|  |
| --- |
| *Приложение к ООП НОО* |

**Частное общеобразовательное учреждение «Гимназия 555»**

(ЧОУ «Гимназия 555»)

|  |
| --- |
| ПРИНЯТА  на заседании Педагогического совета  (Протокол №1 от 23.08. 2023 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета

**«Физическая культура»**

1- 4 классы

Срок освоения программы – 4 года

с. Гойское, 2023 г.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа начального общего образования по физической культуре составлена на основе Требований Федерального государственного образовательного стандарта к результатам освоения программы (утвержден приказом Минпросвещения России  от 31.05.2021 № 286)  и характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, определенных Примерной программой воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

При создании программы учитывались:

- потребности современного российского общества ввоспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека.

- потребности 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.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (далее — ФГОС НОО) должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

Программа обеспечивает «сформированность общих представлений о физической культуре испорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях инавыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических испортивных)». Освоение программы обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в примерной программе воспитания.

Содержание программы строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения,физическоевоспитание.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы учебного предмета «Физическая культура»состоит из следующих компонентов:

- знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);

- способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);

- физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно оздоровительную деятельность.

Концепция программы основана на следующих принципах:

*Принцип систематичности и последовательности.* Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами ихсодержания. Учебный материал программы должен быть разделён на логически завершённые части,теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программеуделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но ипоследовательность их в занятиях. Также повторяется в определённых чертах и последовательностьсамих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств младших школьников с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

*Принципы непрерывности и цикличности.* Эти принципы выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивает преемственность между занятиями,частоту и суммарную протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

*Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.* Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей младшего школьного возраста, что способствует гармоничному формированию двигательных уменийи навыков.

*Принцип наглядности.* Наглядность обучения и воспитания предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельствавсех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

*Принцип доступности и индивидуализации.* Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического иинтеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся впреднамеренном, целеустремлённоми волевом поведении обучающихся.

*Принцип осознанности и активности.* Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозированности объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

*Принцип динамичности.* Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой, которая заключается в постановке и выполнении всё более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объёма и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

*Принцип вариативности.* Принцип вариативности программы предполагает многообразие и гибкость используемых в программе форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

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.

# Цели изучения учебного предмета «Физическая культура»

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» всоответствиис ФГОСНОО.

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», для занятий физической культурой могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава, включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты – за каждый год обучения.

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

# Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 135 ч (один час в неделю в каждом классе): 1 класс — 33 ч; 2 класс — 34 ч; 3 класс— 34 ч; 4 класс — 34ч.

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на климатические условия и место проведения урока.

**Содержание учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

# Физические упражнения

## Упражнения по видам разминки

**Общая разминка.** Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

**Партерная разминка.** Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»); упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»); упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов(«велосипед»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»); упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

## Подводящие упражнения

Группировка, кувырок в сторону; освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

## Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочерёдно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросоки ловля мяча. Игровые задания смячом.

## Упражнения для развития координации и развития жизненно-важных навыков и умений

Равновесие — колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двухног вперёд, назад, споворотом на сорок пять и девяносто градусов в обестороны.

Освоение танцевальных шагов: «буратино»,«ковырялочка», «верёвочка». Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

## Игры и игровые задания, спортивные эстафеты

Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства.

## Организующие команды и приёмы

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд

**1 класс**

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

***Способы самостоятельной деятельности.*** Режим дня и правила его составления и соблюдения.

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

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

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

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

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

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

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. Народные танцы: танцевальный ход народного танца, основные элементы в танцевальных движениях.

*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. Народные танцы: движения хороводного шага (по фазам движения и с в полной координации); разучивают танцевальный шаг в парах в полной координации под музыкальное сопровождение.

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, ручной мяч, 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. Танцевальные упражнения: движение танца (приставной шаг в правую и  левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с  подскоком и приземлением) выполнение танец в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах);

*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.

*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. Ручной мяч: ведение мяча; ловля и передача мяча. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

*Прикладно-ориентированная физическая культура*. Развитие основных физических качествна основе овладения элементамибазовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**4 класс**

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

***Способы самостоятельной деятельности.***

*Физическая подготовка.* Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение степени воздействиянагрузки 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.Танцевальные упражнения: выполнение танцевальных движений с добавлением прыжковых движений с продвижением вперед. Выполнение народного танца в полной координации под музыкальное сопровождение.

*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.

*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.

*Ручной мяч:* ведение и передача мяча одной рукой от плеча; броски мяча по воротам.

*Футбол:* остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

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

**Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программначального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

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

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

# Патриотическое воспитание:

* + ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд повидам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественныхтенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научныхзнанияхо человеке.

# Гражданское воспитание:

* + представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремлениек взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибоки способов их устранения.

# Ценности научного познания:

* + знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека вроссийской культурно-педагогической традиции;
  + познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
  + познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
  + интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

# Формирование культуры здоровья:

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

# Экологическое воспитание:

* + экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизне обеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
  + экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

**Метапредметные результаты**

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

**По окончании первого года обучения учащиеся научатся:**

*познавательные УУД:*

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

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

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

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

*коммуникативные УУД:*

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

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

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

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

*регулятивные УУД*

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

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

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

**По окончании второго года обучения учащиеся научатся:**

*познавательные УУД*:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

*коммуникативные УУД:*

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

- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

*регулятивные УУД:*

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;

- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

**По окончании третьего года обучения учащиеся научатся:**

*познавательные УУД:*

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

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

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

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

- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным 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.

**По окончанию четвёртого года обучения учащиеся научатся:**

*познавательные УУД:*

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

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

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

*коммуникативные УУД*:

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

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

- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

*регулятивные УУД:*

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;

- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**Предметные результаты**

Предметные результаты отражают достижения учащихся в  овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

**1 класс**

**К концу обучения в первом классе обучающийся научится:**

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

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

- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

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

- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

- выделяют основные элементы в танцевальных движениях;

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

- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

**2 класс**

**К концу обучения во втором классе обучающийся научится:**

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;

- демонстрировать танцевальный шаг в парах совместном передвижении в полной координации под музыкальное сопровождение;

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

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

- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

**3 класс**

**К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:**

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; 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 народного танца;

- 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;

- выполняют движения танца по отдельным фазам и элементам:

- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); ручной мяч (ведение мяча на месте и движении, передача мяча);футбол (ведение футбольного мяча змейкой).

- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**4 класс**

**К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:**

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

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

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

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

- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

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

- выполнять разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд:

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

- 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, ручной мяч и футбол в условиях игровой деятельности;

- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов), при изучении учебного предмета в расчете 1 час в неделю**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы учебной программы | Классы | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| количество часов | | | |
| 1 | **Знания о физической культуре** | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | **Способы самостоятельной деятельности** | 1 | 3 | 2 | 2 |
| 3 | **Физическое совершенствование.** | 32 | 30 | 31 | 31 |
|  | *Оздоровительная физическая культура* | 2 | 2 | 1 | 1 |
| *Спортивно-оздоровительная физическая культура* | 30 | 28 | 30 | 30 |
| Гимнастика | 7 | 6 | 6 | 6 |
| Легкая атлетика | 7 | 6 | 6 | 6 |
| Плавательная подготовка | - | - | 4 | 4 |
| Подвижные игры | 7 | 7 | 6 | 6 |
| Народные танцы | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Прикладно-ориентированная физическая культура | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 4 | Итого | 33 | 34 | 34 | 34 |
| 135 | | | |

