

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 5
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ВИКТОРА КУЗЬМИЧА БОЙЧЕНКО»

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО МБОУ «СОШ №
5 им. В.К. Бойченко»

_____ О.В.Секачёва

Протокол №1

от "31" августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
с заместителем директора по УВР
МБОУ «СОШ № 5 им. В.К.
Бойченко»

_____ С.Х.Ашабокова

Протокол №1

от "31" августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
директор МБОУ "СОШ №5 им.
В.К.Бойченко"

_____ Р.Р.Ахметов

Приказ №390

от "31" августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ
ПРОГРАММА
(ID 961490)**

учебного предмета
«Физическая культура»

для 1-4 класса основного общего
образования
на 2023-2024 учебный год

Составитель

Содержание рабочей программы

1. Пояснительная записка:

1.1	Общая характеристика учебного предмета	3
1.2	Цели изучения учебного предмета	3
1.3	Место учебного предмета в учебном плане	4
1.4	Воспитательный потенциал предмета	4
2.	Содержание учебного предмета (по годам обучения)	5
3.	Планируемые результаты освоения учебного предмета:	7
3.1.	Личностные результаты	7
3.2.	Метапредметные результаты	8
3.3.	Предметные результаты (по годам обучения)	9
3.4.	Формирование функциональной грамотности	11
4.	Тематическое планирование учебного предмета	12
5.	Учебно-методическое обеспечение	27

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 338 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

1.1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность. Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение обучающимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств обучающихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности, выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

1.2 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 физкультурных минут.

1.3 МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» и является обязательным для изучения.

Содержание учебного предмета «Физическая культура», представленное в рабочей программе, соответствует ФГОС НОО.

Учебный план изучения физической культуры

Класс	Кол-во учебных недель	Кол-во часов в неделю	Количество часов в год
1 класс	34	2	68
2 класс	34	2	68
3 класс	34	2	68
4 класс	34	2	68
Итого на уровне начального общего образования:			272

1.4 ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Физическая культура как вид общей культуры с исторически сложившимися видами физических упражнений и современными видами спорта, танца, народными играми обладает огромным ценностным потенциалом в воспитании человека на всех этапах его развития и становления.

Проблема соответствия физической культуры и спорта потребностям и целям человека активно исследуется особенно в последнее время (В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева, М. Я. Виленский, Н. И. Пономарёв, В. М. Выдрин, Ю. Н. Николаев и др.) По мнению учёных в процессе занятий физической культурой и спортом формируются ценности различной направленности:

- материальные (материально-технические условия физкультурного движения и др.);
- физические (здоровье, телосложение, физические качества, умения, навыки и т. п.);
- социальные (отдых, развлечение, удовольствие; формирование трудолюбия, навыки рационального поведения в коллективе, понятие долга, чести, совести, благородства;
- средство воспитания и социализации, общественного самоуправления, международного сотрудничества, национального самосознания и т. д.;
- рекорд, победа, традиции, соревнование, зрелище и многое другое);

- психические (получение радости от широкого диапазона эмоциональных переживаний; быстрота мышления, воображения; творческие задатки; черты характера, волевые качества и т. д.);
- духовные (познание, самоутверждение, самовыражение, чувство собственного достоинства, эстетические и нравственные ценности и соответствующие им идеалы).

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. 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. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и

перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий. Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол). Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 класс

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура. 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 поочередно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. 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.

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 неподвиж-

ному 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 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. 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. Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте. Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

3. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Освоение учебного предмета «Физическая культура» должно обеспечивать достижение на уровне начального общего образования следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов:

3.1 Личностные результаты

К *личностным результатам* изучения физической культуры (1 класс) в начальной общеобразовательной школе в соответствии с требованиями ФГОС НОО (2021) относятся результаты в различных сферах:

1) В сфере патриотического воспитания:

становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

- 2) В сфере эстетического воспитания:
формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- 3) В сфере гражданского воспитания:
проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- 4) В духовно-нравственной сфере:
уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности; стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- 5) В понимании ценности научного познания:
проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на организм человека.
- 6) В сфере трудового воспитания:
установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, школы, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;
интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания.

3.2 Метапредметные результаты

Метапредметные результаты изучения предмета «Физическая культура» (1 класс) выражаются в следующих универсальных учебных действиях:

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

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.

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.

3.2 Предметные результаты освоения предмета «Физическая культура»

1 класс

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- 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 в **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- 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 приемов из спортивных игр
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 класс

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- 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;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой).

