66

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Формирование функциональной грамотности
		всего	контрольные	практические	
Раздел 1. Знания о физической культуре (1 час)					
1.1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр.	1		1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации
Итого по разделу 1					
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (4 часа)					
2.1	Физическое развитие. Физические качества. Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры	1		1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.
2.2	Сила, выносливость, как физические качества	1		1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.
2.3.	Быстрота, гибкость, как физические качества. Развитие координации	1		1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.

	движений.				
2.4.	Дневник наблюдений по физической культуре	1		1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.
Итого по разделу 4					
Физическое совершенствование (55 часов) Раздел 3. Оздоровительная физическая культура (1 час)					
3.1.	Закаливание организма. Утренняя зарядка. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1		1	Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом
Итого по разделу 1					
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура (54 часа)					
4.1	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики и акробатики. Г имнастическая разминка	1		1	Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности
4.2	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Правила поведения и	3		3	Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности

	техника безопасности на уроках гимнастики и акробатики. Гимнастическая разминка				
4.3	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики и акробатики. Гимнастическая разминка	2	1	2	Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности
4.4	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Упражнения с гимнастическим мячом	1		1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности
4.5	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Танцевальные движения.	1		1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
4.6	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Сложно координированные	2		2	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.

	передвижения ходьбой по гимнастической скамейке.				
4.7	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Лазания. Ползание. Перелазание. Простейшая полоса препятствий.	4		4	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
4.8	*Модуль "Лыжная подготовка".* Правила поведения и техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Ступающий шаг.	1		1	Владение разными видами информации. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации
4.9.	*Модуль "Лыжная подготовка".* Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	3		3	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
4.10	*Модуль "Лыжная подготовка".* Спуски и подъёмы на лыжах	2		2	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
4.11	*Модуль "Лыжная подготовка".* Торможение	2		2	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

	лыжными палками и падением на бок				
4.12	*Модуль "Лёгкая атлетика".* Правила поведения и техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1		1	Владение разными видами информации.
4.13	*Модуль "Лёгкая атлетика".* Броски мяча в неподвижную мишень. Метание на дальность.	2		2	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
4.14	*Модуль "Лёгкая атлетика".* Сложно координированные прыжковые упражнения	1	1	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
4.15	*Модуль "Лёгкая атлетика".* Прыжок в высоту с прямого разбега	2		2	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
4.16.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* Челночный бег 3Х10, 4Х9	2		2	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
4.17	*Модуль "Лёгкая атлетика".* Сложно координированные беговые упражнения	1		1	двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. игровой и соревновательной деятельности. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
4.18	*Модуль "Лёгкая*	2		2	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями,

	атлетика". Прыжок в длину с места. Многоскоки.				ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
4.19	*Модуль "Лёгкая атлетика".* Прыжок в длину с разбега.	1		1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
4.20	*Модуль "Подвижные игры".* Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр	20	1	20	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. У мение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
Итого по разделу 54					
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура (8 часов)					
5.1.	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.	8	1	8	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. У мение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности
Итого по разделу 8					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ 68					

Тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Формирование функциональной грамотности
		всего	контрольные	практические	
Раздел 1. Знания о физической культуре (2 часа)					
1.1	Из истории развития физической	1		1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.

	культуры у древних народов, населявших территорию России.				Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации
2.1	История появления современного спорта	1		1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации. Овладеть способами находить т отбирать необходимую информацию из книг, справочников, энциклопедий
Итого по разделу 2					
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (2 часа)					
2.1	Виды физических упражнений	1		1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации. Владение устным и письменным общением
2.2	Измерение пульса и дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой.	1		1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в регулярных занятий спортом.
Итого по разделу 2					
Физическое совершенствование (64 часа) Раздел 3. Оздоровительная физическая культура (2 часа)					
3.1.1	Закаливание организма	1		1	
3.1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1	
Итого по разделу 2					
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура (56 часов)					
4.1.	*Модуль «Гимнастика с основами акробатики».* Строевые команды и упражнения.	2		2	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Находить общий язык с одноклассниками, общие интересы.

4.2.	*Модуль «Гимнастика с основами акробатики».* Лазанье по канату.	2		2	Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.
4.3.	*Модуль «Гимнастика с основами акробатики».* Передвижение по гимнастической скамейке.	2		2	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить сними общий язык и общие интересы.
4.4.	*Модуль «Гимнастика с основами акробатики»* Передвижение по гимнастической стенке	2		2	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
4.5.	*Модуль «Гимнастика с основами акробатики»* Прыжки через скакалку	1		1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимопомощи и сопереживания
4.6.	*Модуль «Гимнастика с основами акробатики»* Кувырок вперед, стойка на лопатках	2	1	2	. Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимопомощи и сопереживания.
4.7.	*Модуль «Гимнастика с основами акробатики»* Ритмическая гимнастика,	1		2	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации.

	танцевальные упражнения.				
4.8.	*Модуль «Лёгкая атлетика»* Прыжок в длину с разбега	2		2	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.
4.9.	*Модуль «Лёгкая атлетика»* Прыжок в высоту способом "Перешагивания"	2		2	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.
4.10.	*Модуль «Лёгкая атлетика»* Беговые упражнения повышенной координационной сложности	5	1	5	Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.
4.11.	*Модуль «Лёгкая атлетика»* Метание малого мяча.	2		2	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
4.12.	*Модуль «Лёгкая атлетика»* Броски набивного мяча	1		1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности
4.13.	*Модуль «Лыжная подготовка»* Упражнения в передвижении на лыжах одновременным двухшажным ходом	5		5	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
4.14.	*Модуль «Лыжная подготовка»* **Повороты на лыжах способом "переступания."**	2		2	Правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
4.15.	*Модуль «Лыжная подготовка»* **Торможение**	1		1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.