**Тематическое планирование**

**1 класс (33 ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Виды деятельности | Виды, формы контроля | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
| всего | контрольная  работа | практическая  работа |
| Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ | | | | | | | |
| 1.1 | Что понимается под физической культурой | 1 | 0 | 1 | обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять; | *Рассказ учителя*(просмотр видеофильмов и иллюстративного материала) | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/ |
| Итоги по разделу | | 1 | 0 | 1 |  | | |
| Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ | | | | | | | |
| 2.1 | Режим дня и его значение для современного школьника | 1 | 0 | 1 | обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера; | *Беседа с учителем* (с использованием иллюстративного материала) | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ |
| Итоги по разделу | | 1 |  |  |  |  |  |
| Раздел 3.ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | | | |
| Оздоровительная физическая культура | | | | | | | |
| 3.1 | Личная гигиена и гигиенические процедуры | 0,5 | 0 | 0,5 | знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;  знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки; | *Беседа с учителем* (с использованием иллюстративного материала) | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/ |
| 3.2 | Осанка человека | 0,5 | 0 | 0,5 | *Рассказ учителя*(просмотр видеофильмов и иллюстративного материала) | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/ |
| 3.3 | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 0,5 | 0 | 0,5 | обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений; | *Рассказ учителя*(просмотр видеофильмов и иллюстративного материала) | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/168926/ |
| Итого по разделу | | 1,5 | 0 | 1,5 |  |  |  |
| Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | | | |
| 3.4 | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*Правила поведения на уроках физической культуры | 0,5 | 0 | 0,5 | знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;  знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения; наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений; разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа);  наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов; разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два); разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево); разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью;  наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов; разучивают стилизованные передвижения  (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом); разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу);  разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой); разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону); | *Учебный диалог* | https://www.youtube.com/watch?v=A\_b56V4SRZg |
| 3.5 | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Исходные положения в физических упражнениях | 3 | 0 | 3 | *Практическоезанятие*  (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов) | https://infourok.ru/ishodnye-polozheniya-vfizicheskih-uprazhneniyah-1-klass-6160079.html |
| 3.6 | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры | 4 | 0 | 4 | *Практическоезанятие*  (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов) | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ |
| 3.7 | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Гимнастические упражнения | 4 | 0 | 4 | *Практическоезанятие*  (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов) | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/main/223826/ |
| 3.8 | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Акробатические упражнения | 5 | 0 | 5 | наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки;  обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе; обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе; обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа; разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами;  разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами;  обучаются равномерной ходьбе в колоне по одному с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);  обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера(передвижение учителя); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью;  обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;  обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде);  обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде);  знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления); разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);  наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);  разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки); разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением);  разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием);  разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);  играют в разученные подвижные игры;  демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;  Выполняют упражнения | *Практическоезанятие*  (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов) | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/ |
| 3.9 | *Модуль "Лёгкая*  *атлетика".* Равномерное передвижение в ходьбе и беге | 4 | 0 | 4 | *Практическоезанятие*  (объяснение и образец учителя, рисунки, видеоматериалы) | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/ |
| 3.10 | *Модуль "Лёгкая атлетика".* Прыжок в длину с места | 2 | 0 | 2 | *Практическоезанятие*  (объяснение и образец учителя, рисунки, видеоматериалы | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/ |
| 3.11 | *Модуль "Лёгкая атлетика".* Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега | 1 | 0 | 1 | *Практическоезанятие*  (объяснение и образец учителя, рисунки, видеоматериалы | https://www.youtube.com/watch?v=PInqAWv62jA |
| 3.12 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Подвижные игры | 2 | 0 | 2 | *Практическоезанятие*  (объяснение учителя, видеоматериал) | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/ |
| 3.14 | Прикладно-ориентированная физическая культура | 4 | 0 | 4 | *Учебно- тренировочные занятия* | https://www.gto.ru/ |
| 3.15 | Упражнения комплекса ВФСК ГТО- 1 ступени | 1 | 0 | 1 | *Тестирование. Практическое выполнение упражнений* | https://www.gto.ru/ |
| Итого по разделу | | 31 | 0 | 31 |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 33 | 0 | 33 |

**1 КЛАСС**

Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы учебной программы | четверть | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| количество часов | | | |
| 1 | **Знания о физической культуре** | 1 | - | - | - |
| 2 | **Способы самостоятельной деятельности** | 1 | - | - | - |
| 3 | **Физическое совершенствование** | 6 | 8 | 10 | 8 |
| *Оздоровительная физическая культура***.** | 2 | - | - | - |
| *Спортивно-оздоровительная физическая культура* | 4 | 8 | 10 | 8 |
| Гимнастика | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Легкая атлетика | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Подвижные игры | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Народные танцы | 1 | 1 | 2 | - |
| Прикладно-ориентированная физическая культура | - | 1 | 2 | 2 |
| 4 | Итого | 33 | | | |

