**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя школа № 5 городского округа Стрежевой с углубленным изучением отдельных предметов»**

Приложение к ООП НОО в соответствии

с ФГОС НОО и ФОП НОО, утверждённой

приказом директора МОУ «СОШ №5»

№ 19/1 от «\_29\_» августа 2024 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета

«Физическая культура»

для 1-4 класса начального общего образования

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.

Программа позволяет применять дифференцированный подход к организации занятий детей с учетом состояния здоровья.

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 укрепление и сохранение здоровья школьников, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности и формирование у обучающихся основ здорового образа жизни.

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе, составляет 270 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 66 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч. При реализации вариантов 1—5 примерного недельного учебного плана, третий час физической культуры может быть реализован образовательной организацией за счёт посещения обучающимися спортивных секций, внеурочной деятельности.

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 физкультминуток и утренней зарядки.

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

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

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

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

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

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

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 класс

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

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

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

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

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

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

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложнокоординированные 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 сложнокоординационные 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, реализуется образовательной организацией за счёт посещения обучающимися спортивных секций, внеурочной деятельности.

3 класс

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

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

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения 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.

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, реализуется образовательной организацией за счёт посещения обучающимися спортивных секций, внеурочной деятельности.

**4 класс**

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

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

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры. 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.

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, реализуется образовательной организацией за счёт посещения обучающимися спортивных секций, внеурочной деятельности.

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

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 укрепления и сохранения здоровья, развитию физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладной направленности, формированию основ и соблюдения 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.

По окончании второго года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

* объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
* исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
* делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

регулятивные УУД:

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

По окончании третьего года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

* понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
* объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
* понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
* обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
* вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

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

По окончанию четвёртого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

* сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
* выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

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

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

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

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

*регулятивные УУД:*

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

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

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

**Предметные результаты**

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

**1 класс**

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

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

выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

* анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
* демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
* 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.

2 класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

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

**Система оценки планируемых результатов 1- 4 класс**

Используется технология оценки учебных успехов, при которой школьники принимают активное участие в оценке своей деятельности и выставления отметок.

*Требования к оцениванию*.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. Классификация ошибок и недочётов, влияющих на снижение оценки:

* Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения.
* К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.
* Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного.

*К значительным ошибкам относятся:*

* старт не из требуемого положения;
* отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
* бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
* несинхронность выполнения упражнения.

*Грубые ошибки* – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

**Характеристика цифровой оценки (отметки)**

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 3 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

2.2. Примерная Программа формирования   
универсальных учебных действий

В ФГОС НОО отмечается, что содержательной и критериальной основой разработки программы формирования универсальных (обобщённых) учебных действий (далее — УУД) являются планируемые результаты обучения. В стандарте предлагается следующая структура этой программы:

1. описание взаимосвязи универсальных учебных действий с содержанием учебных предметов;
2. характеристика познавательных, коммуникативных и регулятивных универсальных действий.

2.2.1. Значение сформированных универсальных   
учебных действий для успешного обучения   
и развития младшего школьника

Создавая программу формирования УУД у обучающихся начальной школы, необходимо осознавать их значительное положительное влияние:

1. во-первых, на успешное овладение младшими школьниками всеми учебными предметами;
2. во-вторых, на развитие психологических новообразований этого возраста, обеспечивающих становление способности к применению полученных знаний и к самообразованию обучающегося;
3. в-третьих, на расширение и углубление познавательных интересов обучающихся;
4. в-четвёртых, на успешное овладение младшими школьниками начальными навыками работы с развивающими сертифицированными обучающими и игровыми цифровыми ресурсами;
5. в-пятых, на успешное овладение младшими школьниками начальными сведениями об информационной безопасности при работе с обучающими и игровыми цифровыми ресурсами.

Всё это является предпосылками и показателями статуса обучающегося в начальной школе как субъекта учебной деятельности и образовательных отношений в современных условиях цифровой трансформации образования.

Реализация цели развития младших школьников как приоритетной для первого этапа школьного образования возможна, если устанавливаются связь и взаимодействие между освоением предметного содержания обучения и достижениями обучающегося в области метапредметных результатов. Это взаимодействие проявляется в следующем:

1) предметные знания, умения и способы деятельности являются содержательной основой становления УУД;

2) развивающиеся УУД обеспечивают протекание учебного процесса как активной инициативной поисково-исследовательской деятельности на основе применения различных интеллектуальных процессов, прежде всего теоретического мышления, связной речи и воображения, в том числе в условиях дистанционного обучения (в условиях неконтактного информационного взаимодействия с субъектами образовательного процесса);

3) под влиянием УУД складывается новый стиль познавательной деятельности: универсальность как качественная характеристика любого учебного действия и составляющих его операций позволяет обучающемуся использовать освоенные способы действий на любом предметном содержании, в том числе представленного в виде экранных (виртуальных) моделей изучаемых объектов, сюжетов, процессов, что положительно отражается на качестве изучения учебных предметов;

4) построение учебного процесса с учётом реализации цели формирования УУД способствует снижению доли репродуктивного обучения, создающего риски, которые нарушают успешность развития обучающегося и формирует способности к вариативному восприятию предметного содержания в условиях реального и виртуального представления экранных (виртуальных) моделей изучаемых объектов, сюжетов, процессов.

Как известно, в ФГОС выделены три группы универсальных учебных действий как наиболее значимых феноменов психического развития обучающихся вообще и младшего школьника в частности: познавательные, коммуникативные и регулятивные УУД.

2.2.2. Характеристика универсальных учебных действий

При создании образовательной организацией программы формирования УУД учитывается характеристика, которая даётся им во ФГОС НОО.

Познавательные универсальные учебные действия представляют совокупность операций, участвующих в учебно-познавательной деятельности. К ним относятся:

* методы познания окружающего мира, в том числе представленного (на экране) в виде виртуального отображения реальной действительности (наблюдение, элементарные опыты и эксперименты; измерения и др.);
* логические операции (сравнение, анализ, обобщение, классификация, сериация);
* работа с информацией, представленной в разном виде и формах, в том числе графических (таблицы, диаграммы, инфограммы, схемы), аудио- и видеоформатах (возможно на экране).

Познавательные универсальные учебные действия становятся предпосылкой формирования способности младшего школьника к самообразованию и саморазвитию.

Коммуникативные универсальные учебные действия являются основанием для формирования готовности младшего школьника к информационному взаимодействию с окружающим миром: средой обитания, членами многонационального поликультурного общества разного возраста, представителями разных социальных групп, в том числе представленного (на экране) в виде виртуального отображения реальной действительности, и даже с самим собой. Коммуникативные универсальные учебные действия целесообразно формировать в цифровой образовательной среде класса, школы. В соответствии с ФГОС НОО коммуникативные УУД характеризуются четырьмя группами учебных операций, обеспечивающих:

1) смысловое чтение текстов разных жанров, типов, назначений; аналитическую текстовую деятельность с ними;

2) успешное участие обучающегося в диалогическом взаимодействии с субъектами образовательных отношений (знание и соблюдение правил учебного диалога), в том числе в условиях использования технологий неконтактного информационного взаимодействия;

3) успешную продуктивно-творческую деятельность (самостоятельное создание текстов разного типа — описания, рассуждения, повествования), создание и видоизменение экранных (виртуальных) объектов учебного, художественного, бытового назначения (самостоятельный поиск, реконструкция, динамическое представление);

4) результативное взаимодействие с участниками совместной деятельности (высказывание собственного мнения, учёт суждений других собеседников, умение договариваться, уступать, вырабатывать общую точку зрения), в том числе в условиях использования технологий неконтактного информационного взаимодействия.