	плугом.				
4.16.	*Модуль «Лыжная подготовка»* **Подъемы и спуски на лыжах.**	2		2	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
4.17.	*Модуль «Подвижные. и спортивные игры».* **Подвижные игры с элементами спортивных игр.**	15	1	15	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности
4.18.	*Модуль «Подвижные и спортивные игры».* **Спортивные игры.**	7		7	Правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
Итого по разделу 56					
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура (6 часов)					
5.1.	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	6	1	6	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.
Итого по разделу 6					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ 68					

Тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Формирование функциональной грамотности
		всего	контрольные	практические	
Раздел 1. Знания о физической культуре (1 часа)					
1.1	Из истории развития	1		1	Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите

	физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.				Отечества. Умение вести дискуссию по проблемам развития спорта и занятий физической культурой. Выработка собственной развития спорта.
Итого по разделу 1					
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (3 часа)					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1		1	Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации.
2.2	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1		1	Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации.
2.3	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1		1	Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации
Итого по разделу 3					
Физическое совершенствование (64 часа) Раздел 3. Оздоровительная физическая культура (2 часа)					
3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	**1**		1	Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности
3.1.	Закаливание организма	1		1	Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности
Итого по разделу 2					
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура (54 часа)					
4.1.	*Модуль «Гимнастика с*	1		1	Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности

	основами акробатики». Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.				
4.2.	*Модуль «Гимнастика с основами акробатики».* Акробатические комбинации.	3		3	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Давать объективную оценку действиям на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
4.3.	*Модуль «Гимнастика с основами акробатики».* Опорный прыжок.	2		2	Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.
4.4.	*Модуль «Гимнастика с основами акробатики».* Упражнения на гимнастической перекладине.	2	1	2	Владение разными видами информации. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
4.5.	*Модуль «Гимнастика с основами акробатики».* Танцевальные упражнения.	2		2	Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля
4.6.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* Предупреждение травматизма во время выполнения	1		1	Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности

	легкоатлетических упражнений.				
4.7.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* Упражнения в прыжках, в высоту, с разбега.	5		5	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
4.8.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* Беговые упражнения.	8		8	Владение разными видами информации. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации
4.9.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* Метание малого мяча на дальность.	6	1	6	Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля
4.10.	*Модуль «Лыжная подготовка».* Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой.	1		1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Знание основ личной и общественной гигиены.
4.11.	*Модуль «Лыжная подготовка».* Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	9		9	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
4.12.	*Модуль «Подвижные и спортивные игры».* Предупреждение травматизма на занятиях подвижными	3	1	3	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности

	играми. Подвижные игры общефизической подготовки.				
4.13.	*Модуль «Подвижные и спортивные игры».* Технические действия игры волейбол.	5		5	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. У мение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
4.14.	*Модуль «Подвижные и спортивные игры».* Технические действия игры баскетбол.	3		3	Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
4.15.	*Модуль «Подвижные и спортивные игры».* Технические действия игры футбол.	3		3	Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников
Итого по разделу 54					
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура (8 часов)					
5.1.	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	8	1	8	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Итого по разделу 8	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ 68	

ПЛАНИРОВАНИЕ ПО РАЗДЕЛАМ ПРОГРАММЫ 1 класс

№№ п.п.	Раздел, подраздел, тема	**Количество часов**
Раздел	. Знания о физической культуре	
1.1.	Что понимается под физической культурой	1
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности		
2.1.	Режим дня школьника	1
Физическое совершенствование.		
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура		
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Осанка человека	1
3.2.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1
Раздел z. Спортивно-оздоровительная физическая культура		
4.1.	Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры	1

4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	3
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	2
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	4
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	4
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	1
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	5
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	4
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	2
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	2
4.11	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча	2
4.12	Модуль "Лёгкая атлетика". Челночный бег 3Х10, 4Х9	2
4.13	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	22
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура		
	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса	8
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		**66**

ПЛАНИРОВАНИЕ ПО РАЗДЕЛАМ ПРОГРАММЫ (2 класс)

№ п.п.	Раздел, подраздел, тема	Часы
Раздел 1. Знания о физической культуре		
1.1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр	1
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности		
2.1.	Физическое развитие Физические качества. Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры	1
2.2.	Сила, выносливость, как физические качества	1
2.3.	Быстрота, гибкость, как физические качества. Развитие координации движений.	1
2.4.	Дневник наблюдений по физической культуре	1
Физическое совершенствование.		
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура		
3.1.	Закаливание организма Утренняя зарядка. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура		
4.1.	*Модуль ".Гимнастика с основами акробатики".* Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики и акробатики. Гимнастическая разминка	1
4.2.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Строевые упражнения и команды	3
4.3.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Упражнения с гимнастической скакалкой	2
4.4.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Упражнения с гимнастическим мячом	1
4.5.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Танцевальные движения	1
4.6.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	2
4.7.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Лазания. Ползание. Перелазание. Простейшая полоса	4
4.8.	*Модуль "Лыжная подготовка".* Правила поведения и техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Ступающий шаг.	1
4.9.	*Модуль "Лыжная подготовка".* Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	3
4.10.	*Модуль "Лыжная подготовка".* Спуски и подъёмы на лыжах	2
4.11.	*Модуль "Лыжная подготовка".* Торможение лыжными палками и падением на бок	2
4.12.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* Правила поведения и техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1
4.13.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* Броски мяча в неподвижную мишень. Метание на дальность.	2
4.14.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* Сложно координированные прыжковые упражнения	1
4.15.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* Прыжок в высоту с прямого разбега	2
4.16.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* Челночный бег 3Х10, 4Х9	2

4.17.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* Сложно координированные беговые упражнения	1
4.18.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* Прыжок в длину с места. Многоскоки.	2
4.19.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* Прыжок в длину с разбега.	1
4.20.	*Модуль "Подвижные игры".* Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр	20
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура		
5.1.	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.	8
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

ПЛАНИРОВАНИЕ ПО РАЗДЕЛАМ ПРОГРАММЫ (3 класс)

№п/п	Раздел, тема	часы
Раздел 1. Знания о физической культуре		**2**

1.1	Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России.	1
1.2	История появления современного спорта	1
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности		**2**
2.1	Виды физических упражнений	1
2.2	Измерение пульса и дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой.	1
Раздел 3. Физическое совершенствование		**64**
3.1	***Оздоровительная физическая культура.***	**2**
3.1.1	Закаливание организма	1
3.1.2	Дыхательная и Зрительная гимнастика	1
3.2	***Спортивно-оздоровительная физическая культура***	**62**
3.2.1	Г имнастика с основами акробатики	**12**
3.2.1.1	Строевые команды и упражнения.	2
3.2.1.2	Лазанье по канату	2
3.2.1.3	Передвижение по гимнастической скамейке	2
3.2.1.4	Передвижение по гимнастической стенке	2
3.2.1.5	Прыжки через скакалку	1
3.2.1.6	Кувырок вперед, стойка на лопатках	2
3.2.1.7	Ритмическая гимнастика, танцевальные упражнения.	1
3.2.2	Лёгкая атлетика.	**12**
3.2.2.1	Прыжок в длину с разбега	2
3.2.2.2	Прыжок в высоту способом "Перешагивания"	2
3.2.2.3	Беговые упражнения повышенной координационной сложности	5
3.2.2.4	Метание малого мяча.	2
3.2.2.5	Броски набивного мяча	1
3.2.3	Лыжная подготовка	**10**

ПЛАНИРОВАПНИЕ ПО РАЗДЕЛАМ ПРОГРАММЫ(4 класс)

