

Документ подписан электронной подписью.

Приложение к ООП НОО

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 18»
г. Новокузнецка

Обсуждено
На заседании МО
Руководитель
МО _____
Протокол № 1 от 28.08.2023

Принято
Педагогическим советом
Протокол №1 от 28.08.2023

Утверждено
Директор МБОУ «Средняя
общеобразовательная
школа №18»
_____ Улитушкина Т.А.
Приказ № 296 – «О»
от 31.08.2023

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» 1 – 4 классы

Программу составила:
учитель физической культуры
Кононенко Т.Ф.

Новокузнецкий городской округ, 2023 г

Документ подписан электронной подписью.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа по физической культуре на уровень начального общего образования для обучающихся 1–4-х классов МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 18» разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- концепции преподавания физической культуры в Российской Федерации, утвержденной распоряжением Правительства от 09.04.2016 № 637-р;
- учебного плана начального общего образования, утвержденного приказом МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 18»
- рабочей программы воспитания МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 18»;

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

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

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

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

Документ подписан электронной подписью.

ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

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

Реализация данной цели связана с решением **следующих образовательных задач**:

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в

Документ подписан электронной подписью.

спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет 270ч (2 часа в неделю в каждом классе) : в 1 классе – 66 часов, во 2классе – 68 часов, в 3 классе – 68 часов, в 4 классе – 68 часов.

Для реализации программы используются пособия из УМК для педагога и обучающихся.

Для педагога:

- учебное пособие. Физическая культура: 1-4 классы Автор А.П.Матвеев Москва Просвещение, 2021г Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы Авт.-сост. А.П.Матвеев, -Москва Просвящение, 2014г

Для обучающихся:

- учебник. Физическая культура, 2,3,4 класс/А.П.Матвеев., Москва «Просвещение» 2019; Учебник. Физическая культура: 1 классы Автор А.П. Матвеев Москва Просвещение 2021.

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети Интернет:

- Федеральный портал " Единое окно доступа к образовательным ресурсам"
<http://window.edu.r>
<https://fiz-ra-ura.jimdotroe.comhttps://урок.рф>

Документ подписан электронной подписью.

Учебное оборудование:

- ноутбук

Оборудование для проведения практических работ:

- мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, малые, скакалки, маты, обручи, скамейки, навесные перекладины, шведская стена, стойки, фишки.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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;

Документ подписан электронной подписью.

- 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 закалывающими 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;

Документ подписан электронной подписью.

- 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 окончании четвертого 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, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

Документ подписан электронной подписью.

- 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.

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;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

Документ подписан электронной подписью.

- 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 простоты в их показателях.

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);**

Документ подписан электронной подписью.

- 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.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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 физкультурминуток и утренней зарядки.

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

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

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

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

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

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

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

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

Документ подписан электронной подписью.

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

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

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

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

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

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

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

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

3 КЛАСС

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

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

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному

Документ подписан электронной подписью.

в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

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

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

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

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

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

4КЛАСС

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

Документ подписан электронной подписью.

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

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

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

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1 КЛАСС

№ п/п	Тема/раздел	Количество академических часов, отводимых на освоение темы	ЭОР и ЦОР	Виды деятельности обучающихся	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания.
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	Что понимается под физической культурой	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/	Демонстрировать знания о физической культуре	Воспитание стремления к здоровому образу жизни
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Режим дня школьника	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/	Знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей);	Воспитание стремления к здоровому образу жизни
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/	Знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня;	Воспитание стремления к здоровому образу жизни

3.2.	Осанка человека	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/	разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп);	Формирование установки на здоровый образ жизни
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/	разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног;	Воспитание стремления к здоровому образу жизни
Итого по разделу		3			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/conspect/326622/	знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе;	Воспитание правил и норм поведения. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях</i>	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/	разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа)	Воспитание личной ответственности

