

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования, науки и молодежной политики Республики Коми  
Управление образования администрации муниципального образования городского округа «Усинск»  
«Усинск» кар кытшын муниципальной юкӧнлӧн администрацияса йӧзӧс велӧдӧмӧн веськӧдланӧн  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 4  
с углубленным изучением отдельных предметов» г. Усинска  
(МБОУ «СОШ № 4 с углубленным изучением отдельных предметов» г. Усинска)  
«Ӧткымын предмет пыдӧсянь велӧдан 4 №-а шӧр школа» Усинск к.  
муниципальной велӧдан сӧмкуд учреждение  
Молодежная ул., д. 10, г. Усинск, Республика Коми, 169712  
Тел./Факс: +7(82144) 4-68-93, Тел.: +7(82144) 2-43-78, 2-20-10, 2-38-90, 4-26-16;  
E-mail: [usinskshkola4@gmail.com](mailto:usinskshkola4@gmail.com) Сайт: <http://mbous4.ru>  
ОКПО 48397053 ОГРН 1100897322 ИНН 1106011519 КПП 110601001

---

Рассмотрено  
На заседании НМК  
учителей начальных классов  
Протокол № 4 от 25.05.2022

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета  
«Физическая культура»

для 1 класса начального общего образования  
на 2022 – 2023 учебный год

Составитель: Левковская Оксана  
Вениаминовна, учитель физической культуры

г. Усинск 2022

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в рабочей программе воспитания школы.

## 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 активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

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 занятии спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

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».

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

#### 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 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.

#### СВЯЗЬ С РАБОЧЕЙ ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЫ.

Реализация педагогическими работниками воспитательного потенциала уроков физической культуры предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности;

- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией

– инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: групповой работы или работы в парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми;

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего им социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.

Результаты единства учебной и воспитательной деятельности отражены в разделе рабочей программы «Личностные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования».

## МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.

В соответствии с ФГОС НОО физическая культура является обязательным предметом на уровне начального общего образования.

Срок освоения рабочей программы: 1-4 классы, 4 года

Количество часов в учебном плане на изучение предмета

(1 кл. – 33 учебные недели, 2-4 кл. – 34 учебные недели)

Класс	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1 класс	2	66
2 класс	2	68
3 класс	2	68
4 класс	2	68
Всего		270

### Учебники

УМК «Физическая культура» для 1-4 классов. Авторы: В.И. Лях.

## 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, перекуты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

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

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

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

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

### **3 класс**

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

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

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противходом; 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 ногой; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

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

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

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

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

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

#### **4 класс**

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

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

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

**Спортивно-оздоровительная физическая культура.** Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. 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» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ.**

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

### **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 отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

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



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

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

*познавательные УУД:*

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

*коммуникативные УУД:*

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

*регулятивные УУД:*

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

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

*познавательные УУД:*

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

*коммуникативные УУД:*

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);

- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

*регулятивные УУД:*

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;

- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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

*познавательные УУД:*

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным **четвертям (триместрам)**;

*коммуникативные УУД:*

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

*регулятивные УУД:*

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

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

*познавательные УУД:*

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

*коммуникативные УУД:*

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

*регулятивные УУД:*

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

### **1 класс**

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

## **2 класс**

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

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

## **3 класс**

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжаходновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

#### **4 класс**

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5-7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

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

### Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела	Кол-во часов	Основное содержание.	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Знания о физической культуре.	1	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.	Тема «Что понимается под физической культурой» (рассказ учителя, просмотр видеофильмов и иллюстративного материала): - обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять; - проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека; - проводят сравнение между современными физическими упражнениями и	Урок «Как возникли первые соревнования» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/les/son/5733/start/16885/5/">https://resh.edu.ru/subject/les/son/5733/start/16885/5/</a> Урок «Виды передвижения» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/les/son/5738/start/16889/6/">https://resh.edu.ru/subject/les/son/5738/start/16889/6/</a> Урок «Физические качества» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/les/son/4185/start/16893/7/">https://resh.edu.ru/subject/les/son/4185/start/16893/7/</a>