**Тематическое планирование**

**2 класс (34 ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Виды деятельности | Виды, формы контроля | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
| всего | контрольная  работа | практическая  работа |
| Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ | | | | | | | |
| 1.1 | История подвижных игр и соревнований у древних народов | 0,5 | 0 | 0,5 | - обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр;  - обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение;  - приводят примеры современных спортивных соревнований и  объясняют роль судьи в их проведении.  - обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний;  - готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся | *Рассказ учителя*(просмотр видеофильмов и иллюстративного материала) | https://resh.edu.ru /subject/lesson/5751 /start /223903/ |
| 1.2 | Зарождение Олимпийских игр | 0,5 | 0 | 0,5 | *Рассказ учителя*(просмотр видеофильмов и иллюстративного материала) | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/ |
| Итоги по разделу | | 1 | 0 | 1 |  | | |
| Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ | | | | | | | |
| 2.1 | Физическое развитие | 0,5 | 0 | 0,5 | - знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки);  - наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки;  - разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах); - обучаются измерению массы тела (с помощью родителей);  - составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и проводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти (триместра).  - знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия;  - устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека.  - знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от  которых зависит проявление силы (напряжение мышц и  скорость их сокращения);  - разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса);  - наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами);  - обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (в парах);  - составляют таблицу наблюдений за развитием физических качеств, проводят измерение показателей силы в конце каждой учебной четверти (триместра), рассчитывают приросты результатов.  - знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от  которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения);  - разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела);  - наблюдают за процедурой измерения быстроты с помощью теста падающей линейки;  - обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);  - проводят измерение показателей быстроты в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов.  - знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений):  - разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и  бег с равномерной скоростью по учебной дистанции);  - наблюдают за процедурой измерения выносливости с помощью теста в приседании до первых признаков утомления;  - обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);  - проводят измерение показателей выносливости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в  таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов.  - знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц);  - разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и  наклоны в разные стороны, маховые движения руками и  ногами);  - наблюдают за процедурой измерения гибкости с помощью упражнения наклон вперёд;  - обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);  - проводят измерение гибкости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов.  - знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре):  - разучивают упражнения на развитие гибкости (передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам);  - наблюдают за процедурой измерения равновесия с помощью длительного удержания заданной позы в статическом режиме с помощью упражнения наклон вперёд;  - осваивают навык измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);  - проводят измерение равновесия в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов.  - знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления;  - составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу);  - проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру)  участвуют в тестировании | *Объяснение учителя*  (наблюдение за образцами действий учителя, рисунки, схемы) | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/ |
| 2.2 | Физические качества | 0,5 | 0 | 0,5 | *Диалог с учителем*  (иллюстративный материал, видеоролики, рисунки) | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/ |
| 2.3 | Сила как физическое качество | 0,25 | 0 | 0,25 | *Рассказ учителя*  (образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики) | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/ |
| 2.4 | Быстрота как физическое качество | 0,25 | 0 | 0,25 | *Рассказ учителя*  (образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики) | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190876/ |
| 2.5 | Выносливость как физическое качество | 0,25 | 0 | 0,25 | *Рассказ учителя*  (образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики) | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190876/ |
| 2.6 | Гибкость как физическое качество | 0,25 | 0 | 0,25 | *Рассказ учителя*  (образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики) | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190876/ |
| 2.7 | Развитие координации движений | 0,25 | 0 | 0,25 | *Рассказ учителя*  (образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики) | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190876/ |
| 2.8 | Дневник наблюдений по физической культуре | 0,25 | 0 | 0,25 | *Учебный диалог*  ( с использованием образца учителя, иллюстративного материала, таблиц и рисунков) | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 2.9 | Дифференцированная аттестация по разделам:  1. Знания о физической культуре  2. Способы самостоятельной деятельности | 0,5 | 0,5 | 0 | *Контрольная работа.*  *Письменные тестовые задания.* |  |
| Итоги по разделу | | 3 | 0,5 | 2.5 |  |  |
| Раздел 3.ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | | | |
| Оздоровительная физическая культура | | | | | | | |
| 3.1 | Закаливание организма | 0,5 | 0 | 0,5 | - знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;  - рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре;  - разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация):  1 — поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2 — последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); 3 — обтирание спины (от боков к середине); 4 — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к  бёдрам);5 — растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи).  - наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса;  - записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений;  - разучивают комплекс утренней зарядки (по группам);  - разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации мест занятий.  - составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания)  участвуют в тестировании | *Рассказ учителя*  (с использованием иллюстративного материала) | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/ |
| 3.2 | Утренняя зарядка | 0,5 | 0 | 0,5 | *Образец выполнения учителем*(иллюстративный материал, рисунки)  *Рассказ учителя*(просмотр видеофильмов и иллюстративного материала) | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ |
| 3.3 | Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки | 0,5 | 0 | 0,5 | *Самостоятельная работа* (иллюстративный материал, видеоролик) | [https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/](https://resh.edu.ru/%20subject/lesson/6185%20/start/224375/) |
| 3.4 | Дифференцированная аттестация по разделу: Оздоровительная физическая культура | 0,5 | 0,5 | 0 | *Контрольная работа.*  *Письменные тестовые задания.* |  |
| Итого по разделу | | 2 | 0,5 | 1,5 |  |  |
| Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | | | |
| 3.5 | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики | 0,5 | 0 | 0,5 | - разучивают правила поведения на уроках гимнастики и  акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их  невыполнения;  - выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях.  - обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге;  - разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации);  - разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и  в  полной координации);  - обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации);  - обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному;  - обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью;  - обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!».  - знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой;  - наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку;  - записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава).  - разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочерёдно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой;  - разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом; 6 разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в  полной координации).  - разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и  двумя руками; 6 обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом;  - разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками;  - обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления;  - обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине;  - составляют комплекс из 6—7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение.  - знакомятся с хороводным шагом народного танца, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях;  - разучивают движения хороводного шага (по фазам движения и с в полной координации);  - разучивают хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение;  - разучивают движения народного танца (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием);  - разучивают танцевальный шаг в сторону (по фазам движения и в  полной координации);  - разучивают танцевальный шаг в парах в полной координации под музыкальное сопровождение  - изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с  невыполнением правил поведения, приводят примеры.  - разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1  — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2  — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).  - разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: 1  *–* толчком двумя ногами по разметке;  2  *–* толчком двумя ногами с поворотом в стороны; 3  *–* толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях;  4  *–* толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; 5  *–* толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением.  - наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка;  - разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов;  - обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов;  - обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега;  - выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации.  - наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы;  - разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе;  - разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук;  - разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т.  п.);  - разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком;  - разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с  опорой на руки.  учителя, рисунки, видеоролик):  - наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы:  - выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°);  - выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа);  - выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной)  - наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;  - разучивают технические действия игры баскетбол (работа в  парах и группах);  - разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;  - организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол;  - наблюдают и анализируют образцы технических действий игры ручной мяч, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;  - разучивают технические действия игры (работа в  парах и группах);  - разучивают правила подвижных игр с элементами игры ручной мяч и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;  - организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры ;  - наблюдают и анализируют образец технических действий игры волейбол; - нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;  - выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи:  1  — нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи);  2  — нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния;  3  — нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния;  - выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований;  - наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;  - разучивают технические действия игры футбол (работа в  парах и группах);  - разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и  знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;  - организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол;  - наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;  - разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения;  - разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении  Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;  выполняют тестовые упражнения | *Рассказ учителя*(просмотр видеофильмов и иллюстративного материала) |  |
| 3.6 | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Строевые упражнения и команды | 0,5 | 0 | 0,5 | *Практическоезанятие*  (образцы упражнений и команд, видеоролики и иллюстрации) | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/start/226051/ |
| 3.7 | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*  Гимнастическая разминка | 2 | 0 | 2 | *Практическоезанятие*  (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал); | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ |
| 3.8 | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*  Упражнения с гимнастической скакалкой | 2 | 0 | 2 | *Практическоезанятие*  (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал) | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/main/223826/ |
| 3.9 | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*  Упражнения с гимнастическим мячом | 2 | 0 | 2 | *Практическоезанятие*  (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал) | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/ |
| 3.10 | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Танцевальные движения | 4 | 0 | 4 | *Практическоезанятие*  (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): |  |
| 3.11 | *Модуль "Лёгкая*  *атлетика".*  Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой | 1 | 0 | 1 | *Учебный диалог*(иллюстративный материал, видеоролик): | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/ |
| 3.12 | *Модуль "Лёгкая атлетика".*  Броски мяча в неподвижную мишень | 1 | 0 | 1 | *Практическоезанятие*  (объяснение и образец учителя, рисунки, видеоматериалы | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/ |
| 3.13 | *Модуль "Лёгкая атлетика".*  Сложно координированные прыжковые упражнения | 1 | 0 | 1 | *Практическоезанятие*  (объяснение и образец учителя, рисунки, видеоматериалы | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/ |
| 3.14 | *Модуль "Лёгкая атлетика".*  Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 | 0 | 1 | *Практическоезанятие*  (объяснение и образец учителя, рисунки, видеоматериалы | https://www.youtube.com/watch?v=PInqAWv62jA |
| 3.15 | *Модуль "Лёгкая атлетика".*  Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 1 | 0 | 1 | *Практическоезанятие*  (объяснение и образец учителя, рисунки, видеоматериалы | https://www.youtube.com/watch?v=PInqAWv62jA |
| 3.16 | *Модуль "Лёгкая атлетика".*  Сложно координированные беговые упражнения | 1 | 0 | 1 | *Практическоезанятие*  (объяснение и образец учителя, рисунки, видеоматериалы | https://www.youtube.com/watch?v=PInqAWv62jA |
| 3.17 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".*  Подвижные игры с  техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол) | 6 | 0 | 6 | *Практическоезанятие*  (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики): | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/ |
| 3.18 | Прикладно-ориентированная физическая культура | 4 | 0 | 4 | *Учебно- тренировочные занятия* | https://www.gto.ru/ |
| 3.19 | Дифференцированная аттестация: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 1 | 0 | *Контрольная работа.*  *Практическое выполнение тестовых упражнений* |  |
| Итого по разделу | | 30 | 1,5 | 28,5 |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 | 2 | 32 |  |  |  |

**2 КЛАСС**

Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы учебной программы | четверть | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| количество часов | | | |
| 1 | **Знания о физической культуре** | 1 | - | - | - |
| 2 | **Способы самостоятельной деятельности** | 3 | - | - | - |
| 3 | **Физическое совершенствование** | 4 | 8 | 10 | 8 |
| *Оздоровительная физическая культура***.** | - | 2 | - | - |
| *Спортивно-оздоровительная физическая культура* | 4 | 6 | 10 | 8 |
| Гимнастика | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Легкая атлетика | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Подвижные игры | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Народные танцы | 1 | 1 | 2 | - |
| Прикладно-ориентированная физическая культура | - | 1 | 2 | 2 |
| 4 | Итого | 34 | | | |