№п/п	Раздел, тема	часы
Раздел 1. Знания о физической культуре		**1**
1.1	Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.	1
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности		**3**
2.1	Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем	1
2.2	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1
2.3	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1
Раздел 3. Физическое совершенствование		**64**
3.1	*Оздоровительная физическая культура.*	**2**

3.1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1
3.1.2	Закаливание организма	1
3.2	***Спортивно-оздоровительная физическая культура***	**62**
3.2.1	**Гимнастика с основами акробатики**	10
3.2.1.1	Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	1
3.2.1.2	Акробатические комбинации.	3
3.2.1.3	Опорный прыжок.	2
3.2.1.4	Упражнения на гимнастической перекладине.	2
3.2.1.5	Танцевальные упражнения.	2
3.2.2	**Лёгкая атлетика**	20
3.2.2.1	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений.	2
3.2.2.2	Упражнения в прыжках, в высоту, с разбега.	4
3.2.2.3	Беговые упражнения.	8
3.2.2.4	Метание малого мяча на дальность.	6
3.2.3	**Лыжная подготовка**	10
3.2.3.1	Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой.	1
3.2.3.2	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	9
3.2.4	**Подвижные и спортивные игры**	14
3.2.4.1	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической	3
3.2.4.2	Технические действия игры волейбол.	5
3.2.4.3	Технические действия игры баскетбол.	3
3.2.4.4	Технические действия игры футбол.	3
3.3	***Прикладно-ориентированная физическая культура***	8
3.3.1	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	
	ИТОГО:	**68**

Контрольные нормативы для обучающихся 2-4 классов

Контрольные нормативы			2 класс			3 класс			4 класс		
			"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	6,0	6,6	7,1	5,7	6,5	6,8	5,6	6,0	6,7
		д	6,3	6,9	7,4	5,9	6,7	7,0	5,7	6,1	6,8
2	Бег 60 м (сек.)	м	+	+	+	+	+	+	10,6	11,2	11,8
		д	+	+	+	+	+	+	10,8	11,6	12,2
3	Бег 300 м	м	1.20	1.25	1.45	1.15	1.20	1.40	1.10	1.15	1.30
		д	1.25	1.30	1.50	1.20	1.25	1.45	1.15	1.20	1.35
	Бег 1000 м (без учета времени)	м	+	+	+	+	+	+	+	+	
		д	+	+	+	+	+	+	+	+	
4	Челночный бег 4х9 м (сек.)	м	12,0	12,8	13,2	11,9	12,5	13,1	11,7	12,3	12,8
		д	12,4	12,9	13,3	12,2	12,7	13,2	12,0	12,5	13,0
5	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м	9,4	9,8	10,4	9,2	9,4	10,2	9,0	9,6	10,0
		д	9,8	10,4	10,8	9,7	10,2	10,6	9,5	10,0	10,8
6	Наклон из положения сидя ноги врозь (ширина 10см) гибкость (см.)	м	8	6	4	10	8	6	11	10	8
		д	10	8	6	11	10	8	12	11	9
7	Прыжки через скакалку (кол-во раз/ 1 мин.)	м	70	60	50	80	70	60	90	80	70
		д	80	70	60	90	80	70	100	90	80
8	Прыжки через скакалку (кол-во раз/ 10 сек.)	м	15	11	8	18	13	10	20	15	11
		д	18	13	10	21	15	11	23	18	12
9	Прыжок в длину с места (см)	м	150	125	110	155	130	120	165	140	130
		д	140	115	100	145	125	110	155	135	120
10	Прыжок в длину с разбега (м)	м	3,00	2,80	2,60	3,30	3,10	2,90	3,50	3,30	3,10
		д	2,60	2,40	2,20	3,00	2,60	2,30	3,20	3,00	2,80
11	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	80	75	70	85	80	75	90	85	80
		д	70	65	60	75	70	65	80	75	70
12	Отжимания (кол-во раз)	м	10	8	6	13	10	7	16	14	12
		д	8	6	4	10	7	5	14	11	8
13	Подтягивания (кол-во раз)	м	3	2	1	4	3	2	6	4	3
14	Подтягивание в висе на низкой перекладине	д	8	7	6	10	8	7	12	10	8
		м	15	12	10	18	15	12	20	18	15

15	Вис на согнутых руках (сек)	д	12	10	8	15	12	10	18	15	12
16	Метание т/м в цель (м)	м	4	3	2	4	3	2	5	4	2
		д	4	3	2	4	3	2	5	4	2
17	Бросок набивного мяча массой 1кг из положения сидя (м)	м	3	2	1,5	4	3	2	5	4	3
		д	2	1,5	1	3	2	1,5	4	3	2
18	Метание мяча (150г) на дальность (м)	м	18	15	10	20	17	13	21	18	15
		д	12	10	5	15	12	10	18	15	12
19	Многоскоки - 8 прыжков (м)	м	12	10	8	13	11	9	15	14	13
		д	12	10	8	13	11	9	14	13	12
20	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин.)	м	23	21	19	25	23	21	28	25	23
		д	28	26	24	30	28	26	33	30	28
21	Удержание ног под углом 90° на швед./стенке (сек.)	м	7	5	3	8	6	4	9	7	5
		д	6	4	2	7	5	3	8	6	4
22	О.с.- упор присев - упор лежа - упор присев - О.с.(6 повторений сек.)	м	10.0	11.0	13.0	9.5	10.6	12.0	8.6	9.5	11.2
		д	10.0	11.3	13.3	9.6	10.7	12.2	8.8	9.8	11.8
23	Приседания (кол-во раз 1 мин.)	м	40	38	36	42	40	38	44	42	40
		д	38	36	34	40	38	36	42	40	38
24	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз)	м	10	8	6	12	10	8	14	12	10
		д	8	6	4	10	8	6	12	10	8
25	Прохождение дистанции 1 км на лыжах (мин., сек.)	м	8,30	9,00	9,30	8,00	8,30	9,00	7,00	7,30	8,00
		д	9,00	9,30	10,00	8,30	9,00	9,30	7,30	8,00	8,30

Поурочное планирование 1 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные	практические	
Раздел 1. Знания о физической культуре - 1 ч.					
1	Что понимается под физической культурой?	**1**		**1**	Сайт Инфоурок. Презентация на тему " Понятия о физической культуре." https://infourok. ru/prezentaciya- po-fizkulture-

					dlya-1-klassa- chto-takoe- fizkultura- 4143910.html
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура - 1 ч.					
2	Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры. Ходьба. Бег.	**1**		**1**	Сайт ФизкльтУра Презентация на тему "Роль бега в поддержании и укреплении здоровья школьника» https://infourok. ru/klass- instruktazh-na- urokah- fizicheskoy- kulturi- 3548632.html
Модуль «Лёгкая атлетика» - 2 ч.1					
3	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. История возникновения легкой атлетики в Тюмени.	**1**		**1**	Сайт Инфоурок. Презентация на тему "Функциональ ные системы организма" Выполнение ортостатической пробы через QR-код https://nauka.cl ub/fizkultura/le gkaya- atletika.html
4	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Бег в колонне по одному.	**1**		**1**	
5	Прыжок в длину с места. Подготовка комплекса ГТО	**1**		**1**	РЭШ Урок 12
6	Прыжок в высоту с прямого разбега.	**1**		**1**	