				<p>трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними.</p>	
2	<p>Способы самостоятельной деятельности.</p>	1	<p>Режим дня, правила его составления и соблюдения</p>	<p>Тема «Режим дня школьника» (беседа с учителем, использование иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;</li> <li>- знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей).</li> </ul>	<p>Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a></p>
3	<p>Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура.</p>	3	<p>Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней</p>	<p>Тема «Личная гигиена и гигиенические процедуры» (беседа с учителем, использование видеофильмов и иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную</li> </ul>	<p>Урок «Гигиена. Личная гигиена» (РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/</a></p> <p>Урок «Учимся держать спину ровно» (РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/16897">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/16897</a></p>

			зарядки.	<p>связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня.</li> </ul> <p>Тема «Осанка человека» (рассказ учителя с использованием фотографий, рисунков, видеоматериала):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;</li> <li>- знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики;</li> <li>- определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки;</li> <li>- разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/">8/</a> Урок «Закаливание» (РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">9/</a> Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/">6/</a> Урок «Итоговый урок по разделу «Знание - сила!»» (РЭШ)</p>
--	--	--	----------	---	--



				<p>упражнения для развития силы отдельных мышечных групп).</p> <p>Тема «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника» (рассказ учителя, использование видеофильмов, иллюстративного материала): - обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста;</p> <p>- устанавливают положительную связь между физкультминуткам и и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня;</p> <p>- разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности</p>	
--	--	--	--	---	--

				<p>дыхания, кровообращения и внимания;  профилактики утомления мышц пальцев рук и спины);  - обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений;  - уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе;  - разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма).</p>	
4	<p>Спортивно-оздоровительная физическая культура.  Гимнастика с основами акробатики.</p>	27	<p>Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом</p>	<p>Тема «Правила поведения на уроках физической культуры» (учебный диалог):  - знакомятся с правилами</p>	<p>Урок «Строевые упражнения.  Наклон вперед из положения стоя» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/18952">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/18952</a></p>

		<p>воздухе.</p> <p>Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.</p> <p>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.</p> <p>Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом;</p> <p>упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой;</p> <p>стилизованные гимнастические прыжки.</p> <p>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</p>	<p>поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;</p> <p>- знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе.</p> <p>Тема «Исходные положения в физических упражнениях» (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):</p> <p>- знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;</p> <p>- наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений;</p> <p>- разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и</p>	<p><u>3/</u> Урок «Висы и упоры. Техника выполнения кувырка вперед» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/les/son/6160/start/223981/">https://resh.edu.ru/subject/les/son/6160/start/223981/</a></p> <p>Урок «Строевая подготовка» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/les/son/4320/conspect/191321/">https://resh.edu.ru/subject/les/son/4320/conspect/191321/</a></p> <p>Урок «Скакалка» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/les/son/4191/start/223621/">https://resh.edu.ru/subject/les/son/4191/start/223621/</a></p> <p>Урок «Круговая тренировка» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/les/son/3655/start/90482/">https://resh.edu.ru/subject/les/son/3655/start/90482/</a></p> <p><u>/</u></p> <p>Урок «Вис на согнутых руках. Кувырок вперед» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/les/son/4192/start/61590/">https://resh.edu.ru/subject/les/son/4192/start/61590/</a></p> <p><u>/</u></p> <p>Урок «Подтягивание на перекладине из виса лежа. Кувырок назад» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/les/son/5746/start/189544/">https://resh.edu.ru/subject/les/son/5746/start/189544/</a></p> <p><u>4/</u></p> <p>Урок «Итоговый урок по разделу «Гибкость,</p>
--	--	---	--	--

			<p>ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.</p>	<p>требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа).</p> <p>Тема «Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры» (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;</li> <li>- разучивают способы построения, стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);</li> <li>- разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево);</li> <li>- разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью.</li> </ul> <p>Тема «Гимнастические упражнения» (использование показа учителя, иллюстративного</p>	<p>грация!» (РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/</a></p>
--	--	--	--	--	--