Регулятивные универсальные учебные действия есть совокупность учебных операций, обеспечивающих становление рефлексивных качеств субъекта учебной деятельности (в начальной школе их формирование осуществляется на пропедевтическом уровне). В соответствии с ФГОС НОО выделяются шесть групп операций:

1) принимать и удерживать учебную задачу;

2) планировать её решение;

3) контролировать полученный результат деятельности;

4) контролировать процесс деятельности, его соответствие выбранному способу;

5) предвидеть (прогнозировать) трудности и ошибки при решении данной учебной задачи;

6) корректировать при необходимости процесс деятельности.

Важной составляющей регулятивных универсальных действий являются операции, определяющие способность обучающегося к волевым усилиям в процессе коллективной/  
совместной деятельности, к мирному самостоятельному предупреждению и преодолению конфликтов, в том числе в условиях использования технологий неконтактного информационного взаимодействия.

В примерных рабочих программах требования и планируемые результаты совместной деятельности выделены в специальный раздел. Это сделано для осознания учителем того, что способность к результативной совместной деятельности строится на двух феноменах, участие которых обеспечивает её успешность: 1) знание и применение коммуникативных форм взаимодействия (договариваться, рассуждать, находить компромиссные решения), в том числе в условиях использования технологий неконтактного информационного взаимодействия; 2) волевые регулятивные умения (подчиняться, уступать, объективно оценивать вклад свой и других в результат общего труда и др.).

2.2.3. Интеграция предметных и метапредметных требований как механизм конструирования современного процесса образования

Согласно теории развивающего обучения (Л. С. Выготский, Д. Б. Эльконин, П. Я. Гальперин, В. В. Давыдов и их последователи), критериями успешного психического развития ребёнка являются появившиеся в результате обучения на этом уровне образования психологические новообразования. Среди них для младшего школьника принципиально важны: осознанное овладение научными терминами и понятиями изучаемой науки; способность к использованию и/или самостоятельному построению алгоритма решения учебной задачи; определённый уровень сформированности универсальных учебных действий.

Поскольку образование протекает в рамках изучения конкретных учебных предметов (курсов, модулей), то необходимо определение вклада каждого из них в становление универсальных учебных действий и его реализацию на каждом уроке.

В этом случае механизмом конструирования образовательного процесса будут следующие методические позиции:

1. Педагогический работник проводит анализ содержания учебного предмета с точки зрения универсальных действий и устанавливает те содержательные линии, которые в особой мере способствуют формированию разных метапредметных результатов. На уроке по каждому предмету предусматривается включение заданий, выполнение которых требует применения определённого познавательного, коммуникативного или регулятивного универсального действия. К примеру, метод измерения часто применяется к математическим объектам, типичен при изучении информатики, технологии, а смысловое чтение — прерогатива уроков русского языка и литературы.

Соответствующий вклад в формирование универсальных действий можно выделить в содержании каждого учебного предмета. Таким образом, на *первом* этапе формирования УУД определяются приоритеты учебных курсов для формирования качества универсальности на данном предметном содержании. На *втором* этапе подключаются другие предметы, педагогический работник предлагает задания, требующие применения учебного действия или операций на разном предметном содержании. *Третий* этап характеризуется устойчивостью универсального действия, т. е. использования его независимо от предметного содержания. У обучающегося начинает формироваться обобщённое видение учебного действия, он может охарактеризовать его, не ссылаясь на конкретное содержание. Например, «наблюдать — значит…», «сравнение — это…», «контролировать — значит…» и т. п. Педагогический работник делает вывод о том, что универсальность (независимость от конкретного содержания) как свойство учебного действия сформировалась.

2. Используются виды деятельности, которые в особой мере провоцируют применение универсальных действий: поисковая, в том числе с использованием информационного ресурса Интернета, исследовательская, творческая деятельность, в том числе с использованием экранных моделей изучаемых объектов или процессов. Это побудит учителя отказаться от репродуктивного типа организации обучения, при котором главным методом обучения является образец, предъявляемый обучающимся в готовом виде. В этом случае единственная задача ученика — запомнить образец и каждый раз вспоминать его при решении учебной задачи. В таких условиях изучения предметов универсальные действия, требующие мыслительных операций, актуальных коммуникативных умений, планирования и контроля своей деятельности, не являются востребованными, так как использование готового образца опирается только на восприятие и память. Поисковая и исследовательская деятельность развивают способность младшего школьника к диалогу, обсуждению проблем, разрешению возникших противоречий в точках зрения. Поисковая и исследоват исследовательская деятельность может осуществляться с использованием информационных банков, содержащих различные экранные (виртуальные) объекты (учебного или игрового, бытового назначения), в том числе в условиях использования технологий неконтактного информационного взаимодействия.

Например, для формирования наблюдения как метода познания разных объектов действительности на уроках окружающего мира организуются наблюдения в естественных природных условиях. Наблюдения можно организовать в условиях экранного (виртуального) представления разных объектов, сюжетов, процессов, отображающих реальную действительность, которую невозможно представить ученику в условиях образовательной организации (объекты природы, художественные визуализации, технологические процессы и пр.). Уроки литературного чтения позволяют проводить наблюдения текста, на которых строится аналитическая текстовая деятельность. Учебные диалоги, в том числе с представленным на экране виртуальным собеседником, дают возможность высказывать гипотезы, строить рассуждения, сравнивать доказательства, формулировать обобщения практически на любом предметном содержании. Если эта работа проводится учителем систематически и на уроках по всем предметам, то универсальность учебного действия формируется успешно и быстро.

3. Педагогический работник применяет систему заданий, формирующих операциональный состав учебного действия. Цель таких заданий — создание алгоритма решения учебной задачи, выбор соответствующего способа действия. Сначала эта работа проходит коллективно, вместе с учителем, когда все вместе выстраивают пошаговые операции, постепенно дети учатся выполнять их самостоятельно. При этом очень важно соблюдать последовательность этапов формирования алгоритма: построение последовательности шагов на конкретном предметном содержании; проговаривание их во внешней речи; постепенный переход на новый уровень — построение способа действий на любом предметном содержании и с подключением внутренней речи. При этом изменяется и процесс контроля:

1) от совместных действий с учителем обучающиеся переходят к самостоятельным аналитическим оценкам; 2) выполняющий задание осваивает два вида контроля — результата и процесса деятельности; 3) развивается способность корректировать процесс выполнения задания, а также предвидеть возможные трудности и ошибки. При этом возможно реализовать автоматизацию контроля с диагностикой ошибок обучающегося и с соответствующей методической поддержкой исправления самим обучающимся своих ошибок.

Как показывают психолого-педагогические исследования, а также опыт педагогической работы, такая технология обучения в рамках совместно-распределительной деятельности (термин Д. Б. Эльконина) развивает способность детей работать не только в типовых учебных ситуациях, но и в новых нестандартных ситуациях. С этой точки зрения педагогический работник сам должен хорошо знать, какие учебные операции наполняют то или иное учебное действие.

Например, сравнение как универсальное учебное действие состоит из следующих операций: нахождение различий сравниваемых предметов (объектов, явлений); определение их сходства, тождества, похожести; определение индивидуальности, специфических черт объекта. Для повышения мотивации обучения можно предложить обучающемуся новый вид деятельности (возможный только в условиях экранного представления объектов, явлений) — выбирать (из информационного банка) экранные (виртуальные) модели изучаемых предметов (объектов, явлений) и видоизменять их таким образом, чтобы привести их к сходству или похожести с другими.

Классификация как универсальное учебное действие включает: анализ свойств объектов, которые подлежат классификации; сравнение выделенных свойств с целью их дифференциации на внешние (несущественные) и главные (существенные) свойства; выделение общих главных (существенных) признаков всех имеющихся объектов; разбиение объектов на группы (типы) по общему главному (существенному) признаку. Обучающемуся можно предложить (в условиях экранного представления моделей объектов) гораздо большее их количество, нежели в реальных условиях, для анализа свойств объектов, которые подлежат классификации (типизации), для сравнения выделенных свойств экранных (виртуальных) моделей изучаемых объектов с целью их дифференциации. При этом возможна фиксация деятельности обучающегося в электронном формате для рассмотрения педагогом итогов работы.

Обобщение как универсальное учебное действие включает следующие операции: сравнение предметов (объектов, явлений, понятий) и выделение их общих признаков; анализ выделенных признаков и определение наиболее устойчивых (инвариантных) существенных признаков (свойств); игнорирование индивидуальных и/или особенных свойств каждого предмета; сокращённая сжатая формулировка общего главного существенного признака всех анализируемых предметов. Обучающемуся можно предложить (в условиях экранного представления моделей объектов, явлений) гораздо большее их количество, нежели в реальных условиях, для сравнения предметов (объектов, явлений) и выделения их общих признаков. При этом возможна фиксация деятельности обучающегося в электронном формате для рассмотрения учителем итогов работы.

Систематическая работа обучающегося с заданиями, требующими применения одинаковых способов действий на различном предметном содержании, формирует у обучающихся чёткое представление об их универсальных свойствах, т. е. возможность обобщённой характеристики сущности универсального действия.

2.2.4. Место универсальных учебных действий   
в примерных рабочих программах

В соответствии с ФГОС НОО сформированность универсальных учебных действий у обучающихся определяется на этапе завершения ими освоения программы начального общего образования. Это не снимает обязанности учителя контролировать динамику становления всех групп УУД для того, чтобы вовремя устранять возникшие у обучающихся трудности и ошибки. В этом случае полученные результаты не подлежат балльной оценке, так как в соответствии с закономерностями контрольно-оценочной деятельности балльной оценкой (отметкой) оценивается результат, а не процесс деятельности. В задачу учителя входит проанализировать вместе с обучающимся его достижения, ошибки и встретившиеся трудности, в любом случае морально поддержать его, высказать надежду на дальнейшие успехи. При этом результаты контрольно-оценочной деятельности, зафиксированные в электронном формате, позволят интенсифицировать работу учителя.

Можно использовать словесную оценку: «молодец, стараешься, у тебя обязательно получится», но отметку можно поставить только в том случае, если учебная задача решена самостоятельно и правильно, т. е. возможно говорить о сформировавшемся универсальном действии.

В примерных рабочих программах содержание метапредметных достижений обучения представлено в разделе «Содержание обучения», которое строится по классам. В каждом классе пяти учебных предметов начальной школы (русский язык, литературное чтение, иностранный язык, математика и окружающий мир) выделен раздел «Универсальные учебные умения», в котором дан возможный вариант содержания всех групп УУД по каждому году обучения. В первом и втором классах определён пропедевтический уровень овладения универсальными действиями, поскольку пока дети работают на предметных учебных действиях, и только к концу второго года обучения появляются признаки универсальности.

Это положение не реализовано в содержании предметов, построенных как модульные курсы (например, ОРКСЭ, искусство, физическая культура).

Далее содержание универсальных учебных действий представлено в разделе «Планируемые результаты обучения» в специальном разделе «Метапредметные результаты», их перечень даётся на конец обучения в начальной школе. Структура каждого вида УУД дана в соответствии с требованиями ФГОС. Познавательные универсальные учебные действия включают перечень базовых логических действий; базовых исследовательских действий; работу с информацией. Коммуникативные УУД включают перечень действий участника учебного диалога, действия, связанные со смысловым чтением и текстовой деятельностью, а также УУД, обеспечивающие монологические формы речи (описание, рассуждение, повествование). Регулятивные УУД включают перечень действий саморегуляции, самоконтроля и самооценки. Представлен также отдельный раздел «Совместная деятельность», интегрирующий коммуникативные и регулятивные действия, необходимые для успешной совместной деятельности.

С учётом части, формируемой участниками образовательных отношений, образовательная организация может расширить содержание универсальных учебных действий, но в рамках установленного нормами СанПиН объёма образовательной нагрузки, в том числе в условиях работы за компьютером или с другими электронными средствами обучения.