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

4 класс

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- 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.

3.4 Формирование функциональной грамотности как результат освоения предмета «Физическая культура»

Личностные, предметные и метапредметные результаты освоения предмета «Физическая культура» оказывают непосредственное влияние на развитие функциональной грамотности школьников.

В ходе реализации рабочей программы «Физическая культура» у обучающихся через освоенные предметные, метапредметные и универсальные способы деятельности будет сформирована функциональная грамотность, включающая шесть компонентов:

Читательская грамотность – способность понимать и использовать тексты, размышлять о них, извлекать информацию из текста, интерпретировать, использовать ее при решении учебных, учебно-практических задач и в повседневной жизни.

Математическая грамотность - способность формулировать, применять и интерпретировать математику в разнообразных практических контекстах. Она включает математические рассуждения, использование математических понятий, процедур, фактов и инструментов, чтобы описать, объяснить и предсказать явления.

Естественнонаучная грамотность - способность занимать активную гражданскую позицию по вопросам, связанным с естественными науками, готовность интересоваться

естественнонаучными идеями, научно объяснять явления, понимать особенности научно-естественного исследования, интерпретировать данные и использовать научные доказательства.

Креативное мышление - способность продуктивно участвовать в процессе выработки, оценки и совершенствовании идей, направленных на получение инновационных и эффективных решений, и/или нового знания, и/или эффективного выражения воображения.

Глобальные компетенции - способность смотреть на мировые и межкультурные вопросы критически, с разных точек зрения, чтобы понимать, как различия между людьми влияют на восприятие, суждения и представления о себе и о других, и участвовать в открытом, адекватном и эффективном взаимодействии с другими людьми разного культурного происхождения на основе взаимного уважения к человеческому достоинству.

4. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»

1 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Основные виды деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре		2		
1	«Как возникли первые соревнования»	1	Обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта .	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/ Учеб-к. Стр.8
2	Виды передвижения	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности		2		
3	Режим дня	1	Обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера; знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
4	Правила составления режима дня и его соблюдение	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Раздел 3. Спортивно-оздоровительная физическая культура		54		
	Гимнастика с основами акробатики	12	Знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;	Учеб-к стр.123
5-6	Исходные положения в физических упражнениях.	2		
7-10	«Строевые упражнения и	4		https://

	организующие команды на уроках физической культуры» (использование показа учителя)		наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений;	resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
11-13	Вис на согнутых руках. Кувырок вперед.	3	разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
14	Подтягивание на перекладине из виса лежа. Кувырок назад.	1	(стойки; упоры; седы, положения лёжа).	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
15	Вращение обруча. «Мост»	1		
16	Поднимание туловища за 1 мин.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/
	Легкая атлетика	26		Учеб-к стр.96
17	Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта.	1	Изучают технику челночного бега.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/
18	Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Мышеловка». Бег 30 м с высокого старта.	1	Разучивают беговые упражнения; выполняют бег на 30м.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
19	Метание мешочка на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее!»	1	Изучают технику метания; наблюдают образец техники учителя.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/ Учеб-к стр.100
20-22	Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам».	3	Запоминают упражнения для развития силы; играют в подвижную игру.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/ учеб-к стр.104
23-24	Метание в цель. Игра «Точно в мишень»	2	Выполняют метание малого мяча на точность.	4187/start/169123/ Уч
25-26	Метание в цель с разбега. Игра «Точно в мишень».	2		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/

				subject/lesson/5743/start/43254/
27-29	Быстрота. Игра «Кто быстрее»	3	Разучивают упражнения для развития быстроты; играют в подвижную игру.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/ учеб-к стр.96
30-36	Выносливость. Игра «К своим флажкам»	7	Выполняют упражнения для развития выносливости.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/
37	Итоговый урок по разделу «меткие и быстрые!»	1	Демонстрируют технику метания мяча; выполняют бег с ускорением на короткую дистанцию.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/
38-42	Равномерная ходьба и равномерный бег.	5	Обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерному бегу в колонне по одному.	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/19/konspekt-na-temucheredovanie-hodby-i-bega-fizicheskaya
	Подвижные и спортивные игры.	14		
43-56	Подвижные и спортивные игры.	14	Разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/07/03/podvizhnye-igry-1-klass

			подвижные игры	
57-68	Прикладно-ориентированная физическая культура	12	Развивают основные физические качества; готовятся к выполнению нормативных требований норм ГТО	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/629f02e11f5c3.pdf

