

Аннотация к рабочей программе учебного предмета «физическая культура»

Рабочая программа учебного предмета «физическая культура» разработана в соответствии с пунктом 31.1 ФГОС НОО и реализуется 3 года со 2 по 4 класс.

Рабочая программа разработана группой учителей физической культуры в соответствии с положением о рабочих программах и определяет организацию образовательной деятельности учителя в школе по определенному учебному предмету «физическая культура».

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

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


Рабочая программа обсуждена и принята решением методического объединения и согласована заместителем директором по учебно-воспитательной работе МБОУ СОШ № 58 г. Брянска.

Дата: 30.08.2023

Выписка

из основной образовательной программы начального общего образования

РАССМОТРЕНО
методическое объединение
учителей технологии, обж, физической культуры
протокол от 30.08.23 № 1

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по УВР
 Котенко Л.В.
30.08.2023

Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
для начального общего образования
Срок освоения: 3 года (со 2 по 4 класс)

Составители: Сычев В.И.
учителя физической культуры

Выписка верна 30.08.2023
Директор Г.В. Волобуева



ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является 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. 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 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

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

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

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

Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

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

2 КЛАСС

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

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

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

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

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

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

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

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

Метапредметные результаты

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

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

Предметные результаты

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, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

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

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» учитывает воспитательный аспект:

-максимальное использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся:

- развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины;

- включение целевых ориентиров результатов воспитания, их учёт в формулировках воспитательных задач уроков, занятий, освоения учебной тематики, их реализацию в обучении;
- включение тематики в соответствии с календарным планом воспитательной работы;
- выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности.

Реализация педагогическими работниками воспитательного потенциала уроков физической культуры предполагает следующую деятельность учителя:

1. Максимальное использование воспитательных возможностей содержания учебных предметов для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений.

2. Включение учителями в рабочие программы по учебным предметам, курсам, модулям целевых ориентиров результатов воспитания, их учёт в определении воспитательных задач уроков, занятий.

3. Включение учителями в рабочие программы учебных предметов, курсов, модулей тематики в соответствии с календарным планом воспитательной работы.

4. Выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности.

5. Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам.

6. Применение интерактивных форм учебной работы — интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления.

7. Побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы.

8. Организацию шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.

9. Инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.

10. Разработку, оформление, поддержание и использование игровых пространств, спортивных и игровых площадок, зон активного и тихого отдыха.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
2 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|---|------------------|-----------------------|------------------------|---|
| | | всего | контрольные работы | практические работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1. | История подвижных игр и соревнований у древних народов | 0,5 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/ |
| 1.2. | Зарождение Олимпийских игр | 0,5 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/ |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1. | Физическое развитие | 0,25 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/ |
| 2.2. | Физические качества | 0,5 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/ |
| 2.3. | Дневник наблюдений по физической культуре | 0,25 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/ |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 3. Оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 3.1. | Закаливание организма | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/ |
| 3.2. | Утренняя зарядка | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/ |
| 3.3. | Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/ |
| Итого по разделу | | 3 | | | |
| Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 4.1. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/ |
| 4.2. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды | 2 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/ |

| | | | | | |
|-------------------------------------|---|----|---|--|---|
| 4.3. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка | 2 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/ |
| 4.4. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой | 2 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/ |
| 4.5. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом | 2 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/ |
| 4.6. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения | 2 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/ |
| 4.11. | Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/ |
| 4.12. | Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень | 4 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/ |
| 4.13. | Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения | 3 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/ |
| 4.14. | Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега | 4 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/ |
| 4.15. | Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 2 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/ |
| 4.16. | Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения | 2 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/ |
| 4.17. | Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры | 48 | 8 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/ |
| Итого по разделу | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | | | |

3 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|---|------------------|--------------------|---------------------|---|
| | | всего | контрольные работы | практические работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1. | Физическая культура у древних народов | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/ |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1. | Виды физических упражнений | 0,5 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/ |
| 2.2. | Измерение пульса на уроках физической культуры | 0,25 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/ |
| 2.3. | Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой | 0,25 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/ |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 3. Оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 3.1. | Закаливание организма | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/ |
| 3.2. | Дыхательная гимнастика | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/ |
| 3.3. | Зрительная гимнастика | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/ |
| Итого по разделу | | 3 | | | |
| Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 4.1. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/ |
| 4.2. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/ |
| 4.3. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке | 2 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/ |
| 4.4. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке | 2 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/ |
| 4.5. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку | 2 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/ |
| 4.6. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика» | 2 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/ |

| | | | | | |
|-------------------------------------|--|----|---|--|---|
| 4.7. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/ |
| 4.8. | Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега | 6 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/ |
| 4.9. | Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча | 6 | 2 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193250/ |
| 4.10. | Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности | 4 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/ |
| 4.11. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр | 18 | 4 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/start/194204/ |
| 4.12. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры | 18 | 4 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/ |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | | | |

4 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|--|------------------|--------------------|---------------------|---|
| | | всего | контрольные работы | практические работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1. | Из истории развития физической культуры в России | 0,5 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/ |
| 1.2. | Из истории развития национальных видов спорта | 0,5 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/ |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1. | Самостоятельная физическая подготовка | 0,25 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/ |
| 2.2. | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма | 0,25 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/ |
| 2.3. | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности | 0,25 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/ |
| 2.4. | Оказание первой помощи на занятиях физической культурой | 0,25 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/ |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 3. Оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 3.1. | Упражнения для профилактики нарушения осанки | 2 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ |
| 3.2. | Закаливание организма | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/ |
| Итого по разделу | | 3 | | | |
| Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 4.1. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/ |
| 4.2. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация | 2 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/ |
| 4.3. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорный прыжок | 4 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/ |
| 4.4. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине | 2 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/ |

| | | | | | |
|-------------------------------------|---|----|---|--|---|
| 4.5. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения | 2 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/ |
| 4.6. | Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/ |
| 4.7. | Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега | 4 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/ |
| 4.8. | Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения | 7 | 2 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/ |
| 4.9. | Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность | 4 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/ |
| 4.14. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/ |
| 4.15. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки | 11 | 3 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/ |
| 4.16. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол | 4 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/ |
| 4.17. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол | 4 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/ |
| 4.18. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол | 4 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/ |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | | | |

2 класс КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Виды, формы контроля |
|-------|---|------------------|--------------------|---------------------|----------------------|
| | | всего | контрольные работы | практические работы | |
| 1. | История подвижных игр и соревнований у древних народов. | 1 | | | |
| 2. | Т.Б. на уроках физической культуры. | 1 | | | |
| 3. | Строевые упражнения. | 1 | | | |
| 4. | Дневник наблюдений по физической культуре | 1 | | | |
| 5. | Совершенствование техники бега на 30 метров. | 1 | 1 | | тестирование |
| 6. | Обучение технике прыжков в длину с места. | 1 | | | |
| 7. | Закаливание организма | 1 | | | |
| 8. | Совершенствование техники прыжков в длину с места. | 1 | 1 | | тестирование |
| 9. | ОРУ. Эстафеты. | 1 | | | |
| 10. | ОРУ. Подвижные игры «К своим флажкам» | 1 | | | |
| 11. | ОРУ. Эстафеты | 1 | 1 | | зачет |
| 12. | ОРУ. Подвижные игры «Метко в цель» | 1 | | | |
| 13. | ОРУ. Подвижные игры «Метко в цель» | 1 | | | |
| 14. | ОРУ. Подвижные игры «Пятнашки» | 1 | 1 | | зачет |
| 15. | ОРУ. Подвижные игры «Пятнашки» | 1 | | | |
| 16. | ОРУ. Подвижные игры «Волк во рву», | 1 | | | |
| 17. | ОРУ. Подвижные игры «Волк во рву» | 1 | 1 | | зачет |
| 18. | ОРУ. Подвижные игры «Волк во рву» | 1 | | | |
| 19. | Техника безопасности на уроках по гимнастике | 1 | | | |

| | | | | | |
|-----|--|---|---|--|-------|
| 20. | Совершенствование техники группировки, развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | | | |
| 21. | Обучение технике выполнения акробатических упражнений. | 1 | 1 | | зачет |
| 22. | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений | 1 | | | |
| 23. | обучение технике лазания по гимнастической стенке. | 1 | 1 | | зачет |
| 24. | Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке | 1 | | | |
| 25. | Выполнить упражнения в равновесии. | 1 | 1 | | зачет |
| 26. | Упражнения в равновесии | 1 | | | |
| 27. | Обучение технике лазания по наклонной гимнастической скамье. | 1 | | | |
| 28. | Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье. | 1 | | | |
| 29. | Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье | 1 | 1 | | зачет |
| 30. | Ору в движении | 1 | | | |
| 31. | ору | 1 | | | |
| 32. | Игра «третий лишний» | 1 | 1 | | зачет |
| 33. | Игра «Волк во рву». | 1 | | | |
| 34. | Передачи мяча в парах на месте | 1 | | | |
| 35. | Передачи мяча в движении | 1 | | | |
| 36. | Передачи мяча в парах | 1 | 1 | | зачет |
| 37. | Эстафеты | 1 | | | |
| 38. | Игра «Бросай и поймай» | 1 | | | |