В тематическом планировании показываются возможные виды деятельности, методы, приёмы и формы организации обучения, направленные на формирование всех видов УУД. Здесь на методическом уровне прослеживается вклад каждого учебного предмета в формирование универсального действия, но всё это может корректироваться, уточняться и дополняться учителем с учётом особенностей контингента обучающихся данной образовательной организации, а также наличия конкретной образовательной среды.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | |  | **Дата изучения** | **Виды деятельности** | **Виды, формы контроля** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| Раздел 1. **Знания о физической культуре** | |  | |  |  |  |  |  |
| 1.1. | **Что понимается под физической культурой** | 1 | 0 | 0 |  | -обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;  -проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека;  -проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними. | Практическая работа | fk12.ru›books/fizicheskayakultura-1-4-klassy-lyah |
| Итого по разделу | | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности** | |  | |  |  |  |  |  |
| 2.1. | **Режим дня школьника** | 1 | 0 | 0 |  | -обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;; знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей). | Практическая работа | fk12.ru›books/fizicheskayakultura-1-4-klassy-lyah |
| Итого по разделу | | 1 |  |  |  |  |  |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | |  | |  |  |  |  |  |
| Раздел 3. **Оздоровительная физическая культура** | |  | |  |  |  |  |  |
| 3.1. | **Личная гигиена и гигиенические процедуры** | 1 | 0 | 0 |  | -знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;  -знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня. | Практическая работа | fk12.ru›books/fizicheskayakultura-1-4-klassy-lyah |
| 3.2. | **Осанка человека** | 1 | 0 | 0 |  | -знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;  -знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики;  -определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки;  -разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки  (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп). | Практическая работа | fk12.ru›books/fizicheskayakultura-1-4-klassy-lyah |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.3. | **Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника** | 1 | 0 | 0 |  | -обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста;  -устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня; разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины); обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений. | Практическая работа | fk12.ru›books/fizicheskayakultura-1-4-klassy-lyah |
| Итого по разделу | | 3 |  |  |  |  |  |  |
| Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | | | | |
| 4.1. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Правила поведения на уроках физической культуры** | 1 | 0 | 0 |  | -знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;  -знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе. | Практическая работа | fk12.ru›books/fizicheskayakultura-1-4-klassy-lyah |
| 4.2. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Исходные положения в физических упражнениях** | 2 | 0 | 0 |  | -знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;  -наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений;  -разучивают основные исходные положения для выполнения  гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа). | Практическая работа | fk12.ru›books/fizicheskayakultura-1-4-klassy-lyah |
| 4.3. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры** | 2 | 0 | 0 |  | -наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;  -разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);  -разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево);  -разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью. | Практическая работа | fk12.ru›books/fizicheskayakultura-1-4-klassy-lyah |
| 4.4. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Гимнастические упражнения** | 3 | 0 | 0 |  | -наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;  -разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);  -разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу);  -разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой);  -разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону). | Практическая работа | fk12.ru›books/fizicheskayakultura-1-4-klassy-lyah |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.5. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Акробатические упражнения** | 2 | 0 | 0 |  | -наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;  -обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе;  -обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа;  -разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами;  -разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами. | Практическая работа | fk12.ru›books/fizicheskayakultura-1-4-klassy-lyah |
| 4.6. | Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке | 2 | 0 | 0 |  | -по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;  -разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках. | Практическая работа | fk12.ru›books/fizicheskayakultura-1-4-klassy-lyah |
| 4.7. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом | 8 | 0 | 0 |  | -наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы;  -разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции;; наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки;  -разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации);  -разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции. | Практическая работа | fk12.ru›books/fizicheskayakultura-1-4-klassy-lyah |
| 4.8. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Равномерное передвижение в ходьбе и беге** | 6 | 0 | 0 |  | -обучаются равномерной ходьбе в колоне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);  - обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома;  -обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя);; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью;  -обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;  - обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде);  -обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде). | Практическая работа | fk12.ru›books/fizicheskayakultura-1-4-klassy-lyah |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.9. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину с места** | 2 | 0 | 0 |  | -знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения  (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);  - разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);  - обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;  -обучаются прыжку в длину с места в полной координации; | Практическая работа | fk12.ru›books/fizicheskayakultura-1-4-klassy-lyah |
| 4.10 | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега** | 6 | 0 | 0 |  | -наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);  - разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);  -разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением);  - разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием);  -разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации. | Практическая работа | fk12.ru›books/fizicheskayakultura-1-4-klassy-lyah |
| 4.11 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Подвижные игры** | 27 | 0 | 0 |  | -разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих;  - разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;  -обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр  (по учебным группам);  -играют в разученные подвижные игры. | Практическая работа | fk12.ru›books/fizicheskayakultura-1-4-klassy-lyah |
| Итого по разделу | | 61 |  |  |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 66 | 0 | 0 |  |  |  |  |