	Многоскоки.				
7	Метание малого мяча. Подготовка комплекса ГТО.	**1**		**1**	https://infourok. ru/prezentaciya-po-fizkulture- na-temu- metanie-malogo- myacha-s-mesta-klass- 2869478.html13-14
8	Челночный бег 3Х10. Бег с изменением направления.	**1**		**1**	РЭШ Урок 9. https://www.youtube.com/watc h?v=12SP3FDaB1g
Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры - 8 ч.					
9	Игры на закрепление и совершенствование развития навыков бега.	**1**		**1**	https://nsportal. ru/nachalnaya- shkola/zdorovyy-obraz- zhizni/2018/09/26/rabochaya- programma-podvizhnye- igry-1-klass
10	Игра «Класс, смирно!».Эстафеты.	**1**		**1**	https://nsportal. ru/nachalnaya- shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya- programma-podvizhnye- igry-1-klass
11	Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	**1**		**1**	https://nsportal. ru/nachalnaya-shkola/zdorovy y-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya- programma-podvizhnye- igry-1-klass
12	Подвижные игры. «Удочка», «С кочки на	**1**		**1**	https://nsportal. ru/nachalnaya-

	кочку».				shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass
13	Упражнения и игры на внимание «Летает, не летает».	**1**		**1**	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya- programma-podvizhnye-igry-1-klass
14	Упражнения и игры на внимание Подвижная игра «Гонка мячей по шеренгам».	**1**		**1**	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass
15	Подвижные игры «Пустое место», «Весёлые старты.	**1**		**1**	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovy y-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass
16	Подвижные игры «Вызов номеров», «Третий лишний»	**1**		**1**	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
17	История комплекса ГТО. Знакомство с нормативами 1 ступени.	**1**		**1**	Сайт: Видеоуроки в интернет«Зарождение и развитиефизической культуры.»«История комплексаГТО» https://gto.ru/

18	Развитие различных видов спорта в Тюменской области. Знакомство с нормативами 1 ступени.	**1**		**1**	https://gto.ru/ https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-metanie-malogo-myacha-s-mesta-klass-2869478.html
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности - 1 ч					
19	Режим дня школьника, правила его составления и наблюдения	**1**		**1**	Сайт: «Интернет урок». Урок «Режим дня» 3 УРОК
Физическое совершенствование. **Раздел 3. Оздоровительная физическая культура - 1 ч.**					
20	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Осанка человека.	**1**		**1**	Сайт: «Интернет урок». Урок «Утренняя зарядка и личная гигиена». РЭШ Урок 5. https://infourok.ru/prezentaciya-tvoyo-zdorove-i-lichnaya-gigiena-klass-3807021.html
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура Модуль "Гимнастика с основами акробатики" - 9 ч.					
21	Исходные положения в физических упражнениях. Правила техники безопасности на уроках гимнастики.	**1**		**1**	
22	Основные исходные положения.	**1**		**1**	
23	Основные исходные положения. Подводящие упражнения. Характеристика подводящих упражнений.	**1**		**1**	

24	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	**1**		**1**	РЭШ Урок 26
25	Строевые приёмы и упражнения. Группировка. Перекаты в группировке.	**1**		**1**	http://www.myshared.ru/slide/358450/
26	Гимнастические упражнения. Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	**1**		**1**	РЭШ Урок 2
27	Упражнения с гимнастическим мячом.	**1**		**1**	
28	Упражнения с гимнастической скакалкой.	**1**		**1**	РЭШ Урок 30
29	Гимнастические прыжки. Передвижение по гимнастической стенке. Игра «Иголка и нитка».	**1**		**1**	
Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры - 1 ч.					
30	Подвижные игры «Лягушки- цапли», «Быстрее по местам».	**1**		**1**	https://nsportal.ru/nachalnava-shkola/zdorovvv-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochava-proaramma-podvizhnve-iarv-1-klass
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО - 2 ч.					
31	Подвижные игры с элементами спортивной	**1**		**1**	https://ato.ru/

	игры футбол «Мяч в стенку», «Точный удар».				
32	Подвижные игры с ведением мяча «Футбольные салки», «Точный пас».	**1**		**1**	https://gto.ru/
Физическое совершенствование. Раздел 3. Оздоровительная физическая культура - 1 ч.					
33	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	**1**		**1**	
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура Модуль "Гимнастика с основами акробатики" - 4 ч.					
34	Акробатически е упражнения. Стойка на лопатках.	**1**		**1**	
35	Акробатически е упражнения. Прыжки.	**1**		**1**	
36	Акробатически е комбинации.	**1**		**1**	
37	Акробатически е упражнения. Ползание по пластунски. Эстафеты.	**1**		**1**	
Модуль «Лыжная подготовка» - 6 ч.					
38	Строевые команды в лыжной подготовке. Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки.	**1**		**1**	Сайт:videourok.net- «Правила техники Безопасности на уроках Лыжной подготовки», «Техника попеременного Двушажного хода»

39	Передвижение на лыжах ступающим шагом.	**1**		**1**	РЭШ Урок 18
40	Передвижение на лыжах скользящим шагом. Олимпийские чемпионы г.Тюмени по биатлону.	**1**		**1**	РЭШ Урок 20
41	Передвижение попеременным двушажным ходом без палок.	**1**		**1**	РЭШ Урок 19
42	Передвижение попеременным двушажным ходом с палками. Совершенствовование.	**1**		**1**	РЭШ Урок 22
43	Прохождение дистанции 1 км попеременным двушажным ходом. Зимние забавы в Тюменской области.	**1**		**1**	
Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры - 3 ч.					
44	Подвижные игры на лыжах «По местам», «Шире шаг».	**1**		**1**	**https://nsportal.ru/nachalnava-shkola/zdorovvv-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochava-programma-podvizhnve- igrv-1-klass**