4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры</i>	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/	разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью;	Воспитание организованности, дисциплинированности
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения</i>	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/	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);	Воспитание устойчивого интереса и потребности и систематических занятий физической культуры
4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения</i>	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/	разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами;	Воспитание бережного отношения к своему здоровью. Быть вежливыми при выполнении задания.
4.6.	<i>Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке</i>	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/	Разучивают переноску лыж под рукой, повороты на месте .	Воспитание правил и норм поведения
4.7.	<i>Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом</i>	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/	Разучивают технику ступающего и скользящего шага без палок и с палками.	Проявлять трудолюбие, упорство в развитии физических качеств
4.8.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге</i>	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/	обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде);	Воспитание устойчивого интереса и потребности и систематических занятий физической культуры

4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/	Обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;	Воспитание интереса к учебе. Воспитание интереса к здоровому образу жизни.
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/	разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперед-вверх с места и с разбега с приземлением);	Воспитание интереса к учебе. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/	играют в разученные подвижные игры.	Воспитывать и проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении задач, возникающих в процессе игры.
Итого по разделу		61			
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	В процессе урока		демонстрировать прирост показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	Воспитание устойчивого интереса и потребности систематических занятий физической культуры
Итого по разделу					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66			

2 КЛАСС

№ п/п	Тема/раздел	Количество часов, отводимых на освоение темы	Электронные учебно-методические материалы	Виды деятельности обучающихся	Воспитательный потенциал
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	История подвижных и грисоревнований у древних народов	0,5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунках.	Воспитывать интерес к истории подвижных игр и соревнований древних народов
1.2	Зарождение Олимпийских игр	0,5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/	Объясняют смысл символики и ритуалов олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении Олимпийского движения. Называют известных чемпионов Олимпийских игр.	Воспитывать интерес к истории зарождения Олимпийских игр
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие	0,25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/	Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Воспитание устойчивого интереса и потребности систематических занятий физической культуры

2.2	Физические качества	0,25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/	Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма.	Формирование установки на здоровый образ жизни
2.3	Сила как физическое качество	0,25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/	Знакомятся с понятием обозначающим физическое качество – сила.	Воспитание устойчивого интереса и потребности систематических занятий физической культуры и развития физического качества-силы
2.4	Быстрота как физическое качество	0,25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/	Знакомятся с понятием обозначающим физическое качество – быстрота.	Воспитание устойчивого интереса и потребности систематических занятий физической культуры и развития физического качества-быстроты
2.5	Выносливость как физическое качество	0,25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/	Знакомятся с понятием обозначающим физическое качество – выносливость.	Воспитание устойчивого интереса и потребности систематических занятий физической культуры и развития физического качества-выносливости
2.6	Гибкость как физическое качество	0,25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/	Знакомятся с понятием обозначающим физическое качество – гибкость.	Воспитание устойчивого интереса и потребности систематических занятий физической культуры и развития физического качества-гибкости
2.7	Развитие координации движений	0,25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/	Знакомятся с понятием обозначающим физическое качество – координация движений.	Воспитание устойчивого интереса и потребности систематических занятий физической культуры и развития координации

					движений
2.8	Дневник наблюдений по физической культуре	0.25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/	Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как организм справляется с нагрузкой. Определяют показатели физического развития. Характеризуют величину нагрузки по показателям ЧСС. Выполняют контрольные упражнения. Дают оценку своему состоянию.	Воспитание устойчивого интереса, в ведении дневника наблюдений и потребности систематических занятий физической культуры
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1	Закаливание организма	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/	Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при закаливании. Дают оценку уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя».	Закаливание и укрепления организма
3.2.	Утренняя зарядка	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/	Определяют значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз.	Воспитание устойчивого интереса и потребности выполнения утренней зарядки
3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/	Составляют индивидуальные комплексы утренней зарядки	Формирование установок на здоровый образ жизни

