

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
РЕСПУБЛИКА КАРЕЛИЯ  
АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СУОЯРВСКИЙ РАЙОН»  
Муниципальное образовательное учреждение Лоймольская средняя общеобразовательная школа  
186850, Суоярвский район, поселок Лоймола, ул. Лесная, д. 27, Тел./факс: 3-75-43

Принято  
на педагогическом совете  
МОУ Лоймольская СОШ  
Протокол № 1 от 31.08.2022г.



Утверждено  
Директор МОУ Лоймольская СОШ  
О.В. Исакова  
Приказ № 48/14 - Од от 02.09.2022г

Рабочая программа  
учебного предмета  
«Физическая культура»  
Начального общего образования  
(1-4 классы)  
Срок реализации: 4 года

Учитель: Журавлева Ирина Николаевна

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования.

Программа по физической культуре для 1-4 классов разработана по учебнику: Физическая культура. 1 - 4 классы: Учебник для общеобразовательных организаций / [В. И. Лях]; — М.: 2021.- 64 с.

Рабочая программа составлена с учётом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. № 320-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2030г. от 24.10.2020г. №3081-р.;
- указ Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно - спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 24.03.2014г. №172»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254

"Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность;

- Приказ Министерства просвещения России от 31.05.2021 N 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 12.11.2021 № 819 "Об утверждении

Порядка формирования федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования".

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного

социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

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

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- *формирование общих представлений* о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- *развитие интереса* к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

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 физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

### **Общая характеристика учебного предмета**

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные

минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня, внеурочная деятельность оздоровительно-тренировочной направленности), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слеты и походы) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Программа переработана и адаптирована, ориентируясь на индивидуальные особенности учащихся, и направлена на реализацию приоритетной задачи образования - формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) качеств - гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру, а так же с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья учащихся. К таким факторам относятся:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья учащихся;
- формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек и навыков здорового образа жизни;
- особенности отношения учащихся младшего школьного возраста к своему здоровью.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

### **Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 405 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 класс - 99 ч; 2 класс - 102 ч; 3 класс - 102 ч; 4 класс - 102 ч.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **1 КЛАСС**

**Знания о физической культуре (4ч.)** 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 (3ч.)** Режим дня и правила его составления и соблюдения.

**Физическое совершенствование (92ч.)** *Оздоровительная физическая культура.* Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультурминуток и утренней зарядки.

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

*Модуль «Гимнастика с основами акробатики» (14ч.)* Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Акробатика: группировка, перекат. 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.

*Модуль «Лыжная подготовка» (20ч.)* Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

*Модуль «Лёгкая атлетика» (20ч.)* Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту.

*Модуль «Подвижные и спортивные игры» (38ч.)* Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

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

## **2 КЛАСС**

**Знания о физической культуре (4ч.)** Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

**Способы самостоятельной деятельности (3ч.)** 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 (95ч.)** *Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультурминутки для занятий в домашних условиях.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

*Модуль «Гимнастика с основами акробатики».* (14ч.) Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Акробатика, кувырки, стойки. 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 через скакалку на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках.

*Модуль «Лыжная подготовка» (20ч.)* 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.

*Модуль «Лёгкая атлетика» (20ч.)* Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту.

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

*Модуль «Подвижные и спортивные игры» (41ч.)* Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (мини-баскетбол).

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

### **3 КЛАСС**

**Знания о физической культуре (4ч.)** Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

**Способы самостоятельной деятельности (3ч.)** 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 (95ч.)** *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.*

*Модуль «Гимнастика с основами акробатики» (14ч.)* Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Акробатика: кувырки, стойки, мост. Лазание по канату. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

*Модуль «Лыжная подготовка» (20ч.)* Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение «плугом».

*Модуль «Лёгкая атлетика» (20ч.)* 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 коротких дистанциях.

*Модуль «Подвижные и спортивные игры» (41ч.)* 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.

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

## **4 КЛАСС**

*Знания о физической культуре (4ч.)* Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

*Способы самостоятельной деятельности (3ч.)* 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.*

*Модуль «Гимнастика с основами акробатики» (14ч.)* Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом «ноги врозь». Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры.

*Модуль «Лыжная подготовка» (20ч.)* Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

*Модуль «Лёгкая атлетика» (20ч.)* Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность с места.

*Модуль «Подвижные и спортивные игры» (41ч.)* Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

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

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### **Личностные результаты:**

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

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

### **Метапредметные результаты**

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

### **По окончании первого года обучения обучающиеся научатся:**

*познавательные УУД:*

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

*коммуникативные УУД:*



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

*регулятивные УУД:*

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

## **Предметные результаты**

### **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 попеременным двухшажным 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;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить «плугом»;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах);

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

#### 4 КЛАСС

К концу обучения в четвертом 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 подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 2-4 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивание;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»;
- выполнять метание малого мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, 1 класс

№	Название темы	Количество во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	ЦОР	Даты контроля
Раздел 1. Знания о физической культуре			1 класс		
1.1	«Что понимается под физической культурой»	2	Проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/</a>	Устный опрос.
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	2	Обсуждают предназначение режима дня,	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/</a>	Устный

			определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера.	36/start/168916/	опрос.
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>					
3.1	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	Знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/</a>	Устный опрос.
3.2	Осанка человека	1	Знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/</a>	Устный опрос.
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	Устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>	Устный опрос.
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
4.1	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики"</i> . Правила поведения на уроках физической культуры	14	Знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	Устный опрос
4.2	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики"</i> . Исходные положения в физических упражнениях		Наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</a>	Устный опрос

4.3	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры		Наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	Устный опрос
4.4	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазание по канату. Гимнастические упражнения.		Выполняют лазание по канату. Наблюдают и анализируют образцы техники лазания другими учащимися, помогают им исправлять ошибки.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</a>	Зачет
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения		Наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/</a>	Зачет
4.6	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	20	Разучивают по образцу учителя выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</a>	Зачет
4.7	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом		Наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</a>	Зачет
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге		Обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя).	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</a>	Зачет
4.9	Модуль "Лёгкая	20	Знакомятся с образцом учителя и правилами	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/40">https://resh.edu.ru/subject/lesson/40</a>	Зачет

	<i>атлетика</i> ". Прыжок в длину с места		его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления).	78/start/169103	
4.10	<i>Модуль "Лёгкая атлетика"</i> . Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега		Наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление).	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</a>	Зачет
4.11	<i>Модуль "Подвижные игры»</i>  <i>«Спортивные игры»</i>	18  20	Разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих.  Обучаются технике владения баскетбольным мячом.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/</a>	Зачет

**Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура**

5.1	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	4	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	Практическая работа
-----	---	---	--	---	---------------------

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, 2 класс**

№	Название темы	Количество во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	ЦОР	Даты контроля
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			1 класс		
1.1	Из истории возникновения	2	Знакомятся с возникновением физических упражнений и первых соревнований из	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/57">https://resh.edu.ru/subject/lesson/57</a>	Устный

	физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.		истории, зарождением Олимпийских игр древности.	33/start/168855/	опрос.
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение.  Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения.  Составление дневника наблюдений по физической культуре.	1 1  1	Знакомятся понятием «Физическое развитие»  Обсуждают, какие физические качества есть у человека и как их измерить.  Обсуждают предназначение дневника наблюдений по физической культуре. Учатся его составлять.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>	Устный опрос.
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>					
3.1	Закаливание организма обтиранием.	1	Знакомятся с понятием «закаливание», обсуждают положительное влияние закаливания на организм человека.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/</a>	Устный опрос.
3.2	Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних	1	Составляют с помощью учителя комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминутки. Пробуют заниматься в домашних условиях.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/</a>	Устный опрос.
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
4.1	<i>Модуль "Гимнастика с основами</i>	14	Знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	Устный опрос

	акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры		к обязательному их соблюдению.		
4.2	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатика, кувырки, стойки.		Наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</a>	Устный опрос
4.3	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды в построении и перестроении. Передвижение в колонне.		Наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	Устный опрос
4.4	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения		Наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</a>	Зачет
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения		Наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/</a>	Зачет
4.6	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	20	Разучивают по образцу учителя выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</a>	Зачет
4.7	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение попеременным двухшажным ходом, спуск со склона в		Наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя попеременным двухшажным ходом, уточняют отдельные элементы техники.  Обучаются работе на склоне.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</a>	Зачет



	основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.				
4.8.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика"</i> . Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.		Обучаются правильному держанию мяча, ориентируются при броске малого мяча в цель.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</a>	Зачет
4.9	<i>Модуль "Лёгкая атлетика"</i> . Прыжок в длину с места  Разнообразные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта.	20	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).	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103</a>	Зачет
4.10	<i>Модуль "Лёгкая атлетика"</i> . Прыжок в длину и в высоту.		Наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление).	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</a>	Зачет
4.11	<i>Модуль "Подвижные игры"</i> .	18	Разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/</a>	Зачет

	«Спортивные игры».	23	играющих. Обучаются технике владения баскетбольным мячом.		
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
5.1	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО		Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	Практическая работа

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, 3 класс**

<b>№</b>	<b>Название темы</b>	<b>Количество во часов</b>	<b>Характеристика видов деятельности учащихся</b>	<b>ЦОР</b>	<b>Даты контроля</b>
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			<b>1 класс</b>		
1.1	Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.	2	Знакомятся с возникновением физических упражнений и первых соревнований из истории, зарождением Олимпийских игр древности.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/</a>	Устный опрос.
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры. Способы измерения	1  1	Знакомятся понятием «Физическое развитие»  Обсуждают, какие физические качества есть у человека и как их измерить.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>	Устный опрос.

	<p>пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь).</p> <p>Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.</p>	1	<p>Обсуждают предназначение дневника наблюдений по физической культуре. Учатся его составлять.</p>		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>					
3.1	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики.	1	Знакомятся с понятием «закаливание», обсуждают положительное влияние закаливания на организм человека.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/</a>	Устный опрос.
3.2	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.	1	Составляют с помощью учителя комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминутки. Пробуют заниматься в домашних условиях.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/</a>	Устный опрос.
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
4.1	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики"</i> . Правила поведения на уроках физической культуры	14	Знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	Устный опрос
4.2	<i>Модуль "Гимнастика с основами</i>		Наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</a>	Устный опрос

	<i>акробатики</i> ". Акробатика, кувырки, стойки, мост.		отдельных исходных положений.		
4.3	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики"</i> . Строевые упражнения в движении противходом; перестроение из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.		Наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов.  Показывают технику освоенных строевых элементов.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	Устный опрос
4.4	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики"</i> . Гимнастические упражнения		Наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</a>	Зачет
4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики"</i> . Акробатические упражнения		Наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/</a>	Зачет
4.6	<i>Модуль "Лыжная подготовка"</i> . Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой.	20	Повторяют и анализируют технику передвижения по лыжне одновременным двухшажным ходом.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</a>	Зачет
4.7	<i>Модуль "Лыжная подготовка"</i> . Повороты на лыжах переступанием, стоя на месте и в движении.		Повторяют и анализируют образец техники поворота, торможения «плугом» на лыжах учителя, уточняют отдельные элементы техники.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</a>	Зачет



<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
5.1	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО		Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	Практическая работа

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, 4 класс**

<b>№</b>	<b>Название темы</b>	<b>Количество во часов</b>	<b>Характеристика видов деятельности учащихся</b>	<b>ЦОР</b>	<b>Даты контроля</b>
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			1 класс		
1.1	Из истории развития физической культуры в России.  Развитие национальных видов спорта в России.	2  1	Знакомятся с данным материалом.  Обращают внимание на развитие национальных видов спорта.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/</a>	Устный опрос.
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическая подготовка.  Регулирование физической нагрузки по пульсу.  Определение тяжести нагрузки на по внешним признакам и самочувствию.  Оказание первой помощи	2	Знакомятся с понятием «физическая подготовка».  Учатся регулировать физическую нагрузку по пульсу.  Знакомятся с внешними признаками и самочувствием при выполнении нагрузки самостоятельных занятиях физической культурой.  Уметь оказывать ПМП при травмах.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>	Устный опрос.

	при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.				
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>					
3.1	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости).	1	Повторяют, что такое «правильная осанка». Знакомятся с предложенным комплексом упражнений для профилактики нарушений осанки.  Повторяют правила сохранения правильной осанки.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/</a>	Устный опрос.
3.2	Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп.	1	Знакомятся с комплексом упражнений для регулирования массы тела.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/</a>	Устный опрос.
3.3.	Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах.	1	Знакомятся с правилами безопасного поведения на водоёмах при купании летом.  Выполняют закаливающие процедуры.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>	Устный опрос.
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
4.1	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики"</i> . Правила поведения на уроках физической культуры	14	Знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	Устный опрос

4.2	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические комбинации.		Уметь составлять акробатическую комбинацию из изученных элементов.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</a>	Зачет
4.3	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорный прыжок		Знакомиться с правилами безопасности при выполнении опорного прыжка. Разбирают по фазам выполнение элемента.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	Зачет
4.4	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травматизма.		Соблюдают правила безопасного поведения на занятиях.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</a>	Устный опрос.
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры.		Наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/</a>	Зачет
4.6	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой.	20	Соблюдают правила безопасного поведения на занятиях.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</a>	Зачет
4.7	Модуль "Лыжная подготовка".  Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.		Выполняют элементы техники изученного лыжного хода.  Стараются передвигаться по лыжне, используя одновременный одношажный ход в зависимости от рельефа местности.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</a>	Зачет



4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травматизма.		Обсуждают и соблюдают правила безопасного поведения на занятиях.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</a>	Зачет
4.9	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность с места.	20	Демонстрируют технику выполнения метания малого мяча на дальность и в цель.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103</a>	Зачет
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту.		Выполняют технику прыжка в длину, высоту. Анализируют основные фазы элементов (разбег, отталкивание, полёт, приземление).	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</a>	Зачет
4.11	Модуль "Подвижные игры"  «Спортивные игры»	18  23	Разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих.  Обучаются технике владения баскетбольным мячом.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/</a>	Зачет
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
5.1	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	4	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	Практическая работа

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

Разделы программы	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Знания о физической культуре	2	2	2	2
Способы самостоятельной деятельности	2	2	2	2
Оздоровительная физическая культура	3	3	3	3
Организация и проведение занятий физической культурой	в процессе урока			
Оценка эффективности занятий физической культурой	в процессе урока			
Лёгкая атлетика	20	20	20	20
Гимнастика с элементами акробатики	14	14	14	14
Лыжная подготовка	20	20	20	22
Подвижные игры	18	18	18	18
Спортивные игры	20	23	23	23
Всего часов	99	102	102	102

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

№	Наименование	Вид	Количество
1.	Учебно-программное	Рабочая программа	1
		Тематический план	1
2.	Учебно-теоретическое	Физическая культура. 1-4классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ В.И. Лях.- 9-е изд.- М. : Просвещение, 2021. – 175 с.: ил. – (Школа России).	К
3.	Учебно-практические	Скамейка гимнастическая жесткая	П
		Комплект навесного оборудования (перекладина, гимнастические стенки, тренировочные баскетбольные щиты)	П
		Мячи: набивные	П
		Палка гимнастическая	К
		Скакалка	К
		Мат гимнастический	П
		Секундомер	Д
		Кегли	П
		Щит баскетбольный тренировочный	П
		Планка для прыжков в высоту	Д
		Стойка для прыжков в высоту	Д
		Рулетка измерительная	Д
		Мячи баскетбольные, волейбольные	К
		Мячи теннисные	К
		Мячи для метания, 150г	П
Кегли	П		
4.	Технические и электронные средства	Ноутбук	1

Д - демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К- полный комплект (для каждого ученика);

П- комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек).