45	Подвижные игры на лыжах «Сильнее толкнись», «Вызов номеров».	**1**		**1**	https://nsportal.ru/nachalnava-shkola/zdorovvv-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochava-programma-podvizhnve-igrv-1-klass
46	Подвижные игры на лыжах «Обгон», «С горки на горку».	**1**		**1**	https://nsportal.ru/nachalnava-shkola/zdorovvv-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochava-programma-podvizhnve-igrv-1-klass
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО - 2 ч.					
47	Требования к нормативам ВФСК ГТО- 1 ступень. Спуск со склона и подъем «лесенкой» на лыжах.	**1**		**1**	https://gto.ru/ https://rus.team/people/akhatova-albina-khamitovna
48	Дистанции 1 км. Прохождение на скорость. Техника подъемов и спусков.	**1**		**1**	https://gto.ru/
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура Модуль "Лёгкая атлетика" - 6 ч.					
49	Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	**1**		**1**	
50	Высокий старт. Бег с ускорением.	**1**		**1**	
51	Прыжок в длину с места.	**1**		**1**	

52	Прыжок в длину с прямого разбега.	**1**		**1**	
53	Метание малого мяча.	**1**		**1**	https://infourok. ru/prezentaciva-po-fizkulture-na-temu-metanie-malogo-mvacha-s-mesta-klass-2869478.html
54	Челночный бег 4х9. Эстафеты.	**1**		**1**	https://www.voutube.com/watch?v=12SP3FDgB1g
Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры - 10 ч.					
55	Подвижные игры «Догонялки». Правила подвижных игр.	**1**		**1**	https://nsportal.ru/nachalnava-shkola/zdorovvv-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochava-programma-podvizhnve-igrv-1-klass
56	Подвижная игра “Белые медведи”. Игра «Перебежка с предметами».	**1**		**1**	https://nsportal. ru/nachalnava-shkola/zdorovv v-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochava-programma-podvizhnve-igrv-1-klass
57	Подвижные игры «Салки», «Салки с лентой».	**1**		**1**	https://nsportal. ru/nachalnava-shkola/zdorovv v-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochava-programma-podvizhnve-igrv-1-klass
58	Соревнования по подвижным играм. Подвижная игра «Волк во рву».	**1**		**1**	https://nsportal. ru/nachalnava-shkola/zdorovv v-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochava-programma-podvizhnve-igrv-1-klass

59	Комбинирован ная эстафета. Подвижная игра «Горелки».	**1**		**1**	https://nsportal. ru/nachalnava-shkola/zdorovv v-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochava-programma-podvizhnve-igrv-1-klass
60	Подвижные игры «Удочка», «Аисты». Эстафета.	**1**		**1**	https://nsportal. ru/nachalnava-shkola/zdorovv v-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochava-programma-podvizhnve-igrv-1-klass
61	Подвижные игры с прыжками «Лягушки-цапли», «Быстрее по местам». Эстафета.	**1**		**1**	https://nsportal. ru/nachalnava-shkola/zdorovv v-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochava-programma-podvizhnve-igrv-1-klass
62	Подвижная игра «Не намочи ног». Эстафета.	**1**		**1**	https://nsportal. ru/nachalnava-shkola/zdorovv v-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochava-programma-podvizhnve-igrv-1-klass
63	Подвижные игры с мячом: «Попади в обруч», «Бросай - поймай».	**1**		**1**	https://nsportal. ru/nachalnava-shkola/zdorovv v-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochava-programma-podvizhnve-igrv-1-klass
64	Подвижные игры. «Перестрелка», Эстафета со скакалками.	**1**		**1**	https://nsportal. ru/nachalnava-shkola/zdorovv v-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochava-programma-podvizhnve-igrv-1-klass
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО - 2 ч.					
65	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	**1**		**1**	https://gto.ru/

	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.				
66	Бег на время 1000м. Подвижные игры на выбор. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	**1**	**1**	**1**	[httDs://gto.ru](https://gto.ru)
	итого	**66**	**1**	**66**	

Поурочное планирование 2 класс

№ п/п	**Наименование разделов и тем программы**	**Количество часов**			**Электронные (цифровые) ресурсы**
		всего	контрольные	практические	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности - 2 ч.					
1.	Физическое развитие. Физические качества. Правила поведения и техника безопасности на уроках Физической культуры	1		1	Электронный учебник: Двигательные качества человека. Стр. 80 Развиваем ловкость. Стр. 87. Как выбирать одежду для занятий физическими упражнениями . Стр. 39.
2.	Дневник наблюдений по физической культуре	1		1	https://infourok.ru/dnevnik-samokontrolya-2-4-klass-4397017.html
Физическое совершенствование. Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура Модуль «Г имнастика с основами акробатики» - 2 ч					

3	Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики и акробатики. Гимнастическая разминка.	1		1	1. http://www.mvs hared.ru/slide/1 423487/ 2. https://kopilkau rokov.ru/fizkult ura/presentacii/ prezentatsiia k uroku fiziches koi kulturv dli a 2 so klassa dlia cheso nuz hna raz
4	Строевые упражнения и команды.	1		1	Электронный учебник: Ходим строем. Стр. 50-52 Ходим правильно. Стр. 49.
5.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.	1		1	https://yandex.r u/video/preview /?text=Правила %20поведения %20и%20техн ика%20безопа сности%20на% 20занятиях%2 0лёгкой%20ат летикой%202 %20класс&pat h=yandex searc h&parent- reqid=1656255 346460261- 1404216499248 2740586-sas3- 0767-15b-sas- l7-balancer- 8080-BAL- 8701&from typ e=vast&filmId=1191282291822 7986459
6	Броски мяча в неподвижную мишень. Метание на дальность.	1		1	
7	Сложнокоординированные прыжковые упражнения.	1		1	Электронный учебник: Стр.54-56.
8	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1	
9	Челночный бег 3Х10.	1		1	httDs://www.voutube.com/watch?v=12SP3FDuhttps://resh.edu. ru/subiect/lesson/6130/start/190654/ 1010 РЭШ, урок 8
10	Прыжок в длину с места.	1		1	
11	Подвижные игры с бегом, прыжками. Контроль прыжка в длину с места.	1	1	1	
12	Подвижные игры с	1		1	

	бегом, прыжками, метанием.				
13	Подвижные игры с бегом, метанием. Эстафеты	1		1	
14	Подвижные игры на развитие координационны х способностей.. Встречная эстафета.	1		1	
15	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.	1		1	
16	Игровые упражнения и игры на внимание, координацию.	1		1	
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр - 2 ч.					
17.	Развитие основных физических качеств средствами баскетбола.	1		1	
18.	Развитие основных физических качеств средствами волейбола.	1		1	
2 четверть. **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности - 1 ч**					
19.	Быстрота, гибкость, как физические качества. Развитие координации движений	1		1	Электронный учебник: Развиваем гибкость. Стр. 84 Развиваем быстроту. Стр. 88.
Физическое совершенствование. **Раздел 3. Оздоровительная физическая культура - 1 ч.**					
20	Закаливание	1		1	Электронный