Итого по разделу		3			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1	Модуль "Гимнастика на основах акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/	Объясняют название и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами ТБ.	Воспитание культуры безопасного отношения к себе, к окружающим
4.2	Модуль "Гимнастика на основах акробатики". Строевые упражнения и команды	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые команды.	Содействовать воспитанию взаимопонимания, взаимовыручки, взаимоуважения
4.3	Модуль "Гимнастика на основах акробатики". Гимнастическая разминка	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/	Разучивают комплекс гимнастической разминки.	Воспитание личной ответственности
4.4	Модуль "Гимнастика на основах акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/	Разучивают упражнения с гимнастической скакалкой на месте и в движении	Воспитание грации, эстетики, красоты движений
4.5	Модуль "Гимнастика на основах акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/	Разучивают упражнения с гимнастическим мячом на месте и в движении	Воспитание грации, эстетики, красоты движений
4.6	Модуль "Гимнастика на основах акробатики". Танцевальные движения	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/	Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок.	Воспитание грации, эстетики, красоты движений
4.7	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/	Закрепляют правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	Воспитание культуры безопасного отношения к себе, к окружающим
4.8	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижения на лыжах двухшажным	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/	Описывают технику передвижения на лыжах двухшажным	Содействие воспитания чувства упорства, трудолюбия

	ымпеременнымходом			попеременным ходом	.
4.9	<i>Модуль "Лыжнаяподготовка". Спуски и подъёмы на лыжах</i>	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/	Описывают технику выполнения спусков и подъёмов на лыжах. Выполняют спуски и подъёмы	Воспитание культуры безопасного отношения к себе, к окружающим
4.10	<i>Модуль "Лыжнаяподготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок</i>	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/	Описывают технику выполнения торможения лыжными палками и падением на бок. Выполняют торможение лыжными палками и падением на бок.	Содействие воспитания чувства упорства, трудолюбия, решительности, смелости
4.11	<i>Модуль "Лёгкаяатлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/	Закрепляют правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.	Воспитание культуры безопасного отношения к себе, к окружающим
4.12	<i>Модуль "Лёгкаяатлетика". Броски мяча в неподвижную мишень</i>	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/	Разучивают технику броска в неподвижную мишень.	Проявлять волю во время выполнения физических упражнений
4.13	<i>Модуль "Лёгкаяатлетика". Сложнокоординированные прыжковые упражнения</i>	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений	Содействие воспитания чувства упорства, трудолюбия
4.14	<i>Модуль "Лёгкаяатлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега</i>	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/	Знакомятся с техникой прыжка в высоту с прямого разбега.	Проявлять волю во время выполнения физических упражнений
4.15	<i>Модуль "Лёгкаяатлетика". Сложнокоординированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке</i>	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/	Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их	Воспитывать и проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении задач, возникающих в процессе выполнений упражнений
4.16	<i>Модуль "Лёгкаяатлетика". Сложнокоординированные упражнения</i>	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/	Составляют комбинации из числа	Проявлять волю во время выполнения

	инированные беговые упражнения		start/190933/	разученных упражнений и выполняют их	физических упражнений
4.1 7.	<i>Модуль "Подвижные и игры".</i> Подвижные игры	23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, выявляют и устраняют типичные ошибки.	Содействовать воспитанию взаимопонимания, взаимовыручки, взаимоуважения
Итого по разделу		62			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	В процессе урока		демонстрировать прирост показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	Формирование установки на здоровый образ жизни
Итого по разделу					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

