



Приложение № 1
к основной образовательной
программе начального общего
образования
МБОУ «Школа №109»
(в соответствии с ФОП),
утвержденной приказом
МБОУ «Школа №109»
от 31.08.2023 №286/од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

МБОУ «Школа № 109»

СОДЕРЖАНИЕ

наименование	страница
Пояснительная записка	3
Содержание учебного предмета «Физическая культура»	5
1 класс	5
2 класс	5
3 класс	6
4 класс	7
Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования	7
Личностные результаты	7
Метапредметные результаты	8
Предметные результаты	10
Тематическое планирование	12
1 класс (66 часов)	12
2 класс (68 часов)	17
3 класс (68 часов)	22
4 класс (68 часов)	28

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 Федеральной программе воспитания.

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.

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, закалывающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью. Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга.

В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности. Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельности 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 обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов

учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Содержание программы изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: бег, ходьба, метание, общеразвивающие упражнения, утренняя гимнастика, акробатические упражнения.

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

Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 270 ч (два часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 66 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч

1	Основа рабочей программы	Рабочая программа соответствует федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования, составлена на основе федеральной рабочей программы по предмету физическая культура; является составной частью основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Школа № 109»
2	1 класс	66 часов
3	2 класс	68 часа
4	3 класс	68 часа
5	4 класс	68 часа
6	Всего	270 часа

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

1 КЛАСС

Знания о физической культуре, 5 часов

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, 5 часов

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Оздоровительная физическая культура, 3 часа

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, 14 часа

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Равномерное передвижение в ходьбе и беге, 10 часов

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, 18 часов

Подвижные и спортивные игры «Считалки» для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура, 11 часов

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре, 2 часа

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности, 6 часов

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, 10 часов

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура, 10 часов

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. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лёгкая атлетика, 12 часов

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 сложнокоординационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры, 10 часов

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

Прикладно-ориентированная физическая культура, 18 часов

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре, 3 часа

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

Способы самостоятельной деятельности, 4 часа

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, 15 часов

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, 15 часов

Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противходом; построении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика, 10 часов

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, 11 часов

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, 10 часов

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре, 2 часа

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности, 5 часов

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.

Оздоровительная физическая культура, 2 часа

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, 15 часов

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, 15 часов

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, 15 часов

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, 14 часов

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Младший школьник достигает планируемых результатов обучения в соответствии со своими возможностями и способностями. На его успешность оказывают влияние темп деятельности ребенка, скорость психического созревания, особенности формирования учебной деятельности (способность к целеполаганию, готовность планировать свою работу, самоконтроль и т. д.).

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре, представленные по годам обучения, отражают, в первую очередь, предметные достижения обучающегося. Также они включают отдельные результаты в области становления личностных качеств и метапредметных действий и умений, которые могут быть достигнуты на этом этапе обучения. Тем самым подчеркивается, что становление личностных новообразований и универсальных учебных действий осуществляется средствами содержания курса.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-

нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

Познавательные УУД:

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

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- ✓ приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- ✓ соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- ✓ выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- ✓ анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- ✓ демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения; - демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- ✓ играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

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;
- ✓ организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- ✓ выполнять упражнения на развитие физических качеств

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- ✓ соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений;
- ✓ демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- ✓ измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- ✓ выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- ✓ выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- ✓ выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- ✓ передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- ✓ демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- ✓ демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- ✓ выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- ✓ выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в 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

К концу обучения в четвертом классе обучающийся научится:

- ✓ объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- ✓ осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечнососудистой 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 набрызгивание;
- ✓ 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;
- ✓ выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- ✓ выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

Тема, раздел курса, количество часов	Основное программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Использование электронных (цифровых) образовательных ресурсов
Знания о физической культуре (5 ч)	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.	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 трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними.	Цифровые образовательные ресурсы: Единое окно доступа к образ.ресурсам https://windows.edu.ru Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов https://school-collektion.edu.ru Федеральный центр информационных образовательных ресурсов https://fcior.edu.ru Игровые программы: https://obuchonok.ru
Способы самостоятельной деятельности (5 ч)	Режим дня, правила его составления и соблюдения	Беседа с учителем, использование иллюстративного материала: - обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера; - знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей)	Цифровые образовательные ресурсы: Единое окно доступа к образ.ресурсам https://windows.edu.ru Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов https://school-collektion.edu.ru Федеральный центр информационных образовательных ресурсов https://fcior.edu.ru Игровые программы: https://obuchonok.ru
Оздоровительная физическая культура (3 ч)	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития Физические упражнения для физкультурминуток и утренней зарядки	Беседа с учителем, использование видеофильмов и иллюстративного материала: - знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоя-	Цифровые образовательные ресурсы: Единое окно доступа к образ.ресурсам https://windows.edu.ru Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