**Тематическое планирование**

**3 класс (34 ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Виды деятельности | | Виды, формы контроля | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
| всего | контрольная  работа | практическая  работа |
| Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ | | | | | | | | |
| 1.1 | Физическая культура у древних народов | 1 | 0 | 1 | - обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о  физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности;  - знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков | | *Рассказ учителя*(просмотр видеофильмов и иллюстративного материала) | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/ |
| Итоги по разделу | | 1 | 0 | 1 |  | | | |
| Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ | | | | | | | | |
| 2.1 | Виды физических упражнений | 0,5 | 0 | 0,5 | - знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой;  - выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки;  - выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки;  - выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта).  - наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков;  - разучивают действия по измерению пульса и определению его значений;  - знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка);  - проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в  спокойном темпе).  - знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от  которых зависит проявление силы (напряжение мышц и  скорость их сокращения);  - разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса);  - наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами);  - обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (в парах);  - составляют таблицу наблюдений за развитием физических качеств, проводят измерение показателей силы в конце каждой учебной четверти (триместра), рассчитывают приросты результатов.  участвуют в тестировании | | *Объяснение учителя*  (наблюдение за образцами действий учителя, рисунки, схемы) | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/ |
| 2.2 | Измерение пульса на уроках физической культуры | 0,5 | 0 | 0,5 | *Диалог с учителем*  (иллюстративный материал, видеоролики, рисунки) | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 2.3 | Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой | 0,5 | 0 | 0,5 | *Объяснения учителя*  (иллюстративный материал, видеоролики) | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 2.9 | Дифференцированная аттестация по разделам:  1. Знания о физической культуре  2. Способы самостоятельной деятельности | 0,5 | 0,5 | 0 | *Контрольная работа.*  *Письменные тестовые задания.* |  |
| Итоги по разделу | | 2 | 0,5 | 1,5 |  | |  |  |
| Раздел 3.ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | | | | |
| Оздоровительная физическая культура | | | | | | | | |
| 3.1 | Закаливание организма | 0,5 | 0 | 0,5 | - знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;  - рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре;  - разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация):  1 — поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2 — последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); 3 — обтирание спины (от боков к середине); 4 — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к  бёдрам);5 — растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи).  - обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и  анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания;  - разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в  группах по образцу);  - выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки:  - обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека;  - анализируют задачи и способы организации занятий зрительной гимнастикой во время работы за компьютером, выполнения домашних заданий;  - разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в  группах по образцу)  участвуют в тестировании | | *Объяснения учителя*  (иллюстративный материал, видеоролики) | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/ |
| 3.2 | Дыхательная гимнастика | 0,5 | 0 | 0,5 | *Объяснения учителя*  (иллюстративный материал, видеоролики) | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/ |
| 3.3 | Зрительная гимнастика | 0,5 | 0 | 0,5 | *Объяснения учителя*  (иллюстративный материал, видеоролики) | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 3.4 | Дифференцированная аттестация по разделу: Оздоровительная физическая культура | 0,5 | 0,5 | 0 | *Контрольная работа.*  *Письменные тестовые задания.* |  |
| Итого по разделу | | 2 | 0,5 | 1,5 |  |  |
| Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | | | | |
| 3.5 | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*  Строевые команды и упражнения» | 1 | 0 | 1 | - разучивают правила выполнения передвижений в колоне по  одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»;  - разучивают правила перестроения уступами из колонны по  одному в колонну по три и обратно по командам:  1  — «Класс, по три рассчитайсь!»; 2  — «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по  три шагом марш!»;  3 — «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!»;  - разучивают правила перестроения из колонны по одному в  колонну по три, с поворотом в движении по команде: 1  — «В колонну по три налево шагом марш!»; 2  — «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!».  - наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения;  - разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях);  - разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и  в полной координации  - выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны);  - выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочерёдно правой и левой ноги в стороны и вперёд);  - выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания;  - выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком;  - разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочерёдно левым и правым боком, скрестным шагом поочерёдно левым и правым боком).  - выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди;  - выполняют передвижение приставным шагом поочерёдно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди;  - наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения;  - разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием;  - разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту;  - выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации.  - наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд;  - обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочерёдно правой и левой рукой, стоя на месте;  - разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочерёдно с  правого и левого бока;  - разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью;  - наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении;  - разучивают подводящие упражнения (вращение поочерёдно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочерёдно с правого и левого бока);  - выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад.  - знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик; - разучивают упражнения ритмической гимнастки:  1)  и. п.  *–* основная стойка; 1 *–* поднимая руки в стороны, слегка присесть; 2 *–*  сохраняя туловище на месте, ноги слегка повернуть в правую сторону; 3  *–* повернуть ноги в левую сторону; 4  *–* принять и.  п.;  2)  и. п.  *–* основная стойка, руки на поясе; 1  *–* одновременно правой ногой шаг вперёд на носок, правую руку вперёд перед собой; 2  — и.  п.; 3  *–*  одновременно левой ногой шаг вперёд на носок, левую руку вперёд перед собой; 4  *–* и.  п.;  3)  и. п.  *–* основная стойка, ноги шире плеч; 1*–* 2  *–* вращение головой в правую сторону; 3*–*4  *–* вращение головой в левую сторону;  4)  и. п.  *–* основная стойка, ноги шире плеч; кисти рук на плечах, локти в стороны; 1  *–* одновременно сгибая левую руку и наклоняя туловище влево, левую руку выпрямить вверх; 2  *–* принять и.  п.; 3 *–* одновременно сгибая правую руку и наклоняя туловище вправо, правую руку выпрямить вверх; 4  *–*  принять и.  п.;  5)  и. п.  *–* основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1  *–* одновременно сгибая правую и левую ногу, поворот направо; 2 *–* принять и. п.;  3  *–* одновременно сгибая левую и правую ногу, поворот налево; 4  *–* принять и.  п.;  6)  и. п. *–* основная стойка, ноги шире плеч;  1 *–* одновременно сгибая правую руку в локте и поднимая левую руку вверх, отставить правую ногу в сторону и наклониться вправо; 2  *–* принять и.  п.; 3 *–* одновременно сгибая левую руку в локте и  поднимая правую руку вверх, отставить левую ногу в сторону и  наклониться влево; 4 *–* принять и.  п.;  7)  и. п. *–* основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе;  1  *–* полунаклон вперёд, руки вверх, прогнуться; 2 *–* принять и.  