2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Основные виды деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре.		1		
1	Зарождение Олимпийских игр.	1	Обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний; готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся)	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/ учеб-к стр.13
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.		2		
2	Физическое развитие	1	Знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки)	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
3	Физические качества	1	Знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия; устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
Раздел 3. Физическое совершенствование		64		

	Оздоровительная физическая культура.	2		
4	Закаливание организма	1	Знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры; рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре; разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания(имитация)	Учеб-к стр.52 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
5	Утренняя зарядка	1	Разучивают комплекс утренней зарядки (по группам); разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации мест занятий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
	Спортивно-оздоровительная физическая культура	52		
	Гимнастика с основами акробатики	12		
6	Правила поведения во время уроков гимнастики и акробатики	1	Разучивают правила поведения на уроках гимнастики и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случаи их не выполнения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/ учеб-к стр.115
7-10	Строевые упражнения и команды	4	Обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» ; разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» ; обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
11	Контрольный урок. Выполнение строевых перестроений.	1	Выполнить строевые перестроения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
12-	Висы и упоры.	3	Разучивают упражнения разминки и	https://resh.edu.ru/

14	Техника выполнения кувырка вперед.		выполняют их в целостной комбинации; осваивают технику кувырка.	subject/lesson/6160/start/223981/
15	Контрольный урок. Подтягивание на перекладине из виса лежа.	1	Выполнить подтягивание из положения лежа.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/
16-17	Упражнения с гимнастической скакалкой.	2	Разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
	Легкая атлетика	26		
18	Правила поведения на занятиях легкой атлетикой.	1	Изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения.	https://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike
19-21	Челночный бег как норматив ГТО.	3	Выполняют челночный бег; играют в подвижные игры с челночным бегом.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/
22	Контрольный урок. Совершенствование навыков бега.	1	Выполняют бег на результат, на заданное расстояние.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/ учеб-к стр.96
23-28	Прыжки в длину с прямого разбега.	6	Наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка; - разучивают прыжок в длину с небольшого разбега; - выполняют прыжок в длину с прямого разбега в полной координации.	https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoy-kulture-po-teme-prizhki-v-dlinu-s-razbega-klass-2668038.html
29	Контрольный урок. Прыжок в длину с места.	1	Выполнить прыжок в длину с места на результат.	https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoy-kulture-po-

				teme-prizhki-v-dlinu-s-razbega-klass-2668038.html
30-34	Сложно координированные прыжковые упражнения	4	Разучивают и выполняют сложно координированные прыжковые упражнения.	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/08/14/uprazhneniya-s-ispolzovaniem-razlichnyh-pryzhkov-dlya
35-43	Сложно координированные беговые упражнения	9	Наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы: - выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°); - выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа); - выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной).	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/conspect/190679/
44	Контрольный урок. Бег 30м	1	Выполнить бег на результат 30 м.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/conspect/190679/
45-58	Подвижные игры Лексикология. Культура речи	14	Наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; - разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах); - разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; - организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/ учеб-к стр.135

			баскетбол; - наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; - разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах); - разучивают правила подвижных игр с элементами футбола	
58-68	Раздел 4. Прикладно-ориентированная физическая культура.	10	Знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения; - совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах); - разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: 1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела); 2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе); 3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре); 4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре). <i>Рефлексия:</i> демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/629f02e11f5c3.pdf

3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Основные виды деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	Раздел 1. Спортивно-оздоровительная физическая культура.	58		
	Гимнастика с основами акробатики.	10		
1	Техника	1	Запоминают правила поведения на	https://resh.edu.ru/