.	организма. Утренняя зарядка.				кчебник: Зарядка - утренняя гигиеническая гимнастика. Стр. 35-37
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура Модуль "Гимнастика с основами акробатики" - 6 ч.					
21.	Строевые упражнения и команды.	1		1	Электронный учебник: Ходим строем. Стр. 50-52
22.	Танцевальные движения	1		1	https://vandex.ru/video/preview /?text=хороводный%20шаг%2 С%20галоп%202%20класс%20презентация &path=yandexsearch&parent-reqid=1656252 9606001918954084316655 199640-vla1-4260-vla-l7- balancer-8080-BAL-454&from type =vast&filmId=11719983220699116611
23.	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		1	https://vandex.ru/video/preview 20скакалкой%202%20класс%20видеоурок &path=yandexsearch&parent-reaid=1656252438519865535726694624 0 015674-vla1-2700-vla-l7- balancer-8080-BAL-4608&from typ e=vast&filmId=12867962591539383567
24.	Передвижения по гимнастической скамейке	1		1	https://infourok.ru/prezentaciya- po-fizkulture-na-temu-hodba- po-gimnasticheskoj-skamejke- 4280569.html
25.	Лазания. Ползание. Перелазание.	1		1	Электронный учебник: Лазаем- перелазаем. Стр. 62-66
26.	Лазания. Ползание. Перелазание	1		1	Электронный учебник: Лазаем- перелазаем. Стр. 62-66
Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр - 4 ч.					
27.	Подвижные игры с элементами игры волейбола	1		1	
28.	Подвижные игры с элементами игры волейбола	1		1	
29.	Подвижные игры с элементами игры	1		1	

	баскетбола				
30.	Подвижная игра «Перестрелка»	1		1	
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО - 2 ч.					
31.	Метание малого мяча. Подготовка комплекса ГТО.	1		1	РЭШ Урок 13-14 [httDs://infourok.ru/prezentaciva-malogo-mvacha-s-mesta-klass-2869478.html](https://infourok.ru/prezentaciva-malogo-mvacha-s-mesta-klass-2869478.html)
32.	Челночный бег 3Х10. Подготовка комплекса ГТО. Контроль метание мяча на дальность.	1	1	1	РЭШ Урок 9.https://www.youtube.com/watch?v=12SP3FDgB1g
3 четверть **Раздел 1. Знания о физической культуре - 1 ч.**					
33.	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр	1		1	Электронный учебник. Первые Олимпийские игры. Стр. 1114 https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-kak-voznikli-pervie-sorevnovaniya-klass-po-ap-matveevu-2218354.html
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура Модуль "Гимнастика с основами акробатики" - 3 ч.					
34.	У пражнения с гимнастически м мячом.	1		1	Электронный учебник: Учимся обращаться с мячом. Стр. 56-59
35.	Сложнокоординированные передвижения ходьбой по гимнастическо й скамейке	1		1	
36.	Простейшая полоса препятствий.	1		1	
Модуль «Лыжная подготовка» - 8 ч.					

37.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Ступающий шаг.	1		1	Электронный учебник: Г отовимся к катанию на лыжах. Стр. 71. Выходим на лыжню. Стр. 74-75
38.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.	1		11	Электронный учебник: Как ходят на лыжах. Стр.75- 76.
39.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.	1		1	
40.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.	1		1	
41.	Спуски и подъёмы на лыжах.	1		1	Электронный учебник: Подъёмы. Подъём лесенкой. Стр.77
42.	Спуски и подъёмы на лыжах.	1		1	
43.	Торможение лыжными палками.				https://resh.edu.
44.	Торможение падением на бок.	1		1	
Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр **- 4 ч.**					
45.	Подвижные игры на точность движений с приёмами лыжной подготовки.	1		1	
46.	Подвижные игры на точность движений с приёмами Баскетбола.	1		1	
47.	Подвижные игры на точность движений с	1		1	

	приёмами волейбола.				
48.	Подвижные игры на точность движений с приёмами футбола.	1		1	
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО - 2 часа					
49.	Бег на лыжах 1 км. Подготовка комплекса ГТО	1		1	httDs://www.2to .ru/
50.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Контроль.	1	1	1	httDs://www.sto ru/
4 четверть **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности - 1 ч**					
51.	Сила, выносливость, как физические качества.	1		1	Электронный учебник: Развиваем силу. Стр.86. Развиваем выносливость.
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура Модуль «Г имнастика с основами акробатики» - 3 ч.					
52.	Строевые упражнения и команды.	1		1	
53.	У пражнения с гимнастическо й скакалкой.	1		1	
54.	Простейшая полоса препятствий.	1		1	https://yandex.ru/video/preview/10301878409385978870?pa+th=yandex_search&from+typ+e=vast
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура Модуль «Лёгкая атлетика» - 6 ч.					
55.	Броски мяча в неподвижную мишень.	1		1	https://resh.edu. РЭШ, урок 10

	Метание на дальность.				https://resh.edu. ru/subiect/lesso n/4316/start/19 0759 / РЭШ, урок 12
56.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1		1	
57.	Сложно координирован ные беговые упражнения.	1		1	
58.	Челночный бег 4х9.	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=12SP3FDg B1ghttps://resh.edu. ru/subiect/lesson/6130/start/19 0654/ РЭШ, урок 8
59.	Многоскоки.	1		1	https://znanio.ru /media/prezenta tsiya lyogkaya atletika mnogoskoki 2 klass-252711
60.	Прыжок в длину с разбега.	1		1	
Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр - 6 ч.					
61.	Подвижные игры: «Футбол через скамейку», «Футбол лежа», Кати мяч», «Попади мячом».	1		1	Электронный учебник: Учимся обращаться с мячом. Стр.56- 59. Играем. Стр. 59-60. Картотека подвижных игр. Стр.97- 100
62.	Подвижные игры: «Десять передач», «Обгони мяч».	1		1	
63.	У пражнения «Школа мяча» с теннисным мячом. Игры: «Прокати мяч», «Донеси - не урони».	1		1	
64.	Игры «Футбольный городок», «Попади в ворота», «Убойный	1		1	

	футбол».				
65.	Подвижные игры с волейбольным мячом «Выше от земли», «Передай поверху».	1		1	
66.	Подвижные игры «Прыжки по кочкам», «Волки и зайцы», «Кто дальше».	1		1	
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО - 2 ч.					
67.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу/подтягива ние из виса лежа на низкой перекладине. Подготовка комплекса ГТО.	1		1	https://www.gto.ru/
68.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Подготовка комплекса ТО. Контроль сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу.	1	1	1	https://www.gto.ru/
	Итого:	68	4	68	

Поурочное планирование 3 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные	практические	
Знания о физической культуре-1 ч					