п.; 3*–*4 *–* то же, что 1*–*2;  8)  и. п.  *–* основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1  *–* наклон к правой ноге; 2  *–* наклон вперёд, 3  *–* наклон к  левой ноге; 4  *–* принять и.  п.;  9)  и. п.  *–* основная стойка; 1  *–* сгибая левую руку в локте и правую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки;2  *–* принять и.  п.; 3 *–* сгибая правую руку в локте и левую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 4  *–* принять и.  п.; Обучающиеся составляют индивидуальную комбинацию из хорошо освоенных упражнений, разучивают и  выполняют её под музыкальное сопровождение (домашнее задание с помощью родителей).  - наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с  разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление);  - разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги: 1  *–* спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления;  2  *–* спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта; 3  *–* прыжки с места вперёд-верх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте; 4  *–* прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги;  - выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в  полной координации.  - наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов;  - разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность;  - разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку.  Выполнение упражнений:  1  *–* челночный бег 3 × 5  м, челночный бег 4 × 5  м, челночный бег 4 × 10  м; 2  *–* пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд,  с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровни груди обучающихся); 3  *–* бег через набивные мячи; 4  *–* бег с наступанием на гимнастическую скамейку; 5  *–* бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз); 6  *–* ускорение с высокого старта; 7  *–* ускорение с поворотом направо и налево; 8  *–* бег с максимальной скоростью на дистанцию 30  м;9  *–* бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с  дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по  100 г)  - изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне;  - рассматривают видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники;  - выполняют упражнения ознакомительного плавания: 1  *–* спускание по трапу бассейна; 2  *–* ходьба по дну; 3  *–* прыжки толчком двумя ногами о дно бассейна стоя на месте и с продвижением вперёд; 4  *–* упражнения на всплывание (поплавок, медуза, звезда); 5  *–* упражнения на погружение в воду (фонтанчик); 6  *–* упражнения на скольжение (стрела, летящая стрела);  - выполняют упражнения в имитации плавания кролем на груди на бортике бассейна:  1  *–* сидя на бортике, упор руками сзади, ноги прямые и слегка разведены: попеременные движения ногами вверх-вниз;  2  *–* стоя на бортике бассейна полунаклон вперёд, правая рука прямая, левая рука согнута в локте и поднята вверх: попере-менно гребковые движения руками;  - выполняют упражнения начального обучения плаванию кролем на груди в воде:  1  *–* стоя на дне бассейна полунаклон вперёд, правая рука прямая, левая рука согнута в локте и поднята вверх: попере-менно гребковые движения руками; 2 *–* то же, что 1, но с выдохом в воду и поворачиванием головы поочерёдно вправо и влево;  3  *–* то же, что 2, но с продвижением вперёд по дну бассейна;  4  *–* лёжа на груди, держаться прямыми руками за бортик бассейна: поочерёдная работа ногами вверх-вниз, с выдохом в  воду;  5 *–* стоя возле бортика бассейна, присесть, не опуская голову в воду: вдох, оттолкнуться правой ногой от бортика, руки и ноги выпрямить и соединить их вместе; скольжение с выдохом в воду;  6  *–* то же, что 5, но с попеременной работой ногами;  7  — плавание кролем на груди в полной координации  - разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки;  - наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности;  - разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола;  - разучивают технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки;  - играют в разученные подвижные игры  - наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;  - разучивают технические действия игры баскетбол (работа в  парах и группах);  - разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;  - организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол;  - наблюдают и анализируют образцы технических действий игры ручной мяч, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;  - разучивают технические действия игры (работа в  парах и группах);  - разучивают правила подвижных игр с элементами игры ручной мяч и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;  - организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры ;  - наблюдают и анализируют образец технических действий игры волейбол; - нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;  - выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи:  1  — нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи);  2  — нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния;  3  — нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния;  - выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований;  - наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;  - разучивают технические действия игры футбол (работа в  парах и группах);  - разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и  знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;  - организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол;  - наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;  - разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения;  - разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении  Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;  выполняют тестовые упражнения | | *Практическоезанятие*  (образцы упражнений и команд, видеоролики и иллюстративный материал) | https://fkis.ru/page/1/413.html |
| 3.6 | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики"*  Лазанье по канату | 1 | 0 | 1 | *Практическоезанятие*  (объяснение и образец учителя использование иллюстрационного материала, видеороликов) | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
|  | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*  Передвижения по гимнастической скамейке | 1 | 0 | 1 | *Практическоезанятие*  (объяснение и образец учителя использование иллюстрационного материала, видеороликов) | https://www.youtube.com/watch?v=TlIJxIEhHco&ab\_channel=KontAntibus |
|  | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*  Передвижения по гимнастической стенке | 2 | 0 | 2 | *Практическоезанятие*  (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов) | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ |
| 3.7 | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*  Прыжки через скакалку | 1 | 0 | 1 | *Практическоезанятие*  (объяснение и образец учителя использование иллюстрационного материала, видеороликов) | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ |
| 3.8 | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*  Ритмическая гимнастика | 1 | 0 | 1 | *Практическоезанятие*  (объяснение и образец учителя использование иллюстрационного материала, видеороликов) | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/main/223826/ |
| 3.9 | *Модуль "Лёгкая*  *атлетика".*  Прыжок в длину с разбега | 2 | 0 | 2 | *Практическоезанятие*  (объяснение и образец учителя использование иллюстрационного материала, видеороликов) | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/ |
| 3.10 | *Модуль "Лёгкая атлетика".*  Броски набивного мяча | 2 | 0 | 2 | *Практическоезанятие*  (объяснение и образец учителя использование иллюстрационного материала, видеороликов) | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/ |
| 3.11 | *Модуль "Лёгкая атлетика".*  Беговые упражнения повышенной координационной сложности | 2 | 0 | 2 | *Практическоезанятие*  (объяснение и образец учителя, рисунки, видеоматериалы | https://www.youtube.com/watch?v=PInqAWv62jA |
| 3.12 | *Модуль "Плавательная подготовка".*  Плавательная подготовка | 4 | 0 | 4 | *Практическоезанятие*  (объяснение и образец учителя, рисунки, видеоматериалы | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/ |
| 3.13 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".*  Подвижные игры с  техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол) | 6 | 0 | 6 | *Практическоезанятие*  (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики): | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/ |
| 3.14 | Прикладно-ориентированная физическая культура | 5 | 0 | 5 | *Учебно- тренировочные занятия* | https://www.gto.ru/ |
| 3.15 | Дифференцированная аттестация: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 1 | 0 | *Контрольная работа.*  *Практическое выполнение тестовых упражнений* |  |
| Итого по разделу | | 31 | 1,5 | 29,5 |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 | 2 | 32 |  |  |  |  |