**Тематическое планирование**

**1 класс (66 ч.)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Кол-во  часов | Тип  урока | Вид контроля.  Измерители.  Проект (минипроект) |
| **1 четверть – 16ч** | | | | |
| 1 | Что понимается под физической культурой. | 1 | Урок комбинированный-вводный | Устный опрос/ Практическая работа |
| 2 | Режим дня школьника | 1 | Урок комбинированный-оздоровительный | Устный опрос/ Практическая работа |
| 3-4 | Игровые действия и правила подвижных игр. | 2 | Урок комбинированный-оздоровительный | Практическая работа |
| 5-7 | Равномерное передвижение в ходьбе и беге. | 3 | Урок комбинированный-оздоровительный | Практическая работа |
| 8-9 | Прыжок в длину с места. | 2 | Урок комбинированный-оздоровительный | Практическая работа |
| 10-11 | Обучение самостоятельной организации и проведение подвижных игр. | 2 | Урок комбинированный-оздоровительный | Практическая работа |
| 12-14 | Прыжок в длину с прямого разбега. | 3 | Урок комбинированный-оздоровительный | Практическая работа |
| 15-16 | Подвижные игры. | 2 | Урок комбинированный-оздоровительный | Практическая работа |
| **2 четверть – 16 ч.** | | | | |
| 1 | Личная гигиена и гигиенические процедуры | 1 | Урок комбинированный-вводный | Практическая работа |
| 2 | Осанка человека | 1 | Урок комбинированный-оздоровительный | Практическая работа |
| 3 | Гимнастика. Правила поведения на уроках физической культуры | 1 | Урок комбинированный-оздоровительный | Практическая работа |
| 4-5 | Исходные положения в физических упражнениях | 2 | Урок комбинированный-оздоровительный | Практическая работа |
| 6-7 | Подвижные игры с речитативом | 2 |  |  |
| 8-9 | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры | 2 | Урок комбинированный-оздоровительный | Практическая работа |
| 10-12 | Гимнастические упражнения | 3 | Урок комбинированный-оздоровительный | Практическая работа |
| 13-14 | Акробатические упражнения | 2 | Урок комбинированный-оздоровительный | Практическая работа |
| 15-16 | Подвижные игры с мячом | 2 | Урок комбинированный-оздоровительный | Практическая работа |
| **3 четверть – 18 ч.** | | | | |
| 1-2 | Строевые команды в лыжной подготовке | 2 | Урок комбинированный-вводный | Практическая работа |
| 3-10 | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом | 8 | Урок комбинированный-оздоровительный | Практическая работа |
| 11-18 | Подвижные игры | 8 | Урок комбинированный-оздоровительный | Практическая работа |
| **4 четверть – 16 ч.** | | | | |
| 1 | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1 | Урок комбинированный-вводный | Практическая работа |
| 2-5 | Подвижные, ролевые игры | 4 | Урок комбинированный-оздоровительный | Практическая работа |
| 6-8 | Равномерное передвижение в ходьбе и беге | 3 | Урок комбинированный-оздоровительный | Практическая работа |
| 9-11 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 3 | Урок комбинированный-оздоровительный | Практическая работа |
|  | Подвижные игры с мячом | 5 | Урок комбинированный-воспитательный | Практическая работа |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Дата**  **изучения** | **Виды деятельности** | **Виды,**  **формы**  **контроля** | **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** | 1 | 0 | 0 |  | обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение;; | Практическая работа; | <https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/> |
| 1.2. | **Зарождение Олимпийских игр** | 1 | 0 | 0 |  | готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся); | Устный  опрос; | <https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/> |
| Итого по разделу | | 2 |  | | | | | |
| Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | | | | |
| 2.1. | **Физическое развитие** | 1 | 0 | |  | знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки);; | Практическая работа; | <https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/> |
| 2.2. | **Физические качества** | знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные  двигательные, спортивные и трудовые действия;; | Практическая работа; | <https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/> |
| 2.3. | **Сила как физическое качество** | 1 | 0 | 0 |  | разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса);; | Практическая работа; | <https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/> |
| 2.4. | **Быстрота как физическое качество** | 1 | 0 | 0 |  | разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела);; | Практическая работа; | <https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/> |
| 2.5. | **Выносливость как физическое качество** | 1 | 0 | 0 |  | разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции);; | Практическая работа; | <https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/> |
| 2.6. | **Гибкость как физическое качество** | 1 | 0 | 0 |  | разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами);; | Практическая работа; | <https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-kla>  ssy-lyah-v-i/ |
| 2.7. | **Развитие координации движений** | 1 | 0 | 0 |  | разучивают упражнения на развитие гибкости (передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам);; | Практическая работа; | <https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-kla>  ssy-lyah-v-i/ |
| 2.8. | **Дневник наблюдений по физической культуре** | В процессе урока. | | |  | знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления;; | Практическая работа; | <https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/> |
| Итого по разделу | | 6 |  | | | | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | | | |
| Раздел 3. **Оздоровительная физическая культура** | | | | | | | | |
| 3.1. | **Закаливание организма** | 1 | 0 | 0 |  | знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;; | Практическая работа; | <https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/> |
| 3.2. | **Утренняя зарядка** | 1 | 0 | 0 |  | наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса;; | Практическая работа; | <https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/> |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.3. | **Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки** | В процессе урока | | |  | составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на  пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания); | Практическая работа; | <https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/> |
| Итого по разделу | | 2 |  |  |  |  |  |  |
| Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | | | | |
| 4.1. | *Модуль "Гимнастика с основами*  *акробатики".* **Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики** | 1 | 0 | 0 |  | разучивают правила поведения на уроках гимнастики;; | Практическая работа; | <https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/> |
| 4.2. | *Модуль "Гимнастика с основами*  *акробатики".* **Строевые упражнения и команды** | 4 | 0 | 0 |  | разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации);; | Практическая работа; | <https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/> |
| 4.3. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Гимнастическая разминка** | 2 | 0 | 0 |  | записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной  комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава); | Практическая работа; | <https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/> |
| 4.4. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Упражнения с**  **гимнастической скакалкой** | 2 | 0 | 0 |  | разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочерёдно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой;; | Практическая работа; | <https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/> |
| 4.5. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Упражнения с**  **гимнастическим мячом** | 1 | 0 | 0 |  | разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;; | Практическая работа; | <https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/> |
| 4.6. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Танцевальные движения** | 1 | 0 | 0 |  | знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях;; | Практическая работа; | <https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/> |
| 4.7. | Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной  подготовкой | 2 | 0 | 0 |  | повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой;; | Практическая работа; | <https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/> |
| 4.8. | Модуль "Лыжная  подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | 2 | 0 | 0 |  | разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации);; | Практическая работа; | <https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/> |
| 4.9. | Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах | 2 | 0 | 0 |  | разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации); | Практическая работа; | https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ |
| 4.10 | Модуль "Лыжная  подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок | 2 | 0 | 0 |  | разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе;; | Практическая работа; | <https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/> |
| 4.11. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Правила поведения на занятиях лёгкой**  **атлетикой** | 2 | 0 | 0 |  | изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры; | Практическая работа; | <https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/> |
| 4.12. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Броски мяча в неподвижную мишень** | 2 | 0 | 0 |  | разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).; |  | <https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/> |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.13. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Сложно координированные прыжковые упражнения** | 2 | 0 | 0 |  | разучивают сложно координированные прыжковые упражнения:; |  | <https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/> |
| 4.14. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в высоту с прямого разбега** | 2 | 0 | 0 |  | разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов;; |  | <https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/> |
| 4.15. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке** | 2 | 0 | 0 |  | разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки; |  | <https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/> |
| 4.16. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Сложно координированные беговые**  **упражнения** | 3 | 0 | 0 |  | изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры; |  | <https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/> |
| 4.17. | *Модуль "Подвижные*  *игры".* **Подвижные игры** | 27 | 0 | 0 |  | разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).; |  | <https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/> |
| Итого по разделу | | 68 |  | | | | | |

**Тематическое планирование**

**2 класс (68 ч.)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Кол-во  часов | Тип  урока | Вид контроля.  Измерители.  Проект (минипроект) |
| **1 четверть – 16ч** | | | | |
| 1-2 | История подвижных игр и  соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр. | 2 | Урок комбинированный-вводный | Устный опрос/ Практическая работа |
| 3 | Быстрота как физическое качество. | 1 | Урок комбинированный-оздоровительный | Практическая работа |
| 4 | Выносливость как физическое качество | 1 | Урок комбинированный-оздоровительный | Практическая работа |
| 5-6 | Правила поведения на занятиях лёгкой  атлетикой | 2 | Урок комбинированный-оздоровительный | Практическая работа |
| 7-8 | Броски мяча в неподвижную мишень | 2 | Урок комбинированный-оздоровительный | Практическая работа |
| 9-12 | Подвижные игры. | 4 | Урок комбинированный-оздоровительный | Практическая работа |
| 13-16 | Подвижные игры с элементами спортивных игр. | 4 | Урок комбинированный-оздоровительный | Практическая работа |
| **2 четверть – 16 ч.** | | | | |
| 1 | Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. | 1 | Урок комбинированный-вводный | Практическая работа |
| 2-5 | Строевые упражнения и команды. | 4 | Урок комбинированный-оздоровительный | Практическая работа |
| 6-7 | Гимнастическая разминка. | 2 | Урок комбинированный-оздоровительный | Практическая работа |
| 5-6 | Упражнения с  гимнастической скакалкой. | 2 | Урок комбинированный-оздоровительный | Практическая работа |
| 7 | Упражнения с  гимнастическим мячом. | 1 | Урок комбинированный-оздоровительный | Практическая работа |
| 8 | Танцевальные движения | 1 | Урок комбинированный-оздоровительный | Практическая работа |
| 9-11 | Подвижные игры с элементами спортивных. | 3 | Урок комбинированный-оздоровительный | Практическая работа |
| 15-16 | Подвижные игры. Технические действия. Работа в группах, парах. | 2 | Урок комбинированный-воспитательный | Практическая работа |
| **3 четверть – 20 ч.** | | | | |
| 1-2 | Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной  подготовкой. | 2 | Урок комбинированный-вводный | Практическая работа |
| 3-4 | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. | 2 | Урок комбинированный-оздоровительный | Практическая работа |
| 5-6 | Спуски и подъёмы на лыжах. | 2 | Урок комбинированный-оздоровительный | Практическая работа |
| 7-8 | Торможение лыжными палками и падением на бок. | 2 | Урок комбинированный-оздоровительный | Практическая работа |
| 9 | Сила как физическое качество | 1 | Урок комбинированный-оздоровительный | Практическая работа |
| 10 | Гибкость как физическое качество. | 1 | Урок комбинированный-оздоровительный | Практическая работа |
| 11 | Развитие координации движений | 1 | Урок комбинированный-оздоровительный | Практическая работа |
| 12-16 | Подвижные игры. | 5 | Урок комбинированный-оздоровительный | Практическая работа |
| 17-20 | Подвижные игры с элементами спортивных игр. | 4 | Урок комбинированный-оздоровительный | Практическая работа |
| **4 четверть – 16 ч.** | | | | |
| 1-2 | "Лёгкая атлетика".Сложно координированные прыжковые упражнения | 2 | Урок комбинированный-вводный | Практическая работа |
| 3-4 | Прыжок в высоту с прямого разбега. | 2 | Урок комбинированный-оздоровительный | Практическая работа |
| 5-6 | Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 2 | Урок комбинированный-оздоровительный | Практическая работа |
| 7-9 | Сложно координированные беговые  упражнения | 3 | Урок комбинированный-оздоровительный | Практическая работа |
| 10-11 | Физическое развитие.  Физические качества | 2 | Урок комбинированный-оздоровительный | Практическая работа |
| 12-14 | Подвижные игры. | 3 | Урок комбинированный-оздоровительный | Практическая работа |
| 15-16 | Подвижные игры с элементами спортивных игр. | 2 | Урок комбинированный-оздоровительный | Практическая работа |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Дата**  **изучения** | **Виды деятельности** | **Виды,**  **формы**  **контроля** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| Раздел 1. **Знания о физической культуре** | | | | | | | | |
| 1.1. | **Физическая культура у древних народов** | В процессе урока | | |  | -обсуждают рассказ учителя и  рассматривают иллюстрации  о физической культуре народов,  населявших территорию России в  древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности. | Устный  опрос | https://youtu.be/vMfhb-LBUzQ  https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ |
| Итого по разделу | | 0 |  | | | | | |
| Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | | | | |
| 2.1. | **Виды физических упражнений** | В процессе урока | | |  | -знакомятся с видами физических  упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их  предназначение для занятий  физической культурой. | Устный  опрос; | https://www.gto.ru |
| 2.2. | **Измерение пульса на уроках физической культуры** | 1 | 0 | 0 |  | -разучивают действия по измерению пульса и определению его значений;  -знакомятся с таблицей величины  нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка). | Практическая работа; | https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://guz-odb.ru/otdeleniya/kardiorevmatologicheskoe-otdelenie/stati/1287-detskie-kardiologi-o-fizicheskikh-nagruzkakh-test-rufe |
| 2.3. | **Дозировка физической**  **нагрузки во время занятий физической культурой** | 0 | 0 |  | -составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения пульса в начале и по  окончании выполнения (по разнице показателей). | Практическая работа; | https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://kopilkaurokov.ru/nachalniyeKlassi/prochee/dnievnik\_zdorov\_ia\_1\_4\_klassy |
| Итого по разделу | | 1 |  | | | | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | | | |
| Раздел 3. **Оздоровительная физическая культура** | | | | | | | | |
| 3.1. | **Закаливание организма** | 1 | 0 | 0 |  | -знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при  помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья. | Устный  опрос; | https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.2. | **Дыхательная гимнастика** | 1 | 0 | 0 |  | -обсуждают понятие «дыхательная  гимнастика», выявляют  и анализируют отличительные  признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания; -разучивают правила выполнения  упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её  комплексы (работа в группах по  образцу). | Устный  опрос; | https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ |
| 3.3. | **Зрительная гимнастика** | 1 | 0 | 0 |  | -обсуждают понятие «зрительная  гимнастика», выявляют и  анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение  человека. | Практическая работа; | https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ |
| Итого по разделу | | 3 |  |  |  |  |  |  |
| Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | | | | |
| 4.1. | *Модуль "Гимнастика*  *с основами акробатики".*  **Строевые команды и упражнения** | 2 | 0 | 0 |  | -разучивают правила выполнения  передвижений в колоне по одному по команде «Противоходом налево  шагом марш!»;  -разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по  командам. | Практическая работа; | https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ |
| 4.2. | *Модуль "Гимнастика*  *с основами акробатики".*  **Передвижения по**  **гимнастической скамейке** | 2 | 0 | 0 |  | -выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания. | Практическая работа; | https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ |
| 4.3. | *Модуль "Гимнастика*  *с основами акробатики".*  **Передвижения по**  **гимнастической стенк***е* | 2 | 0 | 0 |  | -разучивают лазанье по  гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с  последующим спрыгиванием; -разучивают лазанье и спуск по  гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту; | Практическая работа; | https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.4. | *Модуль "Гимнастика*  *с основами акробатики".* **Прыжки через скакалку** | 2 | 0 | 0 |  | -разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью  поочерёдно с правого и левого бока;  -разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с  изменяющейся скоростью. | Практическая работа; | https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ |
| 4.5. | *Модуль "Гимнастика*  *с основами акробатики".*  **Танцевальные упражнения** | 2 | 0 | 0 |  | -повторяют движения танца галоп  (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением;  -шаг вперёд с подскоком и  приземлением); -выполняют танец галоп в полной  координации под музыкальное  сопровождение (в парах). | Практическая работа; | https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ |
| 4.6. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину с разбега** | 2 | 0 | 0 |  | -наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление); -разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги. | Практическая работа; | https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ |
| 4.7. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Броски набивного мяча** | 2 | 0 | 0 |  | -наблюдают выполнение образца  техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя,  анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов; -разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на  дальность. | Практическая работа; | https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ |
| 4.8. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Беговые упражнения**  **повышенной**  **координационной**  **сложности** | 4 | 0 | 0 |  | -выполняют упражнения: -челночный бег 3 × 5 м; -челночный бег 4 × 5 м;  -челночный бег -4 × 10 м. | Практическая работа; | https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ |
| 4.9. | Модуль "Лыжная  подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 8 | 0 | 0 |  | -наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения. | Практическая работа; | https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.10. | Модуль "Лыжная  подготовка". Повороты на лыжах способом  переступания | 4 | 0 |  |  | -выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на  месте. | Практическая работа; | https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ |
| 4.11. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".*  **Подвижные игры с**  **элементами спортивных игр** | 14 | 0 |  |  | -разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки. | Практическая работа; | https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.12. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Спортивные игры** | 20 | 0 | 0 |  | **Баскетбол (10):**  -технические действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения;  -разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах); -основная стойка баскетболиста;  -ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в  основной стойке; -ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в  движении приставным шагом в  правую и левую сторону; -ведение баскетбольного мяча  шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями.  **Волейбол (10):**  -технические действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения;  -разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах):  -прямая нижняя подача через  волейбольную сетку; -приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу;  -подбрасывание и ловля  волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; -лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на  месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; -приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте; -приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение.приставным шагом в правую и левую сторону. | Практическая работа. | https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ |
| Итого по разделу | | 64 |  | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 |  | | | | | |

**Тематическое планирование**

**3 класс (68 ч.)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Кол-во  часов | Тип  урока | Вид контроля.  Измерители.  Проект (минипроект) |
| **1 четверть – 16ч** | | | | |
| 1 | Физическая культура древних народов. Закаливание организма. | 1 | Урок комбинированный-вводный | Устный опрос/ Практическая работа |
| 2 | Виды физических упражнений. Измерение пульса на уроках физической культуры. | 1 | Урок комбинированный-оздоровительный | Устный опрос/ Практическая работа |
| 3-6 | Беговые упражнения повышенной координационной сложности. | 4 | Урок комбинированный-оздоровительный | Практическая работа |
| 7-11 | Подвижные игры с элементами спортивных игр. | 5 | Урок комбинированный-оздоровительный | Практическая работа |
| 12-16 | Спортивная игра баскетбол. Технические действия. Работа в группах, парах. | 5 | Урок комбинированный-оздоровительный | Практическая работа |
| **2 четверть – 16 ч.** | | | | |
| 1 | Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой. Дыхательная гимнастика. | 1 | Урок комбинированный-вводный | Практическая работа |
| 2 | Зрительная гимнастика. | 1 | Урок комбинированный-оздоровительный | Практическая работа |
| 3-4 | Строевые команды и упражнения. | 2 | Урок комбинированный-оздоровительный | Практическая работа |
| 5-6 | Передвижение по гимнастической скамейке. | 2 | Урок комбинированный-оздоровительный | Практическая работа |
| 7-8 | Передвижение по гимнастической стенке. | 2 | Урок комбинированный-оздоровительный | Практическая работа |
| 9-10 | Прыжки через скакалку. | 2 | Урок комбинированный-оздоровительный | Практическая работа |
| 11-12 | Танцевальные упражнения. | 2 | Урок комбинированный-оздоровительный | Практическая работа |
| 13-14 | Подвижные игры с элементами спортивных. | 2 | Урок комбинированный-оздоровительный | Практическая работа |
| 15-16 | Волейбол. Технические действия. Работа в группах, парах. | 2 | Урок комбинированный-воспитательный | Практическая работа |
| **3 четверть – 20 ч.** | | | | |
| 1-8 | Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. | 8 | Урок комбинированный-вводный | Практическая работа |
| 9-12 | Повороты на лыжах способом переступания. | 4 | Урок комбинированный-оздоровительный | Практическая работа |
| 13 | Волейбол. Прямая нижняя подача через сеть. | 1 | Урок комбинированный-оздоровительный | Практическая работа |
| 14 | Подбрасывание и ловля волейбольного мяча на месте. | 1 | Урок комбинированный-оздоровительный | Практическая работа |
| 15-16 | Подбрасывание и ловля волейбольного мяча в движении. Прием и передача в/мяча снизу. | 2 | Урок комбинированный-оздоровительный | Практическая работа |
| 17-20 | Подвижные игры с элементами спортивных игр. | 4 | Урок комбинированный-оздоровительный | Практическая работа |
| **4 четверть – 16 ч.** | | | | |
| 1-2 | Прыжок в длину с разбега. | 2 | Урок комбинированный-вводный | Практическая работа |
| 3-4 | Броски набивного мяча. | 2 | Урок комбинированный-оздоровительный | Практическая работа |
| 5-7 | Подвижные игры с элементами спортивных игр. | 3 | Урок комбинированный-оздоровительный | Практическая работа |
| 8-12 | Спортивные игры. Основная стойка баскетболиста. Ловля и передача б/мяча на месте и в движении. | 5 | Урок комбинированный-оздоровительный | Практическая работа |
| 13-16 | Спортивные игры.  Приём и передача волейбольного мяча в парах. Удары по волейбольному мячу одной рукой. | 4 | Урок комбинированный-воспитательный | Практическая работа |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Дата**  **изучения** | **Виды деятельности** | **Виды,**  **формы**  **контроля** | **Электронные**  **(цифровые)**  **образовательные ресурсы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| Раздел 1. **Знания о физической культуре** | | | | | | | | |
| 1.1. | **Из истории развития физической культуры в России** | 1 | | |  | обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний;; | Практическая работа; | Электронные  (цифровые)  образовательные ресурсы |
| 1.2. | **Из истории развития национальных видов спорта** |  | знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе; | Практическая работа; | Электронные  (цифровые)  образовательные ресурсы |
| Итого по разделу | | 1 |  | | | | | |
| Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | | | | |
| 2.1. | **Самостоятельная физическая подготовка** | 1 | 0 | 0 |  | обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей  жизнедеятельности;; | Практическая работа; | Электронные  (цифровые)  образовательные ресурсы |
| 2.2. | **Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма** | 1 | 0 | 0 |  | выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работа в парах):; | Практическая работа; | Электронные  (цифровые)  образовательные ресурсы |
| 2.3. | **Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности** | 2 | 0 | 0 |  | измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индивидуальных показателей с таблицей возрастных стандартов;; | Практическая работа; | Электронные  (цифровые)  образовательные ресурсы |
| 2.4. | **Оказание первой помощи на занятиях физической культурой** | 1 | 0 | 0 |  | разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя):; | Практическая работа; | Электронные  (цифровые)  образовательные ресурсы |
| Итого по разделу | | 5 |  | | | | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | | | |
| Раздел 3. **Оздоровительная физическая культура** | | | | | | | | |
| 3.1. | **Упражнения для профилактики нарушения осанки** | 1 | 0 | 0 |  | выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины:; | Практическая работа; | Электронные  (цифровые)  образовательные ресурсы |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.2. | **Закаливание организма** | 2 | 0 | 0 |  | разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения;; | Практическая работа; | Электронные  (цифровые)  образовательные ресурсы |
| 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 | 0 | 0 |  | обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и  акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм;; | Практическая работа; | Электронные  (цифровые)  образовательные ресурсы |
| 4.2. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Акробатическая комбинация** | 3 | 0 | 0 |  | разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты):; | Практическая работа; | Электронные  (цифровые)  образовательные ресурсы |
| 4.3. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Опорной прыжок** | 3 | 0 | 0 |  | выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием:; | Практическая работа; | Электронные  (цифровые)  образовательные ресурсы |
| 4.4. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Упражнения на гимнастической перекладине** | 2 | 0 | 0 |  | выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади);; | Практическая работа; | Электронные  (цифровые)  образовательные ресурсы |
| 4.5. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Танцевальные упражнения** | 1 | 0 | 0 |  | наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений;; | Практическая работа; | Электронные  (цифровые)  образовательные ресурсы |
| 4.6. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой** | 1 | 0 | 0 |  | разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой; | Практическая работа; | Электронные  (цифровые)  образовательные ресурсы |
| 4.7. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Упражнения в прыжках в высоту с разбега** | 3 | 0 | 0 |  | выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания:; | Практическая работа; | Электронные  (цифровые)  образовательные ресурсы |
| 4.8. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Беговые упражнения** | 3 | 0 | 0 |  | выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;; | Практическая работа; | Электронные  (цифровые)  образовательные ресурсы |
| 4.9. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Метание малого мяча на дальность** | 4 | 0 | 0 |  | разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места:; | Практическая работа; | Электронные  (цифровые)  образовательные ресурсы |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.10. | *Модуль "Лыжная подготовка".* **Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой.** Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. | 6 | 0 | 0 |  | разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой; | Практическая работа; | Электронные  (цифровые)  образовательные ресурсы |
| 4.11. | *Модуль "Лыжная подготовка".* **Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом** | 6 | 0 | 0 |  | наблюдают и анализирую образец передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, сравнивают его с разученными способами  передвижения и находят общие и отличительные особенности, выделяют основные фазы в технике передвижения;; | Практическая работа; | Электронные  (цифровые)  образовательные ресурсы |
| 4.12. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми** | 7 | 0 | 0 |  | обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения;; | Практическая работа; | Электронные  (цифровые)  образовательные ресурсы |
| 4.13. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".*  **Подвижные игры общефизической подготовки** | 7 | 0 | 0 |  | совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр;; | Практическая работа; | Электронные  (цифровые)  образовательные ресурсы |
| 4.14. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Технические действия игры волейбол** | 6 | 0 | 0 |  | выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи:; | Практическая работа; | Электронные  (цифровые)  образовательные ресурсы |
| 4.15. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Технические действия игры баскетбол** | 6 | 0 | 0 |  | выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол:; | Практическая работа; | Электронные  (цифровые)  образовательные ресурсы |
|  | | 68 |  | | | | | |