3 КЛАСС

№ п/п	Тема/раздел	Количество часов, отводимых на освоение темы	Электронные учебно-методические материалы	Виды деятельности обучающихся	Воспитательный потенциал
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Физическая культура у древних народов	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунках.	Воспитание устойчивого интереса к физической культуре древних народов
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/	Повторяют виды физических упражнений.	Воспитание устойчивого интереса и потребности систематических занятий физической культуры
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	0.25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/	Узнают о правилах измерения пульса.	Формирование установки на здоровый образ жизни
2.3	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	0.25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/	Получают представление о дозировке физической нагрузки.	Формирование установки на здоровый образ жизни
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/	Анализируют правила безопасности при закаливании.	Закаливание и укрепления организма
3.2	Дыхательная гимнастика	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/	Выполняют упражнения на дыхательную гимнастику.	Формирование установки на здоровый образ жизни
3.3	Зрительная гимнастика	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/	Выполняют упражнения для профилактики зрения.	Формирование установки на здоровый образ жизни
Итого по разделу		3			
		Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
4.1	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/	Точно выполняют строевые команды	воспитание организованности, дисциплинированности
4.2	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/	Осваивают технику лазанья по канату	Воспитание упорства, терпения, выдержки в развитии физических качеств
4.3	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке</i>	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/	Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Осваивают данные упражнения, предупреждают появление ошибок, исправляют их, оказывают помощь сверстникам.	Воспитание упорства, терпения, выдержки в развитии физических качеств
4.4	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке</i>	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/	Осваивают технику лазанья, предупреждают появление ошибок.	Воспитание личной ответственности

4.5	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжок и через скакалку	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/	Выполняют прыжки через скакалку.	Воспитание упорства, терпения, выдержки, трудолюбия в развитии физических качеств
4.6	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/	Осваивают технику ритмических движений, предупреждая появление ошибок.	Воспитание устойчивого интереса и потребности систематических занятий физической культуры
4.7	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/	Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок.	Воспитание грации, эстетики, красоты движений, чувства ритма
4.8	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/	Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей	Содействовать воспитанию взаимодействия в коллективе
4.9	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193250/	Выполняют броски набивного мяча для развития силовых способностей.	Содействовать воспитанию устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/	Применяют и выполняют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.	Содействовать воспитанию волевых качеств, внимания, сосредоточенности
4.11	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	8	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/	Выполняют упражнения на технику передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом	Воспитание устойчивого интереса и потребности систематических занятий физической культуры
4.12	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/	Выполняют повороты на лыжах способом переступания	Содействовать воспитанию устойчивого интереса к

	переступания				занятиям физическими упражнениями
4.1 3.	<i>Модуль "Плавание". Техника безопасности на уроках плавания. Разные стили плавания.</i>	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/	Изучают технику безопасности на уроках плавания. Знакомятся с разными стилями плавания.	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
4.1 4.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности.</i>	1	HTTPS://RESH.EDU.RU/SUBJECT/LESSON/6432/START/194549/	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.	Формирование установки на здоровый образ жизни
4.1 5.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр</i>	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/start/194204/	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, выявляют и устраняют типичные ошибки.	Формирование и сплочение классных коллективов
4.1 6.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры</i>	11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/	Знакомятся с разными спортивными играми.	Воспитание чувства коллективизма Воспитание чувства взаимовыручки.
Итого по разделу		63			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	В процессе урока		демонстрировать прирост показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	Формирование установки на здоровый образ жизни
Итого по разделу					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

4 КЛАСС

№ п/п	Тема/раздел	Количество часов, отводимых на освоение темы	Электронные учебно-методические материалы	Виды деятельности обучающихся	Воспитательный потенциал
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/	Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют.	Воспитание устойчивого интереса к истории развития физической культуры в России
1.2	Из истории развития национальных видов спорта	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/	Изучают историю развития национальных видов спорта.	Воспитание устойчивого интереса к истории развития национальных видов спорта
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/	Готовят комплексы упражнений для развития физических качеств.	Воспитание стремления к здоровому образу жизни
2.2	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	0.25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/	Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма.	Воспитание стремления к здоровому образу жизни
2.3	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	0.25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/	Выполняют тесты по физической подготовленности.	Формирование установки на здоровый образ жизни
2.4	Оказание первой	0,25	https://resh.edu.ru/	Дают оценку своим	Воспитание