		<p>нием здоровья человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня 	<p>https://school-collektion.edu.ru</p>
<p>Спортивно - оздоровительная физическая культура (14 ч).</p>	<p>Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий</p> <p>в спортивном зале и на открытом воздухе. 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; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки. Акробатические упражнения:</p> <p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с правилами поведения на уроках. - знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе - использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): - знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения; - наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений; - разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования. К выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа) - наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов; - разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два); - разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево); - разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью - наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение 	<p>Цифровые образовательные ресурсы:</p> <p>Единое окно доступа к образ.ресурсам https://windows.edu.ru</p> <p>Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов https://school-collektion.edu.ru</p> <p>Федеральный центр информационных образовательных ресурсов https://fcior.edu.ru</p> <p>Игровые программы: https://obuchonok.ru</p>

		<p>отдельных элементов;</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом); - разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; переключивание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднятие ногами из положения лёжа на полу); - разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой); - разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону) - наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; - обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе; - обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе; - обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа; - разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами; - разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами 	
<p>Равномерное передвижение в</p>	<p>Равномерная ходьба и равномерный бег Прыжки в длину и высоту с места, толчком двумя ногами; в высоту с пря-</p>	<p>- обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);</p>	<p>Цифровые образовательные ресурсы: Единое окно доступа к образ.ресурсам</p>

<p>ходьбе и беге (10 ч)</p>	<p>мого разбега</p>	<ul style="list-style-type: none"> - обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома; - обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде); - обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя); - обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью; - обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера; - обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде); - обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде) - объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки): - знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления); - разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону); - обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов; - обучаются прыжку в длину с места в полной координации - наблюдают выполнение образца техники прыжка в 	<p>https://windows.edu.ru Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов https://school-collektion.edu.ru Федеральный центр информационных образовательных ресурсов https://fcior.edu.ru Игровые программы: https://obuchonok.ru</p>
------------------------------------	---------------------	--	--

		<p>высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки); - разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением); - разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием); - разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации 	
Подвижные и спортивные игры (18 ч)	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр	<ul style="list-style-type: none"> - объяснение учителя, видеоматериал: - разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; - разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; - обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); - играют в разученные подвижные игры. 	<p>Цифровые образовательные ресурсы:</p> <p>Единое окно доступа к образ.ресурсам https://windows.edu.ru</p> <p>Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов https://school-collektion.edu.ru</p> <p>Федеральный центр информационных образовательных ресурсов https://fcior.edu.ru</p> <p>Игровые программы: https://obuchonok.ru</p>
Прикладно-ориентированная физическая культура (11 ч)	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	<i>Рефлексия:</i> демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	<p>Цифровые образовательные ресурсы:</p> <p>Единое окно доступа к образ.ресурсам https://windows.edu.ru</p> <p>Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов https://school-collektion.edu.ru</p>

Тема, раздел курса, количество часов	Основное программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Использование электронных (цифровых) образовательных ресурсов
Знания о физической культуре (2 ч)	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности	<ul style="list-style-type: none"> -рассказ учителя, рисунки, видеоролики - обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр; - обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение; - приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении 	<p>Цифровые образовательные ресурсы:</p> <p>Единое окно доступа к образ.ресурсам https://windows.edu.ru</p> <p>Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов https://school-collektion.edu.ru</p> <p>Федеральный центр информационных образовательных ресурсов https://fcior.edu.ru</p> <p>Игровые программы: https://obuchonok.ru</p>
Способы самостоятельной деятельности (6 ч)	Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре	<ul style="list-style-type: none"> -объяснение и наблюдение за образцами действий учителя, рисунки, схемы - знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки); - наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки; - разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах); - обучаются измерению массы тела (с помощью родителей); - составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и проводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти (триместра). - знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как 	

		<p>физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения);</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивают упражнения на развитие гибкости (передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам); - наблюдают за процедурой измерения равновесия с помощью длительного удержания заданной позы в статическом режиме с помощью упражнения наклон вперёд; 	
<p>Физическое совершенствование (10 ч).</p>	<p>Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -рассказ учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов - 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): <ul style="list-style-type: none"> — поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); — последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); — обтирание спины (от боков к середине); — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам); — растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи) - составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дози- 	<p>Цифровые образовательные ресурсы: Единое окно доступа к образ.ресурсам https://windows.edu.ru Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов https://school-collektion.edu.ru Федеральный центр информационных образовательных ресурсов https://fcior.edu.ru Игровые программы: https://obuchonok.ru</p>