				<p>материала, видеофильмов):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;</li><li>- разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);</li><li>- разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу);</li><li>- разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение</li></ul>	
--	--	--	--	--	--

				<p>сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой);</p> <p>- разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону)</p> <p>Тема «Акробатические упражнения» (практическое занятие в группах с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов);</p> <p>- наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки;</p> <p>- обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;</p> <p>- обучаются подъёму ног из положения</p>	
--	--	--	--	--	--

				<p>лѐжа на животе;  - обучаются сгибанию рук в положении упор лѐжа;  - разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами;  - разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами.</p>	
5	Лыжная подготовка.	10	<p>Переноска лыж к месту занятия.  Основная стойка лыжника.  Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).  Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).</p>	<p>Тема «Строевые команды в лыжной подготовке» (практическое занятие с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):  - по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!»; стоя на месте в одну шеренгу;  - разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках.  Тема «Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом» (с использованием показа учителя, иллюстративного</p>	<p>Урок «Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах ступающим шагом» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/les/son/5740/start/223641/">https://resh.edu.ru/subject/les/son/5740/start/223641/</a>  Урок «Передвижение на лыжах» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/les/son/5742/start/223801/">https://resh.edu.ru/subject/les/son/5742/start/223801/</a>  Урок «Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/les/son/4183/start/189419/">https://resh.edu.ru/subject/les/son/4183/start/189419/</a>  Урок «Подъем на склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?»»</p>

				<p>материала, видеофильмов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы;</li> <li>- разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы;</li> <li>- разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции;</li> <li>- наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки;</li> <li>- разучивают имитационные упражнения техники</li> </ul>	<p>(РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/les/son/4180/start/189461/">https://resh.edu.ru/subject/les/son/4180/start/189461/</a></p> <p>Урок «Торможение «плугом» на лыжах. Подвижная игра «Кто дальше?» (РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/les/son/5099/start/223780/">https://resh.edu.ru/subject/les/son/5099/start/223780/</a></p> <p>Урок «Итоговый урок по разделу «Лыжная подготовка» (РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/les/son/5744/start/189503/">https://resh.edu.ru/subject/les/son/5744/start/189503/</a></p>
--	--	--	--	--	---



				<p>передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации); - разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её вовремя прохождения учебной дистанции.</p>	
6	Лёгкая атлетика.	8	<p>Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места, толчком двумя ногами; в высоту с прямого разбега.</p>	<p>Тема «Равномерное передвижение в ходьбе и беге» (объяснение учителя, рисунки, видеоматериалы): - обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя); - обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома; - обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением</p>	<p>Урок «Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/</a> Урок «Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Мышеловка». Бег на 30 м с высокого старта» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/</a> Урок «Быстрота. Игра «Кто быстрее» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/su">https://resh.edu.ru/su</a></p>

			<p>скорости передвижения (по команде);</p> <p>- обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя);</p> <p>- обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью;</p> <p>- обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;</p> <p>- обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде);</p> <p>- обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде)</p> <p>Тема «Прыжок в длину с места» (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки):</p> <p>- знакомятся с образцом учителя и правилами его</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/les/son/4189/start/189310/">bject/les son/4189/start/189310/</a></p> <p>Урок «Выносливость. Игра «К своим флажкам» (РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/les/son/5098/start/69334/">https://resh.edu.ru/subject/les son/5098/start/69334/</a></p> <p>Урок «Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам» (РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/les/son/4078/start/169103/">https://resh.edu.ru/subject/les son/4078/start/169103/</a></p> <p>Урок «Прыжок в высоту с прямого разбега» (РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/les/son/5131/start/226553/">https://resh.edu.ru/subject/les son/5131/start/226553/</a></p>
--	--	--	--	--

				<p>выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления); - разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону); - обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов; - обучаются прыжку в длину с места в полной координации. Тема «Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега» (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки): - наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт,</p>	
--	--	--	--	---	--