	помощи на занятиях физической культурой		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/	знаниям о самостоятельной помощи и взаимопомощи.	товарищества, взаимовыручки, милосердия
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/	Выполняют комплексы упражнений для профилактики нарушения осанки.	Воспитание стремления к здоровому образу жизни
3.2	Закаливание организма	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/	Повторяют правила закаливания организма.	Закаливание и укрепления организма
Итого по разделу		3			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/	Повторяют технику безопасности для предупреждения травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	Воспитание культуры безопасного отношения к себе, к окружающим
4.2	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация</i>	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/	Изучают акробатические комбинации.	Содействовать воспитанию устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями
4.3	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорный прыжок</i>	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/	Изучают технику опорного прыжка.	Воспитание смелости, решительности, упорства
4.4	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической</i>	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/	Изучают технику выполнения упражнения на гимнастической перекладине	Проявлять волю во время выполнения физических упражнений

	перекладине				
4.5	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения</i>	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/	Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок.	Содействовать воспитанию устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
4.6	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/	Повторяют технику безопасности на уроках л/а.	Воспитание культуры безопасного отношения к себе, к окружающим
4.7	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега</i>	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/	Разучивают технику выполнения прыжка в высоту с разбега.	Соблюдать ТБ при выполнении прыжковых упражнений
4.8	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения</i>	11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/	Разучивают специальные беговые упражнения.	Быть вежливыми при выполнении задания
4.9	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность</i>	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/	Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре	Содействовать воспитанию устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями
4.10	<i>Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/	Повторяют технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	Воспитание культуры безопасного отношения к себе, к окружающим
4.11	<i>Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом</i>	9	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/	Совершенствуют передвижения на лыжах одношажным ходом.	Воспитывать и проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении задач, возникающих в процессе игры.
4.12	<i>Модуль "Плавание". Правила поведения на воде. Техника выполнения скольжения на воде.</i>	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/	Повторяют правила поведения на воде. Изучают технику скольжения на воде. Узнают правила выполнения игровых	Воспитание культуры безопасного отношения к себе и окружающим.

	Игровые упражнения на воде.			упражнений на воде.	
4.1 3.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/	Повторяют технику безопасности по подвижным играм.	Воспитание бережного отношения к себе и к окружающим
4.1 4.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях спортивными играми	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/	Повторяют технику безопасности по спортивным играм.	Воспитание стремления к здоровому образу жизни
4.1 5.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Правила спортивных игр.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/	Повторяют правила разных спортивных игр.	Воспитание культуры безопасного отношения к себе, к окружающим
4.1 6.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/	Используют подвижные игры для развития физических качеств.	Воспитание чувства коллективизма
4.1 7.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/	Изучают технические действия игры волейбол.	Формирование и сплочение классных коллективов
4.1 8.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	7	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/	Изучают технические действия игры баскетбол.	Воспитание чувства коллективизма. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности
4.1 8.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/	Изучают технические действия игры футбол.	Формирование и сплочение классных коллективов
Итого по разделу		63			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1 .	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств	В процессе урока	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/	демонстрировать прирост показателей физических качеств к нормативным требованиям	Формирование установки на здоровый образ жизни

Документ подписан электронной подписью.

	к нормативным требованиям комплекса ГТО			комплекса ГТО.	
Итого по разделу					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



**ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПОДТВЕРЖДЕНА.
ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.**

ПОДПИСЬ

Общий статус подписи:

Подпись верна

Сертификат:

65E65D7BE282D7A124605A5EFC520A42

Владелец:

RU, Кемеровская область, Новокузнецк, ДИРЕКТОР, МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 18", 06039392154, 421800956577, sh18nvkz@yandex.ru, Татьяна Александровна, Улитушкина, Улитушкина Татьяна Александровна

Издатель:

Казначейство России, Казначейство России, RU, г. Москва, Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1, 1047797019830, 7710568760, 77 Москва, uc_fk@roskazna.ru

Срок действия:

Действителен с: 18.10.2022 10:23:00 UTC+07
Действителен до: 11.01.2024 10:18:00 UTC+07

Дата и время создания ЭП:

30.09.2023 21:19:20 UTC+07