| | | | | | |
|-----|---|---|---|--|--------------|
| 39. | Игра «Бросай и поймай» | 1 | | | |
| 40. | ОРУ. | 1 | | | |
| 41. | Ловля мяча на месте | 1 | 1 | | зачет |
| 42. | Бросок мяча снизу на месте.. | 1 | | | |
| 43. | ОРУ. | 1 | | | |
| 44. | Ловля мяча на месте. | 1 | | | |
| 45. | . Передача мяча в колоннах. | 1 | 1 | | зачет |
| 46. | Бросок мяча снизу на месте. | 1 | | | |
| 47. | ОРУ. Эстафеты. | 1 | | | |
| 48. | ОРУ. | 1 | | | |
| 49. | Эстафеты. С мячом. | 1 | | | |
| 50. | ОРУ. Эстафеты. С мячом. | 1 | 1 | | Зачет |
| 51. | Утренняя зарядка | 1 | | | |
| 52. | Т.Б. на уроках легкой атлетики. | 1 | | | |
| 53. | Совершенствование техники бега на 30 метров высокого старта. | 1 | 1 | | тестирование |
| 54. | Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки | 1 | | | |
| 55. | Обучение технике прыжка в длину с разбега | 1 | | | |
| 56. | Продолжить обучение технике прыжка в длину с разбега | 1 | 1 | | тестирование |
| 57. | Совершенствование техники метания мяча. | 1 | | | |
| 58. | Совершенствование техники бега на 30 метров. | 1 | | | |
| 59. | Совершенствование техники бега на 30 метров. | 1 | | | |
| 60. | Совершенствование техники бега с высокого старта | 1 | 1 | | тестирование |
| 61. | Развитие выносливости, способствовать развитию физических качеств в игре. | 1 | | | |

| | | | | | |
|-------------------------------------|--|----|---|--|--------------|
| 62. | ОРУ. Игра «Бросай и поймай» | 1 | | | |
| 63. | Ловля мяча на месте. | 1 | 1 | | тестирование |
| 64. | Бросок мяча снизу на месте. | 1 | | | |
| 65. | Продолжить обучение ловли мяча на месте. | 1 | | | |
| 66. | Ловля мяча на месте. | 1 | 1 | | зачет |
| 67. | . Передача мяча в колоннах. | 1 | | | |
| 68. | Бросок мяча снизу на месте. | 1 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | | | |

3 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Виды, формы контроля |
|----------|---|------------------|------------------------|-------------------------|----------------------------|
| | | всего | контрольны е работы | практически е работы | |
| 1. | Физическая культура у древних народов | 1 | | | |
| 2. | Техника безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки | 1 | | | |
| 3. | Обучение технике высокого старта. | 1 | | | |
| 4. | Совершенствование техники высокого старта. | 1 | | | |
| 5. | Бег 30 метров – тест. | 1 | 1 | | тестирование |
| 6. | Старты из различных исходных положений. | 1 | | | |
| 7. | Измерение пульса на уроках физической культуры. | 1 | | | |
| 8. | Техника безопасности на уроках подвижных игр. | 1 | | | |
| 9. | Стойки, передвижения, повороты, остановки. | 1 | 1 | | зачет |
| 10. | Ловля и передача мяча на месте. | 1 | | | |
| 11. | Закаливание организма. | 1 | | | |
| 12. | Ловля и передача мяча на месте и с шагом. | 1 | | | |
| 13. | Ловля и передача мяча со сменой мест. | 1 | 1 | | зачет |
| 14. | Ведение мяча на месте правой и левой рукой. | 1 | | | |
| 15. | Ведение мяча на месте правой и левой рукой с заданиями. | 1 | | | |
| 16. | Ведение мяча в движении. | 1 | | | |
| 17. | Ведение мяча в движении с заданиями. | 1 | 1 | | зачет |