	безопасности на уроках гимнастики. Что мы знаем о гимнастике? Немного истории.		уроках гимнастики; знакомятся с историей гимнастики.	subject/lesson/3540/start/279013/
2	Кувырок назад.	1	Разучивают технику выполнения кувырка назад.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/
3-4	Скорость, ловкость и сноровка.	2	Учатся прыгать через скакалку; изучают способы лазания.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279040/
5	Контрольный урок. Прыжки через скакалку.	1	Демонстрируют технику прыжка через скакалку.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279040/
6-7	Стойка на лопатках.»Мост» из положения лежа.	2	Изучают технику выполнения гимнастического упражнения «мост».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/279066/
8-9	Упражнения в равновесии.	2	Изучают технику передвижения по малому бревну.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/
10	Контрольный урок. Наклон из положения сидя.	1	Обобщают полученные знания о гимнастике.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279120/
	Легкая атлетика	12		
11	Правила поведения на уроках легкой атлетики. История происхождения легкой атлетики. Легкоатлетические упражнения.	1	Знакомятся с историей легкой атлетики; выполняют легкоатлетические упражнения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/ учеб-к стр.8
12	Укрепляем мышцы рук и ног физическими упражнениями.	1	Изучают основные упражнения на развитие мышц рук и ног.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/ учебн-к стр.24
13-16	Метание в цель и на дальность.	4	Разучивают технику метания малого мяча.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/
17	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность.	1	Демонстрируют технику метания мяча на дальность.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/
18-19	Прыжок в длину с места. Прыжковые упражнения.	2	Прыжки с места вперед-верх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте; прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги; выполняют прыжок в длину с	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/ учеб-к стр.100

			разбега, согнув ноги в полной координации.	
20	Контрольный урок. Прыжок в длину с места.	1	Выполняют прыжок в длину с места, согнув ноги в полной координации.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/
21	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	Знакомятся с прыжками в высоту; учатся приземлению.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/train/226568/
22	Челночный бег.	1	Усвоить технику выполнения челночного бега.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
	Баскетбол.	10		
23	Техника безопасности на уроках баскетбола. История баскетбола.	1	Получают общие знания о баскетболе.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/
24-25	Передвижения в баскетболе.	2	Изучают стойки баскетболиста.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/
26-27	Техника и тактика игрока.	2	Получают начальные знания о базовой технике передачи; узнают основы командного взаимодействия; разучивают упражнения по технике передачи.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193696/
28-29	Ведение баскетбольного мяча.	2	Выполняют ведение баскетбольного мяча.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/
30	Укрепляем руки, ноги, готовимся к игре!	1	Изучают упражнения для рук и ног.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4429/start/193842/
31	Броски в кольцо.	1	Обучаются броскам в кольцо.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/193964/
32	Контрольный урок. Основные элементы игры в баскетбол.	1	Продemonстрировать основные элементы игры баскетбол.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3572/start/193992/
	Волейбол.	6		
33	Техника безопасности на уроках волейбола. История волейбола.	1	Изучают историю волейбола.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/
34	Перемещения игрока в волейболе.	1	Изучают виды перемещений игрока в волейболе.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/194074/

35	Разминка волейболиста.	1	Осваивают разминку волейболиста.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4432/start/194100/
36	Верхний прием мяча в паре, у стены.	1	Обучаются технике верхнего приёма-передачи мяча.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/start/194126/
37	Нижний прием мяча в паре, у стены.	1	Обучаются технике нижнего приема-передачи мяча.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/start/194152/
38	Подача снизу, боком.	1	Изучают технику подачи снизу.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/start/194178/
	Футбол	10		
39	История футбола.	1	Изучают историю футбола.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/
40-42	Стойки, перемещения, пас.	3	Выполняют ведение мяча; осваивают передачи мяча.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230/
43-45	Удар внутренней стороной стопы «щечкой», пас, остановка, перемещение.	3	Изучить технику владения мячом на поле.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/start/194287/
46-47	Фигурное ведение мяча.	2	Изучить технику фигурного ведения мяча.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5136/start/194376/
48	Контрольный урок. «Лига футбольных чемпионов!»	1	Уметь демонстрировать основные элементы игры в футбол.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4511/start/194402/
49-58	Подвижные игры.	10	<ul style="list-style-type: none"> - разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; - организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол; - наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; - разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах); - разучивают правила подвижных игр с элементами футбола 	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/ учеб-к стр.135
59-68	Раздел 2. Прикладно-ориентированная физическая	10	Совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/

	культура.		(работа в парах и группах); - разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: 1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела); 2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе); 3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре); 4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре). <i>Рефлексия:</i> демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	629f02e11f5c3.pdf f
--	------------------	--	--	--

4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Основные виды деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре.		2		
1-2	Знания о физической культуре в России.	2	Обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний; - обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о её связи с физической подготовкой будущих солдат — защитников Отечества; - обсуждают особенности физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А. В. Суворова российским воинам.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/ учеб-к стр.19
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.		3		
3	Физическая нагрузка и чсс.	1	Обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/ учеб-к стр.35

4	Правила предупреждения травматизма.	1	Изучают правила предупреждения травматизма.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности .	1	Измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индивидуальных показателей с таблицей возрастных стандартов; - ведут наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти были наибольшие их приросты.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/
Раздел 3. Спортивно-оздоровительная физическая культура.		58		
	Легкая атлетика	12		
6	Виды легкоатлетических упражнений.	1	Узнают о дисциплинах легкой атлетики.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/
7	Техника метания мяча.	1	Выполняют упражнения для мышц рук и ног; разучивают технику метания мяча.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/
8	Контрольный урок. Метание большого и малого мяча по вертикальной и горизонтальной цели.	1	Получают знания о технике метания мяча.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/
9-10	Прыжковые упражнения, техника выполнения прыжков.	2	Учатся технике выполнения прыжка в длину с места; развивают скоростно-силовые, двигательные и морально-волевые (упорства, целеустремленности) качества;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/
11	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	Осваивают схему и технику прыжка; узнают виды прыжков;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/
12-14	Развитие выносливости.	3	Научиться правилам развития выносливости; изучить бег на 1000 м.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/
15	Контрольный урок. Бег на	1	Пробегают 1000м на результат.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/

	выносливость.			start/224459/
16	Совершенствование техники бега. Короткие дистанции.	1	Разучить разминку и специальные упражнения для бега;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
17	Контрольный урок. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Вспоминают, почему важно развивать скорость и силу; вспоминают упражнения на развитие этих качеств.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/start/195207/
	Гимнастика.	10		
18-19	Гимнастика. Комплексы упражнений по гимнастике.	2	Обучаются гимнастическим упражнениям.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/
20-22	Акробатические упражнения.	2	Получают знания об акробатике.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/
23-24	Скоростно-силовые качества.	2	Научиться работать со скакалкой, скамьей, барьерами; выполнять упражнения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/
25-26	Опорный прыжок.	2	Обучаются прыжку через гимнастического козла.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/
27-28	Комплекс упражнений на развитие равновесия.	2	Научится передвижению по бревну.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/
29-30	Координационные способности.	2	Повторить гимнастические упражнения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/
	Баскетбол	10		
31	Спортивная игра «Баскетбол»	1	Получить знания об истории баскетбола и его правилах.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/
32	Стойки и передвижения баскетболиста.	1	Узнать о типах стоек в баскетболе; изучить различные передвижения в баскетболе; узнать об упражнениях развивающих эти навыки.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/195918/
33-34	Передачи мяча.	2	Выполняют передачи мяча различными способами.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/
35-37	Ведение мяча на месте и в движении.	3	Выполняют разнообразное ведение.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/
38	Контрольный урок. Специальные	1	Выполняют специальные упражнения для развития силы и скорости.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/

	упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.			
39	Техника броска баскетбольного мяча.	1	Изучают технику броска; выполняют штрафные броски.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/
40	Обобщающий урок «Мы играем в баскетбол!»	1	Играют в баскетбол по упрощенным правилам.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6224/start/196049/
	Волейбол	6		
41	История возникновения и развития волейбола.	1	Изучить правила и историю игры.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/
42	Перемещения в волейболе.	1	Научиться принимать стойки и перемещаться.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/
43	Разминка волейболиста.	1	Выполняют разминку волейболиста.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/start/224996/
44	Верхняя прием-передача в волейболе.	1	Получить знания о верхнем приёме и передаче мяча.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/start/225084/
45	Нижний приём и передача мяча	1	Получить знания о нижнем приеме и передаче мяча.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5173/start/225142/
46	Подачи в волейболе.	1	Получить знания о способах подачи мяча.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6015/start/225200/
	Футбол	10		
47	Знакомство с футболом.	1	Изучить правила игры в футбол.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/
48-50	Перемещения в футболе.	3	Понять важность правильной техники перемещений; выполнить комплекс упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/start/225253/
51-52	Передачи мяча.	2	Научиться делать передачи и остановки мяча.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457/
53-54	Ведение мяча.	2	Научиться ведению мяча.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/
55-56	Игра в футбол.	2	Отрабатывают навыки игры в футбол.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/start/225368/
57-	Подвижные	7	Разучивают правила подвижных	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/

63	игры.		игр, способы организации и подготовку мест проведения; совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр; самостоятельно организуют и играют в подвижные игры.	start/195259/
64-68	Раздел 4. Прикладно-ориентированная физическая культура.	5	Готовятся к выполнению норм ГТО.	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/629f02e11f5c3.pdf