**3 КЛАСС**

Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы учебной программы | четверть | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| количество часов | | | |
| 1 | **Знания о физической культуре** | 1 | - | - | - |
| 2 | **Способы самостоятельной деятельности** | 2 | - | - | - |
| 3 | **Физическое совершенствование** | 5 | 8 | 10 | 8 |
| *Оздоровительная физическая культура* | - | 2 | - | - |
| *Спортивно-оздоровительная физическая культура* | 5 | 6 | 10 | 8 |
| Гимнастика | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Легкая атлетика | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Подвижные игры | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Плавательная подготовка | 1 | 1 | 2 | - |
| Прикладно-ориентированная физическая культура | 1 | 1 | 2 | 2 |
| 4 | Итого | 34 | | | |

**Тематическое планирование**

**4 класс (34ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Виды деятельности | Виды, формы контроля | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
| всего | контрольная  работа | практическая  работа |
| Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ | | | | | | | |
| 1.1 | Из истории развития физической культуры в России | 0,5 | 0 | 0,5 | - обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний; - обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о её связи с физической подготовкой будущих солдат  *–* защитников Отечества;  - обсуждают особенности физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А. В. Суворова российским воинам.  - знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе | *Рассказ учителя*(просмотр видеофильмов и иллюстративного материала) | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/ |
| 1.2 | Из истории развития национальных видов спорта | 0,5 | 0 | 0,5 | *Рассказ учителя*(просмотр видеофильмов и иллюстративного материала) | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/ |
| Итоги по разделу | | 1 | 0 | 1 |  | | |
| Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ | | | | | | | |
| 2.1 | Самостоятельная физическая подготовка | 0,5 | 0 | 0,5 | - обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к  предстоящей жизнедеятельности;  - обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях.  - обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения;  - устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой  - обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления;  - разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя):  1  *–* лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук);  2  *–* тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы)  участвуют в тестировании | *Диалог с учителем*  (иллюстративный материал, видеоролики, рисунки) | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/ |
| 2.2 | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма | 0,5 | 0 | 0,5 | *Объяснения учителя*  (иллюстративный материал, видеоролики) | /https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606 |
| 2.3 | Оказание первой помощи на занятиях физической культурой | 0,5 | 0 | 0,5 | *Рассказ и образец учителя*(просмотр видеофильмов и иллюстративного материала) | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 2.9 | Дифференцированная аттестация по разделам:  1. Знания о физической культуре  2. Способы самостоятельной деятельности | 0,5 | 0,5 | 0 | *Контрольная работа.*  *Письменные тестовые задания.* |  |
| Итоги по разделу | | 2 | 0,5 | 1,5 |  |  |
| Раздел 3.ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | | | |
| Оздоровительная физическая культура | | | | | | | |
| 3.1 | Упражнения для профилактики нарушения осанки | 0,5 | 0 | 0,5 | - выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины:  1)  и. п  *–* о.  с. 1*–*4 *–* руки вверх, встать на носки; 5*–*8  *–*  медленно принять и.  п.;  2)  и. п  *–* стойка руки в стороны, предплечья согнуть, ладони раскрыты;  1  *–* руки вверх, предплечья скрестить над головой, лопатки сведены,  2  *–* и. п.;  3)  и. п.  *–* стойка руки за голову; 1*–* 2  *–* локти вперёд; 3*–*4  — и.  п.; 4)  и. п  *–* о.  с.; 1*–*2 — наклон вперёд (спина прямая); 3*–*4  — и.  п.;5) и. п. *–* стойка руки на поясе; 1*–*3 *–* поднять согнутую ногу вверх (голова приподнята, плечи расправлены); 4 *–* и.  п.;  - выполняют комплекс упражнений на предупреждение развития сутулости:  1)  и. п.  *–* лёжа на животе, руки за головой, локти разведены в  стороны;  1*–*3  *–* подъём туловища вверх; 3*–*4  *–* и.  п.;  2)  и. п.  *–* лёжа на животе, руки за головой; 1*–*3  *–* подъём туловища вверх, 2*–*4 *–* и.  п.;  3)  и. п. *–* упор стоя на коленях; 1  *–* одновременно подъём правой руки и левой ноги; 2*–*3  *–* удержание; 4  *–* и.  п.; 5*–*8  *–* то же, но подъём левой руки и правой ноги;  4)  и. п.  *–* лёжа на животе, голову положить на согнутые в локтях руки;  1 *–* левая нога вверх; 2  — и.  п; 3 *–* правая нога вверх; 4  *–* и.  п.;  - выполняют комплекс упражнений для снижения массы тела:  1)  и. п.  *–* стойка руки на поясе; 1*–*4 *–* поочерёдно повороты туловища в правую и левую сторону;  2)  и. п.  *–* стойка руки в стороны; 1  *–* наклон вперёд с касанием левой рукой правой ноги; 2  *–* и.  п.; 3*–*4  *–* то же, но касанием правой рукой левой ноги;  3)  и.  п.  *–* стойка руки в замок за головой; 1*–*4  *–* вращение туловища в правую сторону; 5*–*8  *–* то же, но в левую сторону;  4)  и. п.  *–* лёжа на полу руки вдоль туловища; 1 *–* подъём левой вверх,  2*–*3 — сгибая левую ногу в колене, прижать её руками к животу; 4*–* и.  п.; 5*–*8  *–* то же, но с правой ноги;  5)  и. п.  — лёжа на полу руки вдоль туловища; 1*–*4 *–* попеременная работа ног  *–* движения велосипедиста;  6)  и. п  — стойка руки вдоль туловища; быстро подняться на носки и опуститься;  7) скрестный бег на месте.  - разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения;  - обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания. | *Практическоезанятие*  (иллюстративный материал, видеоролики) | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/ |
| 3.2 | Закаливание организма | 0,5 | 0 | 0,5 | *Рассказ учителя*  (иллюстративный материал, видеоролики) | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/ |
| Итого по разделу | | 1 | 0 | 1 |  |  |  |
| Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | | | |
| 3.5 | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*  Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений | 0,5 | 0,5 | 0 | - обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм;  - разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях  - обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений;  -разучивают упражнения акробатической комбинации (при- мерные варианты):  Вариант 1. И. п. *–* лёжа на спине, руки вдоль туловища;  1  *–* ноги согнуть в коленях и поставить их на ширину плеч, руками опереться за плечами, пальцы развернуть к плечам;  2  *–* прогнуться и, слегка разгибая ноги и руки, приподнять туловище над полом, голову отвести назад и посмотреть на кисти рук — гимнастический мост;  3  *–* опуститься на спину;  4  *–* выпрямить ноги, руки положить вдоль туловища;  5  *–* сгибая руки в локтях и поднося их к груди, перевернуться в положение лёжа на животе;  6  *–* опираясь руками о пол, выпрямить их и перейти в упор лёжа на полу; 7  — опираясь на руки, поднять голову вверх и, слегка прогнувшись прыжком перейти в упор присев;  8  *–* встать и принять основную стойку.  Вариант 2. И. п.  — основная стойка;  1  *–* сгибая ноги в коленях, принять упор присев, спина прямая; голова прямо;  2  *–* прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову;  3  *–* обхватить голени руками, перекат на спине в группировке;  4  *–* отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев;  5  *–* наклоняя голову вперёд, оттолкнуться руками и, быстро обхватив руками голени, перекатиться назад на лопатки;  6  *–* отпуская голени, опереться руками за плечами и перевернуться через голову;  7  *–* разгибая руки и выставляя их вперёд, упор стоя на коленях;  8  *–* опираясь на руки, слегка прогнуться, оттолкнуться коленями и прыжком выполнить упор присев;  9  *–* прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову;  10  *–* обхватить голени руками, перекат на спине в группировке;  11  *–* отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев;  12  *–* встать в и.  п.;  - составляют индивидуальную комбинацию из 6—9 хорошо освоенных упражнений (домашнее задание);  - разучивают и выполняют самостоятельно составленную акробатическую комбинацию, контролируют выполнение комбинаций другими учениками (работа в парах).  - наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности ихвыполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление);  - описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют её сложные элементы (письменное изложение);  - выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием:  1  *–* прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами;  2  *–* напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега;  3  *–* прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации).  - знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки виса и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем;  - знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнениивисов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый);  - выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с  разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади);  -разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине:  1  *–*  подъём в упор с прыжка;  2  *–* подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках.  - наблюдают и анализируют образец народного танца, выделяют особенности выполнения его основных движений;  - разучивают движения танца, стоя на месте:  1—2  *–* толчок двумя ногами, небольшой подскок вперёд, левую ногу вынести вперёд-в  сторону, приземлиться;  3*–* 4  — повторить движения 1—2, но вынести правую ногу вперёд-в  сторону;  - выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд:  1—4  — небольшие подскоки на месте;  5  — толчком двумя ногами подскок вперёд, приземлиться;  6  — толчком двумя ногами подскок назад, приземлиться;  7  — толчком двумя ногами три небольших прыжка вперёд;  8  — продолжать с подскока вперёд и вынесением левой ноги вперёд-в  сторону;  - выполняют народный танец в полной координации под музыкальное сопровождение  - обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов);  - разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой.  - наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление);  - выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания:  1  *–* толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета;  2  *–* толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета;  3  *–* перешагивание через планку стоя боком на месте;  4  *–* перешагивание через планку боком в движении;  5  *–*  стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё;  6 выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации.  - наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий;  - выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;  - выполняют бег по дистанции 30  м с низкого старта;  - выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м;  - выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции.  - наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения;  - разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места:  1  *–* выполнение положения натянутого лука;  2  *–* имитация финального усилия;  3  *–* сохранение равновесия после броска;  - 6 выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации.  - обсуждают возможные травмы при выполнении плавательных упражнений в бассейне, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения;  - разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях плавательной подготовкой.  - наблюдают образец техники плавания кролем на груди, анализирую и уточняют отдельные её элементы и способы их выполнения;  - выполняют упражнения по совершенствованию техники плавания кролем на груди:  1  *–* упражнения с плавательной доской (скольжение на груди с подключением работы ног; скольжение на груди с работой ног и подключением попеременно гребковых движений правой и левой рукой; плавание кролем с удержанием плавательной доски между ног);  2  *–* скольжение на груди с работой ногами и выдохом в воду;  3  *–* скольжение на груди с попеременными гребками правой и левой рукой и поворотом головы в сторону после выдоха в  воду;  - выполняют плавание кролем на груди в полной координации;  - наблюдают и анализируют образец плавания кролем на спине,выделяют его технические элементы и сравнивают с элементами плавания кролем на груди;  - разучивают подводящие упражнения для освоения плавания кролем на спине (на бортике бассейна):  1  *–* стойка, левая рука вверху, правая рука вдоль туловища  — круговые движения руками назад;  2  — сидя на краю бортика бассейна, руки отведены назад в  упор сзади, прямые ноги опущены в воду  — попеременная работа ногами в воде;  - выполнение плавательных упражнений в бассейне:  1  *–* скольжение на спине, оттолкнувшись двумя ногами от бортика;  2  *–* скольжение на спине, оттолкнувшись двумя ногами от бортика с попеременной работой ногами;  3  *–* скольжение на спине, оттолкнувшись двумя ногами от бортика с попеременной работой ногами и руками;  - выполняют плавание кролем на спине в полной координации  - обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения;  - разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми.  - разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения;  - совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр;  - самостоятельно организовывают и играют в подвижные игры.  - наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;  - выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи:  1  - нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи);  2  *–* нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния;  3  *–* нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния;  - выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований;  - наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;  - выполняют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками:  1  *–* передача и приём мяча двумя руками сверху над собой, стоя и в движении;  2  *–* передача и приём мяча двумя руками сверху в парах;  3  *–* приём и передача мяча двумя руками сверху через волейбольную сетку;  - выполняют подачу, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности.  - наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения;  - выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол: 1  *–* стойка баскетболиста с мячом в руках;  2  *–* бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по  фазам движения и в полной координации);  3  *–* бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли;  - выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в  условиях игровой деятельности. | *Диалог с учителем*  (иллюстративный материал, видеоролики, рисунки) | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 3.6 | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики"*  Акробатическая комбинация | 1,5 | 0 | 1,5 | *Практическоезанятие*  (объяснение и образец учителя использование иллюстрационного материала, видеороликов) | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3978/start/196845/ |
|  | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*  Опорной прыжок | 1 | 0 | 1 | *Практическоезанятие*  (объяснение и образец учителя использование иллюстрационного материала, видеороликов) | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4782/start/173504/ |
|  | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*  Упражнения на гимнастической перекладине | 2 | 0 | 2 | *Практическоезанятие*  (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов) | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/ |
| 3.7 | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*  Танцевальные упражнения | 1 | 0 | 1 | *Практическоезанятие*  (объяснение и образец учителя использование иллюстрационного материала, видеороликов) | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ |
| 3.8 | *Модуль "Лёгкая*  *атлетика".*  Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой | 0,5 | 0 | 0,5 | *Учебный диалог*(иллюстративный материал, видеоролик) | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/ |
| 3.9 | *Модуль "Лёгкая атлетика".*  Упражнения в прыжках в высоту с разбега | 0,5 | 0 | 0,5 | *Практическоезанятие*  (объяснение и образец учителя использование иллюстрационного материала, видеороликов) | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/ |
| 3.10 | *Модуль "Лёгкая атлетика".*  Беговые упражнения | 3 | 0 | 3 | *Практическоезанятие*  (объяснение и образец учителя, рисунки, видеоматериалы | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/ |
| 3.11 | *Модуль "Лёгкая атлетика".*  Метание малого мяча на дальность | 1 | 0 | 1 | *Практическоезанятие*  (объяснение и образец учителя, рисунки, видеоматериалы | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/conspect/190817/ |
|  | *Модуль "Плавательная подготовка".*  Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне | 0,5 | 0 | 0,5 | *Учебный диалог* (образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик) | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/ |
|  | *Модуль "Плавательная подготовка".*  Плавательная подготовка | 3,5 | 0 | 3,5 | *Практическоезанятие*  (объяснение и образец учителя, рисунки, видеоматериалы |  |
| 3.12 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".*  Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми | 0,5 | 0 | 0,5 | *Учебный диалог* (образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик) | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/ |
|  | *Модуль "Подвижные и спортивные игры*  Подвижные игры общефизической подготовки | 0,5 | 0 | 0,5 | *Учебный диалог* (образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик) | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/>  https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/ |
|  | *Модуль "Подвижные и спортивные игры*  Технические действия игры волейбол | 2 | 0 | 2 | *Практическоезанятие*  (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики) | <https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1518864>  https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/ |
|  | *Модуль "Подвижные и спортивные игры*  Технические действия игры баскетбол | 2 | 0 | 2 | *Практическоезанятие*  (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики) | https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material\_view/lesson\_templates/1433853 |
|  | *Модуль "Подвижные и спортивные игры*  Технические действия игры ручной мяч | 1 | 0 | 1 | - разучивают технические приёмы игры в ручной мяч (в группах и  парах):  - ведение мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями;  - наблюдают за образцами технических действий игры, уточняют особенности их выполнения;  - передачи одной от плеча в парах и в группе;  - броски мяча по воротам;  - наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения;  - разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи;  - разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки;  - выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности  Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;  выполняют тестовые упражнения | *Практическоезанятие*  (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики) |  |
|  | *Модуль "Подвижные и спортивные игры*  Технические действия игры футбол | 2 | 0 | 2 | *Практическоезанятие*  (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики) | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/ |
| 3.13 | Прикладно-ориентированная физическая культура | 6 | 0 | 6 | *Учебно- тренировочные занятия* | https://www.gto.ru/ |
| 3.14 | Дифференцированная аттестация: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 1,5 | 0 | *Контрольная работа.*  *Письменные тестовые задания.*  *Практическое выполнение тестовых упражнений* |  |
| Итого по разделу | | 31 | 1,5 | 29,5 |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 | 2 | 32 |  |  |  |