				<p>приземление);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами;</li> <li>после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);</li> <li>- разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением);</li> <li>- разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием);</li> <li>- разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации.</li> </ul>	
7	Подвижные и спортивные игры.	6	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.	<p>Тема «Подвижные игры» (объяснение учителя, видеоматериал):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр;</li> <li>используют их при распределении игровых ролей</li> </ul>	<p>Урок «Правила безопасности и возникновения подвижных игр» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/</a>          Урок «Подвижные игры на развитие ловкости» (РЭШ)</p>

				<p>среди играющих;  - разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;  - обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);  - играют в разученные подвижные игры.</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/</a>  Урок «Игры для ловких и быстрых – «Подвижные игры с перебежками» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/</a>  Урок «Подвижные игры на развитие двигательной активности» (РЭШ)</p>
	Прикладно-ориентированная физическая культура.	10	<p>Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.</p>	<p>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.</p>	<p>Урок «Метание мешочка на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/</a>  Урок «Метание в цель с разбега. Игра «Точно в мишень» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/</a>  Урок «Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/</a>  Урок «Подвижные игры на</p>

					<p>развитие координации» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/</a>  Урок «Итоговый урок по разделу «Меткие и быстрые!» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/</a></p>
--	--	--	--	--	--

## Поурочное планирование

№ п/п	Тема	Количество часов			Дата	Виды и формы контроля
		Всего	Контрольная работа	Практическая работа		
<b>Знания о физической культуре.</b>						
1.	Понятие «физическая культура».	1	0	0		Устный опрос. Беседа.
<b>Способы самостоятельной деятельности.</b>						
2.	Режим дня.		0	0		Устный опрос.
<b>Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура.</b>						
3.	Личная гигиена и гигиенические процедуры.	1	0	0		Устный опрос. Беседа.
4.	Осанка человека.	1	0	1		Устный опрос. Беседа. Практическая работа.
5.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника.	1	0	1		Устный опрос. Беседа. Практическая работа.

<b>Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики</b>						
6.	Правила поведения на уроках физической культуры.	1	0	0		Беседа. Устный опрос.
7.	Исходные положения в физических упражнениях: стойки.	1	0	1		Устный опрос. Практическая работа.
8.	Исходные положения в физических упражнениях: упоры.	1	0	1		Устный опрос. Практическая работа.
9.	Исходные положения в физических упражнениях: седы.	1	0	1		Устный опрос. Практическая работа.
10.	Исходные положения в физических упражнениях: положения лежа.	1	0	1		Устный опрос. Практическая работа.
11.	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте.	1	0	1		Устный опрос. Практическая работа.
12.	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и в две шеренги стоя на месте.	1	0	1		Устный опрос. Практическая работа.
13.	Строевые упражнения: повороты направо и налево.	1	0	1		Устный опрос. Практическая работа.
14.	Строевые упражнения: повороты направо и налево.	1	0	1		Устный опрос. Практическая работа. Тестирование.
15.	Строевые упражнения: передвижение в колонне по одному с равномерной	1	0	1		Устный опрос. Практическая

	скоростью.					ская работа.
16.	Строевые упражнения: передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.	1	0	1		Устный опрос. Практическая работа.
17.	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1	0	1		Устный опрос. Практическая работа.
18.	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1	0	1		Устный опрос. Практическая работа. Тестирование
19.	Гимнастические упражнения: упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.	1	0	1		Устный опрос. Практическая работа.
20.	Гимнастические упражнения: упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.	1	0	1		Устный опрос. Практическая работа. Тестирование.
21.	Гимнастические упражнения: стилизованные гимнастические прыжки.	1	0	1		Устный опрос. Практическая работа.
22.	Гимнастические упражнения: стилизованные гимнастические прыжки.	1	0	1		Устный опрос. Практическая работа. Тестирование.
23.	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе.	1	0	1		Устный опрос. Практическая работа.