1	Что понимается под физической культурой.	1		1	РЭШ урок 1 https://infourok.ru/lekciya-chto-ponimaetsya-pod-fizicheskoy-kulturoy-lichnosti-3876269.html
2	Правила по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения.	1		1	zentaciva-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-pravila-tehniki-bezopasno РЭШ урок 7
3	Бег с максимальной скоростью с высокого старта 30 м.	1		1	РЭШ урок 13
4	Челночный бег. Эстафеты.	1		1	РЭШ урок 12
5	Прыжки в длину с места, с разбега, способом согнув ноги.	1		1	РЭШ урок 10
6	Прыжки в длину с места, с разбега, способом согнув ноги.	1		1	РЭШ урок 10
7	Броски набивного мяча.	1		1	РЭШ урок 10
					РЭШ урок 8 Сайт "Нормы ГТО и знаний". https://gto- normativy.
Прикладно- ориентированная физическая культура- 1 ч					
8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса.	1		1	https://videouroki.net/razrabotki/vozrozhdieniie-gto.html РЭШ урок 14 https://o-gto.ru/
Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры- 6ч					
9	Подвижные игры с бегом, прыжками.	1		1	РЭШ урок 18
10	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	1		1	
11	Подвижные игры с бегом, метанием.	1		1	

	Эстафеты.				
12	Подвижные игры на развитие координационных способностей. Встречная эстафета.	1		1	
13	Подвижные игры на развитие скоростносиловых качеств.	1		1	
14	Игровые упражнения и игры на внимание, координацию.	1		1	РЭШ урок 19
Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры-3 ч					
15	Техника безопасности при работе с мячом. Ловля и передача мяча.	1		1	РЭШ урок 31
16	Ведение мяча на месте, в движении.	1			РЭШ урок 34
17	Бросок мяча в цель. Контроль.	1	1	1	РЭШ урок 36
Прикладно- ориентированная физическая культура- 1 ч					
18	Развитие основных физических качеств средствами баскетбола.	1		1	https://videouroki.net/ razrabotki/fizichieskii e-kachiestva.html
Способы самостоятельной деятельности-1 ч					
19	Виды физических упражнений.	1		1	РЭШ урок 2 РЭШ урок 8
Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики-12 ч					
20	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Выполнение строевых команд.	1		1	
21	Строевые приёмы и упражнения.	1		1	
22	Кувырок вперед. Развитие гимнастики в Тюменской области.	1		1	РЭШ урок 21 https://tvumen.zoon.ru/trainings /tvpe/sektsiya gimnastiki/https://soor t.admtyumen.ru/
23	Стойка на лопатках.	1		1	РЭШ урок 23
24	Прыжки через скакалку.	1		1	РЭШ урок 22
25	Передвижения по гимнастической стенке.	1		1	

26	Передвижения по гимнастической стенке разноименным способом.Контроль.	1	1	1	
27	Передвижения по гимнастической скамейке.	1		1	РЭШ урок 24
28	Передвижения по наклонной гимнастической скамейке.	1		1	
29	Лазание по канату.	1		1	
30	Лазание по канату в три приема.	1		1	
31	Ритмическая гимнастика, танцевальные упражнения.	1		1	РЭШ урок 25. https://klubfedotova.ru/masonboro/izuchenie-shaga-polki-osnovnogo-elementa-tanca-polka-tancuem-polku/
Оздоровительная физическая культура- 1 ч					
32	Дыхательная и зрительная гимнастика.	1		1	https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/417671-metodicheskie-rekomendacii
Знания о физической культуре-1 ч					
33	История появления современного спорта. Олимпийские чемпионы Тюменской области.	1		1	https://ww https://www.olympic-champions.ru/olympic/regions/tyumen/
Оздоровительная физическая культура					
34	Закаливание организма.	1		1	РЭШ урок 3 https://theslide.ru/pedagogika/zakalivanie-organizma-3-klass
Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лыжная подготовка- (10ч)- 6ч					
35	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника лыжных ходов.	1		1	РЭШ урок 26

36	Передвижение скользящим шагом.	1		1	РЭШ урок 29
37	Повороты переступанием на месте. Олимпийские чемпионы г.Тюмени по биатлону.	1		1	https://www.prodlenka.org/publikacii-uchaschihsja/dokladystati/9144-olimpiyskie-chempionvtvumensko v-oblasti-po-biatlonuhttps://mvdocx.ru/1-14338.htm14338.htm l Техника и методика обучения поворота м на месте и в движении.
38	Передвижение одновременным двухшажным ходом.	1		1	https://videouroki.net/razrabotki/priezientatsiia-lyzhnaia-podghotovka-1.html
39	Торможение плугом.	1		1	https://fb.ru/article/303233/tormojenie-plugom-na-lyijah-poshagovaya-instruktsiya
40	Прохождение дистанции 1 км одновременным двухшажным ходом. Зимние забавы в Тюменской области.	1		1	
Прикладно- ориентированная физическая культура- 1 ч					
41	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса	1		1	https://videouroki.net/razrabotki/gto-vidieo-fil-m.htmlhttp://frs24.ru/st/normy-gto-9-10-let/
Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лыжная подготовка- (10 ч) 4 ч					
42	Спуск со склона и подъем «лесенкой». А. Ахатова- олимпийская чемпионка по биатлону.	1		1	РЭШ урок 27 https://olympteka.ru/olymp/athlets/profile/1254.html
43	Прохождение дистанции 2 км. Соревнования "Снежные старты».	1		1	
44	Поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу.	1		1	РЭШ урок 28
45	Техника подъемов и спусков.	1		1	РЭШ урок 30
Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры. - 4ч					
46	Правила игры в футбол. Ведение мяча	1		1	РЭШ урок 45,46
47	Ведение мяча с ускорением. Удар по	1	1	1	РЭШ урок 47, 48

	неподвижному мячу. Контроль ведения мяча.				
48	Удар с разбега по катящемуся мячу.	1		1	РЭШ урок 47
49	Остановка катящегося мяча. Игра в минифутбол	1		1	РЭШ урок 49
Прикладно- ориентированная физическая культура- 1 ч					
50	Развитие основных физических качеств средствами футбола.	1		1	
Способы физкультурной деятельности-1 ч					
51	Измерение пульса и дозировка физической нагрузки во время занятий физической культуры.	1		1	РЭШ урок 2.
Спортивно-оздоровительная физическая культура. Легкая атлетика- 6ч					
52	Беговые упражнения Ккоординационной сложности. Паралимпийские чемпионы Тюменской области.	1		1	
53	Бег с преодолением препятствий.	1		1	https://videouroki.net/razrabotki/vliianiie-lieghkoatlietichieskikh-uprazhnienii-na-zdorov-ie-shkol-nikov.html
54	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1		1	РЭШ урок 11. https://fb.ru/article/297261/pryijki-v-vvisotu-sposobom-pereshagivaniva-istoriva-razvitiva-i-tehnika-vvipolneniya Прыжки высоту способом"перешаги вания". История развития и техника выполнения.
55	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1		1	РЭШ урок 11
56	Метание мяча на дальность.	1		1	РЭШ урок 9
57	Метание мяча на дальность.	1		1	РЭШ урок 9
Прикладно- ориентированная физическая культура- 1 ч					
58	Подготовка к выполнению	1		1	http://frs24.ru/st/normy-gto-9-10-let/

	нормативных требований комплекса ГТО.				
Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры- 9 ч					
59	Игра в мини - баскетбол.	1		1	РЭШ урок 33
60	Соревнование "Веселый мяч"	1		1	РЭШ урок 32
61	Подвижные игры на развитие координационных способностей.	1		1	РЭШ урок 35
62	Подвижные игры с бегом и метанием.	1		1	
63	Подвижные игры на развитие быстроты, ловкости.	1		1	https://videouroki.net/razrabotki/prezentatsiya-raznotsvetnye-igry-fizkultura.html
64	Подвижные игры на развитие скоростносиловых качеств.	1		1	
65	Подвижные игры с бегом.	1		1	
66	Подвижные игры на развитие ловкости.	1		1	
67	Подвижные игры народов Севера.	1		1	РЭШ урок 15
Прикладно- ориентированная физическая культура- 1 ч					
68	Прирост показателей физических качеств к нормативным требованиям.Контроль.	1	1	1	
	Итого:	68	4	68	

Поурочное планирование 4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Эдектронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	Контрольные работы	Практические работы	
Знания о физической культуре-1 ч					
1	История развития физической культуры в России.	1		1	httD://infourok.ru/ htto://Dedsovet.orc/htto://uchi. ruhtto://multiurok.ruhttos://resh.edu.ru/subiect/lesso

Способы самостоятельной деятельности -1 ч					
2	Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма.	1		1	http://infourok.ru/http://pedsovet.org/http://uchi.ruhttp://multiurok.ruhttps://resh.edu.ru/subject/lessonh.edu.ru/subiect/lesso/n/3593/start/194575/
3	Упражнения для профилактики нарушения осанки.	1		1	http://infourok.ru/http://pedsovet.org/http://uchi. 6186/start/194606/ruhttp://multiurok.ruhttps://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/
Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика - 10 ч					
4	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
5	Упражнения в прыжках, в высоту, с разбега.	1		1	httus://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/ httus://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/
6	Упражнения в прыжках, в высоту, с разбега.	1		1	http://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/
7	Беговые упражнения.	1		1	http://infourok.ru/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
8	Беговые упражнения.	1		1	http://uchi.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/

9	Беговые упражнения.	1		1	http://uchi.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
10	Беговые упражнения.	1		1	http://uchi.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
11	Метание малого мяча на дальность.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/
12	Метание малого мяча на дальность.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/
13	Метание малого мяча на дальность. Контроль.	1	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/
Подвижные игры, спортивные игры (подвижные игры общефизической подготовки) - 3 ч					
14	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки.	1		1	http://infourok.ru/ http://peds ovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru/subject/lesson/3603/start/224401/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
15	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195311/
16	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/

	Подвижные игры общефизической подготовки.				
Прикладно - ориентированная физическая культура - 2 ч					
17	Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		1	http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ruhttps://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/ 195123/
18	Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/start/195207/
Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики - 10 ч					
19	Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/
20	Акробатические комбинации.	1		1	http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/
21	Акробатические комбинации.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/
22	Акробатические	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195

	комбинации.				364/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/
23	Опорный прыжок.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/
24	Опорный прыжок.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/
25	Упражнения на гимнастической перекладине.	1		1	http://infourok.ru/ https://resh.edu.ru/subiect/lesson/6220/start/195509/
26	Упражнения на гимнастической перекладине.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/
27	Танцевальные упражнения.	1		1	
28	Танцевальные упражнения.	1		1	
Прикладно - ориентированная физическая культура - 2 ч					
29	Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/
30	Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/
1ч	**Способы самостоятельной деятельности -1ч.**				
31	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Контроль.	1	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/
Подвижные и спортивные игры (баскетбол) - 3 ч					
32	Технические действия игры баскетбол.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/

					https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/
33	Технические действия игры баскетбол.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/195918/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/
34	Технические действия игры баскетбол.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/
Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лыжная подготовка - 10 ч					
35	Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/
36	Передвижения на лыжах.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/
37	Передвижения на лыжах.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/
38	Передвижения на лыжах.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/
39	Передвижения на лыжах.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/
40	Передвижения на лыжах.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/
41	Передвижения на лыжах.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/
42	Передвижения на лыжах.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/
43	Передвижения на лыжах.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/

					4629/start/195798/
44	Передвижения на лыжах.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/
Способы самостоятельной деятельности-1ч.					
45	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
Подвижные и спортивные игры- 5ч.					
46	Технические действия игры волейбол.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/start/224995/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/
47	Технические действия игры волейбол.	1		1	https://resh.edu.ru/subiect/lesson/3644/start/196102/ https://resh.edu.ru/subiect/lesson/4631/start/225084/
48	Технические действия игры волейбол.	1		1	https://resh.edu.ru/subiect/lesson/5173/start/225142/
49	Технические действия игры волейбол.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6015/start/225200/
50	Технические действия игры волейбол.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4632/start/196234/
Прикладно - ориентированная физическая культура - 3 ч					
51	Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		1	сайт ГТО. https://resh.edu.ru/subiect/lesson/4595/start/194991/
52	Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/
53	Сдача норм ГТО.	1	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/

Оздоровительная физическая культура - 1 ч					
54	Закаливание организма	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/
Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика - 10 ч					
55	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
56	Упражнения в прыжках, в высоту, с разбега.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/
57	Упражнения в прыжках, в высоту, с разбега.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/
58	Беговые упражнения.	1		1	http://infourok.ru/ htto://oedsovet.org/ htto://uchi. ru http://multiurok.ruhttps://resh.edu.ru/subiect/lesson/4601/start/195018/
59	Беговые упражнения.	1		1	https://resh.edu.ru/subiect/lesson/3617/start/224459/
60	Беговые упражнения.	1		1	https://resh.edu.ru/subiect/lesson/4601/start/195018/
61	Беговые упражнения.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
62	Метание малого мяча на дальность.	1		1	сайт ГТО https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/
63	Метание малого мяча на дальность.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/
64	Метание малого мяча на	1	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224

	дальность.Контроль.				401/
Прикладно - ориентированная физическая культура - 1 ч					
65	Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/start/195207/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/
Подвижные игры, спортивные игры (футбол) - 3 ч					
66	Технические действия игры футбол.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/
67	Технические действия игры футбол.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/start/225253/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/
68	Технические действия игры футбол.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/start/225368/
	Итого:	68	4	68	