**4 КЛАСС**

Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы учебной программы | четверть | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| количество часов | | | |
| 1 | **Знания о физической культуре** | 1 | - | - | - |
| 2 | **Способы самостоятельной деятельности** | 2 | - | - | - |
| 3 | **Физическое совершенствование** | 5 | 8 | 10 | 8 |
| *Оздоровительная физическая культура***.** | - | 1 | - | - |
| *Спортивно-оздоровительная физическая культура* | 5 | 7 | 10 | 8 |
| Гимнастика | 1 | 2 | 2 | 1 |
| Легкая атлетика | 1 | 1 | 2 | 1 |
| Плавательная подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Подвижные игры | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Прикладно-ориентированная физическая культура | 1 | 1 | 2 | 2 |
| 4 |  | 34 | | | |

**Поурочное планирование 4 класс (один час в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | | | |
| **всего** | **контрольные работы** | контрольная  работа | **Дата**  **изучения** | | **Виды и формы контроля** |
|  |  |
|  | **1четверть** | | | | | | |
| 1 | Из истории развития физической культуры в России.  Из истории развития национальных видов спорта | 1 |  | 1 |  |  | *Рассказ учителя (*с использованием иллюстративного материала и видеофильмов) |
| 2 | Самостоятельная физическая подготовка.  Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма | 1 |  | 1 |  |  | *Объяснения учителя* (с использованием иллюстрированного материала и видеороликов)  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/>  /https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606 |
| 3 | Оказание первой помощи на занятиях физической культурой» | 0,5 | 0 | 0,5 |  |  | Объяснение и образец учителя, учебный диалог |
| Дифференцированная аттестация по разделам:  1. Знания о физической культуре  2. Способы самостоятельной деятельности | 0,5 | 0,5 | 0 |  |  | *Контрольная работа.*  *Письменные тестовые задания.* |
| 4 | Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.  Акробатическая комбинация | 1 | 0 | 1 |  |  | *Диалог с учителем*  (иллюстративный материал, видеоролики, рисунки)  *Практическоезанятие*  https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/193485/ |
| 5 | Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой.  Упражнения в прыжках в высоту с разбега» | 1 | 0 | 1 |  |  | *Учебный диалог*(иллюстративный материал, видеоролик)  *Практическоезанятие* |
| 6 | Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне  Плавательная подготовка | 1 | 0 | 1 |  |  | *Учебный диалог* (образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик)  *Практическоезанятие* |
| 7 | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.  Подвижные игры общефизической подготовки | 1 | 0 | 1 |  |  | *Учебный диалог* (образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/>  *Практическоезанятие* |
| 8 | Подготовка к сдаче 2 ступени ВФСК ГТО. Упражнения комплекса ВФСК ГТО | 1 | 0 | 1 |  |  | *Практическоезанятие*  https://www.gto.ru/ |
|  | **2 четверть** | | | | | | |
| 9 | Закаливание организма.  Упражнения для профилактики нарушения осанки. | 1 | 0 | 1 |  |  | *Практическоезанятие*  https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/  ъhttps://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/ |
| 10 | Акробатическая комбинация | 1 | 0 | 1 |  |  | *Практическоезанятие*  https://resh.edu.ru/subject/lesson/3978/start/196845/ |
| 11 | Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания | 1 | 0 | 1 |  |  | *Практическоезанятие*  /https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097 |
| 12 | Беговые упражнения | 1 | 0 | 1 |  |  | *Практическоезанятие*  https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/ |
| 13 | Плавательная подготовка | 1 | 0 | 1 |  |  | *Практическоезанятие* |
| 14 | Технические действия игры волейбол | 1 | 0 | 1 |  |  | *Практическоезанятие*  https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material\_view/lesson\_templates/1518864 |
| 15 | Технические действия игры волейбол | 1 | 0 | 1 |  |  | *Практическоезанятие* |
| 16 | Упражнения комплекса ВФСК ГТО 2 ступени | 1 | 0 | 1 |  |  | *Тестирование. Практическое выполнение тестовых упражнений* |
|  | **3 четверть** | | | | | | |
| 17 | Упражнения на гимнастической перекладине | 1 | 0 | 1 |  |  | *Практическое занятие* |
| 18 | Упражнения на гимнастической перекладине | 1 | 0 | 1 |  |  | *Практическое занятие* |
| 19 | Беговые упражнения | 1 | 0 | 1 |  |  | *Практическоезанятие*  https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/ |
| 20 | Закрепление навыков выполнения беговых упражнений | 1 | 0 | 1 |  |  | *Практическоезанятие*  https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/ |
| 21 | Плавательная подготовка | 1 | 0 | 1 |  |  | *Практическое занятие* |
| 22 | Технические действия игры баскетбол | 1 | 0 | 1 |  |  | *Практическое занятие*  https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material\_view/lesson\_templates/1433853 |
| 23 | Технические действия игры баскетбол | 1 | 0 | 1 |  |  | *Практическое занятие*  https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material\_view/lesson\_templates/1433853 |
| 24 | Технические действия игры ручной мяч | 1 | 0 | 1 |  |  | *Практическое занятие* |
| 25 | Подготовка к сдаче 2 ступени ВФСК ГТО. Упражнения комплекса ВФСК ГТО. | 1 | 0 | 1 |  |  | *Практическое занятие*  https://www.gto.ru/ |
| 26 | Упражнения комплекса ВФСК ГТО 2 ступени | 1 | 0 | 1 |  |  | *Тестирование. Практическое выполнение тестовых упражнений* |
|  | 4 четверть | | | | | | |
| 27 | Танцевальные упражнения | 1 | 0 | 1 |  |  | *Практическое занятие* |
| 28 | Метание малого мяча на дальность | 1 | 0 | 1 |  |  | *Практическое занятие*  https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/conspect/190817/ |
| 29 | Технические действия игры ручной мяч | 1 | 0 | 1 |  |  | *Практическое занятие* |
| 30 | Технические действия игры футбол | 1 | 0 | 1 |  |  | *Практическое занятие*  https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/ |
| 31 | Технические действия игры футбол | 1 | 0 | 1 |  |  | *Практическое занятие*  https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/ |
| 32 | Дифференцированная аттестация по разделу:  Физическое совершенствование  Подготовка к сдаче 2 ступени ВФСК ГТО. Упражнения комплекса ВФСК ГТО | 1 | 0,5 | 0,5 |  |  | *Контрольная работа.*  *Письменные тестовые задания*  *Практическое занятие*  <https://www.gto.ru/> |
| 33 | Упражнения комплекса ВФСК ГТО 2 ступени | 1 | 0 | 1 |  |  | *Тестирование. Практическое выполнение тестовых упражнений* |
| 34 | Дифференцированная аттестация: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 1 | 0 |  |  | *Контрольная работа.*  *Практическое выполнение тестовых упражнений* |
| Общее количество часов по программе | | 34 | 2 | 32 |  | | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

# Обязательные учебные материалы для ученика

Физическая культура,1-4 класс /Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Уроки физической культуры. 1-2 классы / Аслаханов С.-А.М. – Махачкала: АЛЕФ, 2019. – 46 с.

Уроки физической культуры. 3-4 классы / Аслаханов С.-А.М. – Махачкала: АЛЕФ, 2019. – 46 с.

Физическая культура. Учебник для начальной общеобразовательной школы Чеченской Республики / Аслаханов С.-А.М. – Майкоп: Издательство Перо, 2019.– 158с.

# Учебные и методические материалы для учителя

Физическая культура,1-4 класс /Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Программа физического воспитания учащихся I-IV классов общеобразовательной школы Чеченской Республики /Аслаханов С.А.М.– Махачкала: АЛЕФ, 2019. – 70 с.

Рабочая программа по физической культуре учащихся I-IV классов общеобразовательной школы Чеченской Республики / Аслаханов С.-А.М. – Махачкала: АЛЕФ, 2019. – 214 с.

Основы теории и методики физического воспитания: Учебник для педагогов учреждений общего образования / Аслаханов С.-А.М. – Махачкала: АЛЕФ, 2019. – 340 с.

Методические рекомендациипо реализации рабочей программы с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий по предмету «Физическая культура»/ХамзатовД.С., НМЖ ЧИПКРО Вестник 1/31/2020.-160 с.https://www.govzalla.ru/center/cofc

Методические рекомендациидля образовательных организаций Чеченской республики о преподавании учебного предмета «Физическая культура» в 2020-2021учебном году. */* ХамзатовД.С., 2021.-28 с.https://www.govzalla.ru/center/cofc

Методические рекомендациидля образовательных организаций Чеченской республики о преподавании учебного предмета «Физическая культура» в 2021-2022 учебном году. */* ХамзатовД.С.,2021.-23 с.https://www.govzalla.ru/center/cofc

Методические рекомендации по внедрению Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура»., */* Хамзатов Д.С., 2022.- 8 с.https://www.govzalla.ru/center/cofc

Подборка методических материалов и нормативных документов для учителей-предметников на сайте <https://edsoo.ru/,https://mosmetod.ru/>.

# Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет

Сайте<https://edsoo.ru/>, <https://mosmetod.ru/>.