| | | | | | |
|-----|--|---|---|--|-------|
| 18. | Бросок мяча с места. | 1 | | | |
| 19. | Техника безопасности на уроках гимнастики. | 1 | | | |
| 20. | Строевые действия в шеренге и колонне; | 1 | | | |
| 21. | Акробатические упражнения. | 1 | 1 | | зачет |
| 22. | Акробатические упражнения в группировке; | 1 | | | |
| 23. | Стойка на лопатках. | 1 | 1 | | зачет |
| 24. | Стойка на лопатках. | 1 | | | |
| 25. | Кувырки вперед и назад. | 1 | 1 | | зачет |
| 26. | Обучение акробатической комбинации: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. | 1 | | | |
| 27. | Совершенствование акробатической комбинации: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. | 1 | | | |
| 28. | Акробатическая комбинация: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев – на результат. | 1 | 1 | | зачет |
| 29. | Игра «Мяч соседу». | 1 | | | |
| 30. | Ловля мяча на месте. | 1 | | | |
| 31. | Бросок мяча снизу на месте. | 1 | 1 | | зачет |

| | | | | | |
|-----|--|---|---|--|--------------|
| 32. | ОРУ. Игра «Бросай и поймай» | 1 | | | |
| 33. | Передача мяча в колоннах. | 1 | | | |
| 34. | Передача мяча снизу на месте. | 1 | | | |
| 35. | ОРУ | 1 | | | |
| 36. | Эстафеты. С мячом. | 1 | 1 | | зачет |
| 37. | ОРУ. Игра «Бросай и поймай» | 1 | | | |
| 38. | Бросок мяча снизу на месте. | 1 | | | |
| 39. | Передача мяча в движении | 1 | | | |
| 40. | Передача мяча в колоннах. | 1 | 1 | | зачет |
| 41. | Дыхательная гимнастика | 1 | | | |
| 42. | Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу. | 1 | | | |
| 43. | Стойка игрока и перемещения. | 1 | | | |
| 44. | Передача мяча сверху двумя руками. | 1 | | | |
| 45. | Передача мяча сверху двумя руками – на результат. | 1 | 1 | | зачет |
| 46. | Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии. | 1 | | | |
| 47. | Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии – на результат. | 1 | | | |
| 48. | Эстафеты. | 1 | | | |
| 49. | Эстафеты. | 1 | | | |
| 50. | Эстафеты. | 1 | 1 | | Зачет |
| 51. | Зрительная гимнастика | 1 | | | |
| 52. | Бег 30 метров – тест. | 1 | | | |
| 53. | Старты из различных исходных положений. | 1 | | | |
| 54. | Стартовый разгон. | 1 | | | |
| 55. | Челночный бег 3x10 м – тест. | 1 | 1 | | тестирование |
| 56. | Эстафеты. | 1 | | | |
| 57. | Бег 60 метров – учет. | 1 | 1 | | тестирование |

| | | | | | |
|-------------------------------------|--|----|---|--|--------------|
| 58. | Метание мяча в вертикальную цель. | 1 | | | |
| 59. | Метание мяча с места на дальность. | 1 | | | |
| 60. | Метание мяча с разбега. | 1 | | | |
| 61. | Метание мяча с разбега – на результат. | 1 | 1 | | тестирование |
| 62. | Прыжок в длину с места. | 1 | | | |
| 63. | Ловля мяча на месте. | 1 | | | |
| 64. | Продолжить обучение ловли мяча на месте. | 1 | | | |
| 65. | Передача мяча в колоннах. | 1 | | | |
| 66. | Ловля мяча на месте. | 1 | 1 | | зачет |
| 67. | ОРУ. Эстафеты. С мячом. | 1 | | | |
| 68. | Игра «Мяч соседу». | 1 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | | | |

4 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Виды, формы контроля |
|-------|---|------------------|--------------------|---------------------|----------------------|
| | | всего | контрольные работы | практические работы | |
| 1. | Физическая культура у древних народов | 1 | | | |
| 2. | Техника безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки | 1 | | | |
| 3. | Обучение технике высокого старта. | 1 | | | |
| 4. | Совершенствование техники высокого старта. | 1 | | | |
| 5. | Бег 30 метров – тест. | 1 | 1 | | тестирование |
| 6. | Старты из различных исходных положений. | 1 | | | |
| 7. | Измерение пульса на уроках физической культуры. | 1 | | | |
| 8. | Техника безопасности на уроках подвижных игр. | 1 | | | |
| 9. | Стойки, передвижения, повороты, остановки. | 1 | 1 | | зачет |
| 10. | Ловля и передача мяча на месте. | 1 | | | |
| 11. | Закаливание организма. | 1 | | | |
| 12. | Ловля и передача мяча на месте и с шагом. | 1 | | | |
| 13. | Ловля и передача мяча со сменой мест. | 1 | 1 | | зачет |
| 14. | Ведение мяча на месте правой и левой рукой. | 1 | | | |
| 15. | Ведение мяча на месте правой и левой рукой с заданиями. | 1 | | | |
| 16. | Ведение мяча в движении. | 1 | | | |
| 17. | Ведение мяча в движении с заданиями. | 1 | 1 | | зачет |
| 18. | Бросок мяча с места. | 1 | | | |
| 19. | Техника безопасности на уроках гимнастики. | 1 | | | |
| 20. | Строевые действия в шеренге и колонне; | 1 | | | |
| 21. | Акробатические упражнения. | 1 | 1 | | зачет |
| 22. | Акробатические | 1 | | | |

| | | | | | |
|-----|--|---|---|--|-------|
| | упражнения в группировке; | | | | |
| 23. | Стойка на лопатках. | 1 | 1 | | зачет |
| 24. | Стойка на лопатках. | 1 | | | |
| 25. | Кувырки вперед и назад. | 1 | 1 | | зачет |
| 26. | Обучение акробатической комбинации: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. | 1 | | | |
| 27. | Совершенствование акробатической комбинации: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. | 1 | | | |
| 28. | Акробатическая комбинация: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев – на результат. | 1 | 1 | | зачет |
| 29. | Игра «Мяч соседу». | 1 | | | |
| 30. | Ловля мяча на месте. | 1 | | | |
| 31. | Бросок мяча снизу на месте. | 1 | 1 | | зачет |
| 32. | ОРУ. Игра «Бросай и поймай» | 1 | | | |
| 33. | Передача мяча в колоннах. | 1 | | | |
| 34. | Передача мяча снизу на месте. | 1 | | | |
| 35. | ОРУ | 1 | | | |
| 36. | Эстафеты. С мячом. | 1 | 1 | | зачет |
| 37. | ОРУ. Игра «Бросай и поймай» | 1 | | | |
| 38. | Бросок мяча снизу на месте. | 1 | | | |
| 39. | Передача мяча в движении | 1 | | | |

| | | | | | |
|-----|--|---|---|--|--------------|
| 40. | Передача мяча в колоннах. | 1 | 1 | | зачет |
| 41. | Дыхательная гимнастика | 1 | | | |
| 42. | Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу. | 1 | | | |
| 43. | Стойка игрока и перемещения. | 1 | | | |
| 44. | Передача мяча сверху двумя руками. | 1 | | | |
| 45. | Передача мяча сверху двумя руками – на результат. | 1 | 1 | | зачет |
| 46. | Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии. | 1 | | | |
| 47. | Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии – на результат. | 1 | | | |
| 48. | Эстафеты. | 1 | | | |
| 49. | Эстафеты. | 1 | | | |
| 50. | Эстафеты. | 1 | 1 | | Зачет |
| 51. | Зрительная гимнастика | 1 | | | |
| 52. | Бег 30 метров – тест. | 1 | | | |
| 53. | Старты из различных исходных положений. | 1 | | | |
| 54. | Стартовый разгон. | 1 | | | |
| 55. | Челночный бег 3x10 м – тест. | 1 | 1 | | тестирование |
| 56. | Эстафеты. | 1 | | | |
| 57. | Бег 60 метров – учет. | 1 | 1 | | тестирование |
| 58. | Метание мяча в вертикальную цель. | 1 | | | |
| 59. | Метание мяча с места на дальность. | 1 | | | |
| 60. | Метание мяча с разбега. | 1 | | | |
| 61. | Метание мяча с разбега – на результат. | 1 | 1 | | тестирование |
| 62. | Прыжок в длину с места. | 1 | | | |
| 63. | Ловля мяча на месте. | 1 | | | |
| 64. | Продолжить обучение ловли мяча на месте. | 1 | | | |
| 65. | Передача мяча в колоннах. | 1 | | | |

| | | | | | |
|-------------------------------------|-------------------------|----|---|--|-------|
| 66. | Ловля мяча на месте. | 1 | 1 | | зачет |
| 67. | ОРУ. Эстафеты. С мячом. | 1 | | | |
| 68. | Игра «Мяч соседу». | 1 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | | | |