Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Новосибирска
«Лицей №9»

Рабочая программа

Наименование учебного предмета Физическая культура
Класс (ы) 1 классы
Учителя: Платунова М.А.

Срок реализации программы, учебный годы, количество часов по учебному плану:

Учебные годы	Количество часов в год/неделю			
	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
2023-2024 уч.год	3/99			
2024-2025 уч.год		3/102		
2025-2026 уч.год			3/102	
2026- 2027 уч.год				3/102

Программа составлена на основе: Федерального государственного образовательного стандарта НОО. Основной образовательной программы МАОУ «Лицей № 9» уровня НОО, программы воспитания МАОУ «Лицей №9»

Учебное пособие: Физическая культура. 1-4 кл.: учеб.для общеобразоват. организаций / В.И. Лях - М: Просвещение,2022г

Рабочую программу составила: Прилуцкая С.А.
подпись расшифровка подписи

2023 г

1. Пояснительная записка

Рабочая программа обязательного учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями к результатам освоения ООП НОО, представленных в ФГОС НОО, программы воспитания МАОУ «Лицей №9».

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура».

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

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

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно ак-

тивно 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.

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура».

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

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

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

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

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

двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из инте-

ресов 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 пере-

дового педагогического опыта.

Рабочая программа предмета «Физическая культура» соотносится с программой воспитания МАОУ «Лицей №9.

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. Два часа из которых реализуются в рамках учебного плана, а один час в рамках внеурочной деятельности курса «Прикадно-ориентированная физическая культура».

2. 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.

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

2 КЛАСС

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

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

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

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

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

3 КЛАСС

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

Способы самостоятельной деятельности. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их

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

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

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

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

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

Плавательная подготовка. Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погру-

жение в воду и всплывание; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

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

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

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 физи-

ческого развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

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

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

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт;

стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

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

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

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

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

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты

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

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

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной

деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

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

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

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физиче-

скими 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 соответ-

ствующие 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;
- 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;
- 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;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); во-

лейбол (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 комби-

нации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

- демонстрировать движения танца «Лет-ка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№п/п	Тема учебного занятия	Количество часов	ЭОР/ ЦОР
1четверть Легкая атлетика 14 часов + Подвижные игры 13 часов			
1.	Основы знаний. Что понимается под физической культурой .Инструктаж техники безопасности по легкой атлетике. Разучить правила ходьбы и бега в строю (змейкой, по кругу).	1	https://mosobr.tv/release/8004
2.	Закрепить правила ходьбы и бега в строю, с изменением направления. Разучить прыжки на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением вперед, правым (л) боком.	1	https://mosobr.tv/release/8004
3.	Закрепить прыжки на одной ноге на двух ногах на месте и с продвижением вперед. Разучить прыжок в длину с места. Подвижные игры с элементами прыжков.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/
4-5	Закрепить прыжок в длину с места. Подвижные игры с элементами прыжков. Подготовка к ГТО	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/
6.	Разучить метание в цель (2*2) расстояние 3,4 м Совершенствовать прыжок в длину с места.	1	https://ru.calameo.com/

7-8	На результат прыжок в длину с места. Закрепить метание мяча в цель.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/
9.	Совершенствовать метание мяча в цель. Игры с элементами метания	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/
10.	Метание мяча в цель на результат. Игры с элементами метания	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/
11.	Разучить броски набивного мяча на результат весом 05кг. Игры с элементами метания	1	https://ru.calameo.com/
12-13	Закрепить броски набивного мяча на результат весом 05кг. Игры с элементами метания	2	https://ru.calameo.com/
14	Подвижные игры с элементами метания	1	https://ru.calameo.com/
	Подвижные игры		
15.	Знакомство с правилами Т.Б на уроке игр. Разучить подвижные игры на развитие выносливости, быстроты.	1	https://ru.calameo.com/
16.	Закрепить подвижные игры на развитие выносливости, быстроты.	1	https://ru.calameo.com/
17.	Разучить подвижные игры разных народов. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.	1	https://ru.calameo.com/

18	Закрепить подвижные игры разных народов Тестирование ч/б	1	https://ru.calameo.com/
19	Разучить подвижные игры на развитие координации Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	https://ru.calameo.com/
20	Разучить подвижные игры на развитие координации	1	https://ru.calameo.com/
21	Закрепить подвижные игры на развитие координации	1	https://ru.calameo.com/
22	Разучить подвижные игры с речитативом	1	https://ru.calameo.com/
23	Закрепить подвижные игры с речитативом	1	https://ru.calameo.com/
24	Разучить подвижные игры на развитие ловкости	1	https://ru.calameo.com/
25	Закрепить подвижные игры на развитие ловкости	1	https://ru.calameo.com/
26	Разучить подвижные игры с перебежками	1	https://ru.calameo.com/
27	Закрепить подвижные игры с перебежками	1	https://ru.calameo.com/
II четверть гимнастика 21час			
28.	Основы знаний. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей. Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Разучить построение в одну ше-	1	https://resh.edu.ru/

	ренгу, колонну, выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!»,«Вольно!		
29.	Разучить выполнение команд шагом марш!, На месте». Повторить построение в одну шеренгу, колонну, выполнение команд «Равняйсь!» ,«Смирно!»,«Вольно!»	1	https://resh.edu.ru/
30.	Разучить основные виды гимнастических стоек, упоров. Тестирование наклон вперед.	1	https://resh.edu.ru/
31-32	Разучить седы и приседы, перекат в группировке Закрепить основные виды гимнастических стоек, упоров.	2	https://resh.edu.ru/
33.	Разучить прыжки ч/з скакалку. Преодоление полосы препятствий	1	https://resh.edu.ru/
34-35	Разучить лазание по г/стенке. Закрепить прыжки через скакалку	2	https://resh.edu.ru/
36.	Разучить акробатическую комбинацию из простых элементов. Закрепить лазание по г/стенке.	1	https://resh.edu.ru/
37-39	Закрепить акробатическую комбинацию из простых элементов. Совершенствовать лазание по г/стенке.	3	https://resh.edu.ru/
40	Совершенствовать акробатическую комбинацию из простых элементов.	1	https://resh.edu.ru/
41	Тестирование сгибание разгибание рук в упоре лежа. Подготовка к ГТО	1	https://resh.edu.ru/
42-44	Совершенствовать прыжки ч/з скакалку.	3	https://resh.edu.ru/

45	Совершенствовать прыжки ч/з скакалку. Разучить упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки	1	https://resh.edu.ru/
46	Закрепить подвижные игры на материале гимнастики с элементами ловкости и координации Совершенствовать прыжки ч/з скакалку.	1	https://resh.edu.ru/
47	Тестирование прыжки ч/з скакалку.	1	https://resh.edu.ru/
48	Закрепить подвижные игры на материале гимнастики с элементами ловкости и координации. Подготовка к ГТО	1	https://resh.edu.ru/
III четверть Радел программы: баскетбол 14ч.+ прикладно - ориентированная деятельность 8 часов+5 кроссовая подготовка			
49	Основы знаний. Режим дня школьника. Т.б по играм. Разучить стойки и передвижения б/б.	1	https://resh.edu.ru/
50	Разучить передачу и ловлю мяча двумя руками от груди. Закрепить стойки и передвижения б/б.	1	https://resh.edu.ru/
51	Закрепить передачу и ловлю мяча двумя руками от груди. Разучить бросок снизу двумя руками.	1	https://resh.edu.ru/
52	Совершенствовать передачу и ловлю мяча двумя руками от груди. Закрепить бросок снизу двумя руками.	1	https://resh.edu.ru/
53	Совершенствовать передачу и ловлю мяча двумя руками от груди. Совершенствовать бросок снизу двумя руками.	1	https://resh.edu.ru/

54	Разучить передачу и ловлю низколетящего мяча. Совершенствовать бросок снизу двумя руками.	1	https://resh.edu.ru/
55	Совершенствовать бросок снизу двумя руками. Закрепить передачу и ловлю низколетящего мяча.	1	https://resh.edu.ru/
56	Закрепить передачу и ловлю низколетящего мяча. Подвижные игры на развитие ловкости. Освоения с мячом	1	https://resh.edu.ru/
57	Подвижные игры с элементами разученных бросков «Совушка с мячами».	1	https://resh.edu.ru/
58	Тестирование челночный бег на время Подвижные игры с элементами разученных бросков	1	https://resh.edu.ru/
59- 60	Комплекс упражнений на развитие координации, освоения с мячом.	2	https://resh.edu.ru/
61-62	Игры и эстафеты с элементами баскетбола	2	https://resh.edu.ru/
Прикладно – ориентированная деятельность			
63-64	Основы знаний.Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьникаЗнакомство с правилами Т.Б на уроке. Закрепить подвижные игры на развитие выносливости, быстроты.	2	https://resh.edu.ru/
65	Челночный бег 3*10. Совершенствовать подвижные игры на развитие выносливости, быстроты.	1	https://resh.edu.ru/

66	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Закрепить подвижные игры разных народов.	1	https://resh.edu.ru/
67	Тестирование ч/б Закрепить подвижные игры разных народов	1	https://resh.edu
68	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу. Совершенствовать подвижные игры на развитие координации	1	https://resh.edu.ru/
69	Упражнения на развитие гибкости. Тест на гибкость.	2	https://resh.edu.ru/
70	Тест сгибание разгибание туловища	1	https://resh.edu.ru/
Кроссовая подготовка			
71	Кроссовая подготовка Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки.	1	
72-73	Бег с преодолением препятствий. Развитие выносливости	2	
74-75	Техника бега по пересеченной местности.	2	
IV четверть футбол 12 часов+12 ч легкая атлетика			
76	Основы знаний. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Закрепить Т.Б Разучить удар по не подвижному мячу внутренней стороной стопы с	1	https://resh.edu.ru/

	места.		
77	Закрепить удар по не подвижному мячу внутренней стороной стопы с места.	1	https://resh.edu.ru/
78	Разучить Удар по не подвижному мячу с 1,2 шагов разбега. Совершенствовать удар по не подвижному мячу внутренней стороной стопы с места	1	https://resh.edu.ru/
79	Закрепить удар по не подвижному мячу с 1,2 шагов разбега. Разучить передачу мяча в парах, тройках на расстоянии2,3 м.	1	https://resh.edu.ru/
80	Совершенствовать удар по не подвижному мячу с 1,2 шагов. Закрепить передачу мяча в парах, тройках на расстоянии2,3 м.	1	https://resh.edu.ru/
81-82	Совершенствовать удар по не подвижному мячу с 1,2 шагов. Совершенствовать передачу мяча в парах, тройках на расстоянии2,3 м.	2	https://resh.edu.ru/
83-84	Комплекс упражнений на развитие координации, освоения с мячом.	2	https://resh.edu.ru/
85	Комплекс упражнений на развитие физических качеств.	1	https://resh.edu.ru/
86-87	Игры и эстафеты с элементами футбола	2	https://resh.edu.ru/
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА			

88	Инструктаж по Т.Б. Совершенствовать прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1	https://mosobr.tv/release/8004
89	Совершенствовать прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1	https://mosobr.tv/release/8004
90	Прыжок в длину с места на результат.	1	https://resh.edu.ru/
91	Закрепить метание мяча в цель. Прыжки через скакалку	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/
92	Прыжки через скакалку Совершенствовать метание мяча в цель. Подготовка к ГТО	1	https://resh.edu.ru/
93	Прыжки через скакалку Метание мяча в цель на результат.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/
94-95	Беговые упражнения. бег с ускорением. Эстафета	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/
96	Бег 30м на результат Совершенствовать подвижные игры на развитие скоростно - силовых качеств	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/
97	Закрепить подвижные игры на развитие быстроты, координации.	1	https://resh.edu.ru/
98	Совершенствовать подвижные игры на развитие быстроты, координации.	1	https://resh.edu.ru/
99	Закрепить подвижные игры на развитие скоростно - силовых качеств		https://resh.edu.ru/