24.	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе.	1	0	1		Устный опрос. Практическая работа. Тестирование.
25.	Акробатические упражнения: подъём ног из положения лёжа на животе.	1	0	1		Беседа. Практическая работа.
26.	Акробатические упражнения: подъём ног из положения лёжа на животе.	1	0	1		Практическая работа. Тестирование.
27.	Акробатические упражнения: сгибание рук в положении упор лёжа.	1	0	1		Беседа. Практическая работа.
28.	Акробатические упражнения: сгибание рук в положении упор лёжа.	1	0	1		Беседа. Практическая работа.
29.	Акробатические упражнения: прыжки в группировке, толчком двумя ногами.	1	0	1		Беседа. Практическая работа.
30.	Акробатические упражнения: прыжки в группировке, толчком двумя ногами.	1	0	1		Беседа. Практическая работа.
31.	Акробатические упражнения: прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1	0	1		Беседа. Практическая работа.
32.	Акробатические упражнения: прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1	0	1		Беседа. Практическая работа.
<b>Лыжная подготовка</b>						
33.	Строевые команды в лыжной подготовке.	1	0	1		Беседа. Практическая работа.
34.	Основная стойка лыжника.	1	0	1		Беседа. Практическая работа.

35.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом.	1	0	1		Беседа. Практическая работа.
36.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом.	1	0	1		Беседа. Практическая работа. Тестирование.
37.	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	1	0	1		Беседа. Практическая работа.
38.	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	1	0	1		Беседа. Практическая работа. Тестирование.
39.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом.	1	0	1		Беседа. Практическая работа.
40.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом.	1	0	1		Беседа. Практическая работа. Тестирование.
41.	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	1	0	1		Беседа. Практическая работа.
42.	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	1	0	1		Беседа. Практическая работа. Тестирование.
<b>Легкая атлетика.</b>						
43.	Равномерное передвижение в ходьбе.	1	0	1		Беседа. Практическая работа. Тестирование.
44.	Равномерное передвижение в беге.	1	0	1		Беседа. Практическая работа.

						ская работа. Тестирование.
45.	Прыжок в длину с места.	1	0			Беседа. Практическая работа.
46.	Прыжок в длину с места.	1	0	1		Беседа. Практическая работа. Тестирование.
47.	Техники прыжка в высоту с прямого разбега.	1	0	1		Беседа. Практическая работа.
48.	Техники прыжка в высоту с прямого разбега.	1	0	1		Беседа. Практическая работа. Тестирование.
49.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	0	1		Беседа. Практическая работа.
50.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	0	1		Беседа. Практическая работа. Тестирование.
<b>Подвижные и спортивные игры.</b>						
51.	Считалки для проведения совместных подвижных игр.	1	0	1		Беседа. Практическая работа.
52.	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега.	1	0	1		Беседа. Практическая работа.
53.	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега.	1	0	1		Беседа. Практическая работа.
54.	Игры на закрепление и совершенствование развития	1	0	1		Беседа. Практиче

	скоростных способностей.					ская работа.
55.	Подвижные игры с бегом и прыжками.	1	0	1		Беседа. Практическая работа.
56.	Подвижные игры с бегом и прыжками.	1	0	1		Беседа. Практическая работа.
<b>Прикладно - ориентированная физическая культура.</b>						
57.	Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега.	1	0	1		Беседа. Практическая работа. Тестирование.
58.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.	1	0	1		Беседа. Практическая работа. Тестирование.
59.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания).	1	0	1		Беседа. Практическая работа. Тестирование.
60.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.	1	0	1		Беседа. Практическая работа. Тестирование.
61.	Метание теннисного мяча в цель.	1	0	1		Беседа. Практическая работа. Тестирование.
62.	Эстафеты с мячами.	1	0	1		Беседа. Практическая работа. Тестирование.
63.	Челночный бег.	1	0	1		Беседа. Практиче

						ская работа. Тести- рование.
64.	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, ходьбы.	1	0	1		Беседа. Практическая работа.
65.	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей.	1	0	1		Беседа. Практическая работа. Тести- рование.
66.	Игры и эстафеты на развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		Беседа. Практическая работа.