**Тематическое планирование**

**4класс (68 ч.)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Кол-во  часов | Тип  урока | Вид контроля.  Измерители.  Проект (минипроект) |
| **1 четверть – 16ч** | | | | |
| 1 | Из истории развития физической культуры в России. Из истории развития национальных видов спорта. | 1 | Урок комбинированный-вводный | Устный опрос/ Практическая работа |
| 2-3 | Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. | 2 | Урок комбинированный-оздоровительный | Практическая работа |
| 4 | "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой | 1 | Урок комбинированный-оздоровительный | Практическая работа |
| 5-8 | Метание малого мяча на дальность. | 4 | Урок комбинированный-оздоровительный | Практическая работа |
| 9 | Упражнения для профилактики нарушения осанки. | 1 | Урок комбинированный-оздоровительный | Практическая работа |
| 10-16 | "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. | 7 | Урок комбинированный-оздоровительный | Практическая работа |
| **2 четверть – 16 ч.** | | | | |
| 1 | "Гимнастика с основами акробатики".  Предупреждение травм при выполнении  гимнастических и акробатических упражнений | 1 | Урок комбинированный-вводный | Практическая работа |
| 2-4 | Акробатическая комбинация | 3 | Урок комбинированный-оздоровительный | Практическая работа |
| 5-7 | Опорной прыжок | 3 | Урок комбинированный-оздоровительный | Практическая работа |
| 8-9 | Упражнения на гимнастической перекладине | 2 | Урок комбинированный-оздоровительный | Практическая работа |
| 10 | Танцевальные упражнения | 1 | Урок комбинированный-оздоровительный | Практическая работа |
| 11-16 | *"*Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол | 6 | Урок комбинированный-оздоровительный | Практическая работа |
| **3 четверть – 20 ч.** | | | | |
| 1-6 | "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой. Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. | 6 | Урок комбинированный-вводный | Практическая работа |
| 7-12 | ". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом | 6 | Урок комбинированный-оздоровительный | Практическая работа |
| 13-14 | Закаливание организма. | 2 | Урок комбинированный-оздоровительный | Практическая работа |
| 15-20 | "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол. | 6 | Урок комбинированный-оздоровительный | Практическая работа |
| **4 четверть – 16 ч.** | | | | |
| 1 | Оказание первой помощи на занятиях физической культурой. | 1 | Урок комбинированный-вводный | Практическая работа |
| 2-4 | "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега. | 3 | Урок комбинированный-оздоровительный | Практическая работа |
| 5-7 | Беговые упражнения. | 3 | Урок комбинированный-оздоровительный | Практическая работа |
| 8-9 | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. | 2 | Урок комбинированный-оздоровительный | Практическая работа |
| 10-16 | "Подвижные и спортивные игры".  Подвижные игры общефизической подготовки. | 7 | Урок комбинированный-оздоровительный | Практическая работа |

**Приложение №1**

**Уровень физической подготовленности**

**1класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 11 – 12 | 9 – 10 | 7 – 8 | 9 – 10 | 7 – 8 | 5 – 6 |
| Прыжок в длину с места, см | 118 – 120 | 115 – 117 | 105 – 114 | 116 – 118 | 113 – 115 | 95 – 112 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,2 – 7,0 | 6,3 – 6,1 | 6,9 – 6,5 | 7,2 – 7,0 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

**2 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 14 – 16 | 8 – 13 | 5 – 7 | 13 – 15 | 8 – 12 | 5 – 7 |
| Прыжок в длину с места, см | 143 – 150 | 128 – 142 | 119 – 127 | 136 – 146 | 118 – 135 | 108 – 117 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,0 – 5,8 | 6,7 – 6,1 | 7,0 – 6,8 | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,0 – 6,8 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

**3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 5 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150 – 160 | 131 – 149 | 120 – 130 | 143 – 152 | 126 – 142 | 115 – 125 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,8 – 5,6 | 6,3 – 5,9 | 6,6 – 6,4 | 6,3 – 6,0 | 6,5 – 5,9 | 6,8 – 6,6 |
| Бег 1000 м, мин. с | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 8.00 | 8.30 | 9.00 | 8.30 | 9.00 | 9.30 |
| Челночный бег | 8,5 | 9,3 | 9,6 | 8,7 | 9,5 | 9,9 |

**4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 6 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 18 | 15 | 10 |
| Бег 60 м с высокого старта, с | 10.0 | 10.8 | 11.0 | 10.3 | 11.0 | 11.5 |
| Бег 1000 м, мин. с | 4.30 | 5.00 | 5.30 | 5.00 | 5.40 | 6.30 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |
| Метание малого мяча на дальность | 27 | 22 | 19 | 18 | 15 | 13 |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

**Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Введите свой вариант:**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmet-fizicheskaya-kultura\_type-metodicheskoe-posobie/**

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ https://www.gto.ru**

**https://znayka.win/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/**

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

**скамейка, мячи, скакалки**

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ станок для отжиманий, линейка, мат, тенистый мяч**