		<p>ровки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания)</p>	
<p>Спортивно-оздоровительная физическая культура (10 ч)</p>	<p>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.</p> <p>Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты, повороты и наклоны с мячом в руках Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.</p>	<p>-рассказ учителя, иллюстративный материал, видеоролики</p> <p>- разучивают правила поведения на уроках гимнастики и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения;</p> <p>- выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях.</p> <p>-образцы упражнений и команд, видеоролики и иллюстрации):</p> <p>- обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге;</p> <p>- разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде</p> <p>- обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу</p> <p>- записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава).</p> <p>- разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом;</p> <p>- разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации).</p> <p>- обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления;</p> <p>- обучаются подниманию мяча прямыми ногами,</p>	<p>Цифровые образовательные ресурсы:</p> <p>Единое окно доступа к образ.ресурсам https://windows.edu.ru</p> <p>Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов https://school-collektion.edu.ru</p> <p>Федеральный центр информационных образовательных ресурсов https://fcior.edu.ru</p> <p>Игровые программы: https://obuchonok.ru</p>

		<p>лёжа на спине;</p> <ul style="list-style-type: none"> - составляют комплекс из 6—7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение. 	
<p>Лёгкая атлетика (12 ч)</p>	<p>Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.</p> <p>Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения, стоя, сидя и лёжа.</p> <p>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</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления передвижения</p> <p>Беговые сложно координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий</p>	<ul style="list-style-type: none"> - учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик); - изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры. - разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: <ul style="list-style-type: none"> 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени). - обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега; - выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации. - 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). 	<p>Цифровые образовательные ресурсы:</p> <p>Единое окно доступа к образ.ресурсам https://windows.edu.ru</p> <p>Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов https://school-collektion.edu.ru</p> <p>Федеральный центр информационных образовательных ресурсов https://fcior.edu.ru</p> <p>Игровые программы: https://obuchonok.ru</p>
<p>Подвижные игры (10 ч)</p>	<p>Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики - наблюдают и анализируют образцы техниче- 	<p>Цифровые образовательные ресурсы:</p> <p>Единое окно доступа к образ.ресурсам https://windows.edu.ru</p> <p>Единая коллекция</p>

		<p>ских действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 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 и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; - наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; - разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения; - разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении. 	<p>цифровых образовательных ресурсов https://school-collektion.edu.ru Федеральный центр информационных образовательных ресурсов https://fcior.edu.ru Игровые программы: https://obuchonok.ru</p>
<p>Прикладно-ориентированная физическая культура</p>	<p>Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - рассказ учителя, образцы упражнений, видеоролики - знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают 	<p>Цифровые образовательные ресурсы: Единое окно доступа к образ.ресурсам https://windows.edu.ru Единая коллекция цифровых образова-</p>

(18 ч)		<p>выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;</p> <p>- совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах);</p> <p>- разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий:</p> <p>1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела);</p> <p>2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе);</p> <p>3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре);</p> <p>4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре)</p> <p>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.</p>	<p>тельных ресурсов https://school-collektion.edu.ru Федеральный центр информационных образовательных ресурсов https://fcior.edu.ru Игровые программы: https://obuchonok.ru</p>
--------	--	--	---

3 КЛАСС

Тема, раздел курса, количество часов	Основное программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Использование электронных (цифровых) образовательных ресурсов
Знания о физической культуре (3 ч)	Из истории развития физической культуры народов, населявших территорию России История появления современного спорта	<p>-рассказ учителя с использованием иллюстративного материала, учебный диалог</p> <p>- обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности;</p> <p>- знакомятся с историей возникновения первых</p>	<p>Цифровые образовательные ресурсы: Единое окно доступа к образ.ресурсам https://windows.edu.ru Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов https://school-collektion.edu.ru Федеральный центр информационных образовательных ресурсов https://fcior.edu.ru</p>

		спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков.	Игровые программы: https://obuchonok.ru
Способы самостоятельной деятельности (4 ч)	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 комплекса физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.	-объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов, учебный диалог - знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой; - выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки; - выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки; - выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта).	Цифровые образовательные ресурсы: Единое окно доступа к образ.ресурсам https://windows.edu.ru Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов https://school-collektion.edu.ru Федеральный центр информационных образовательных ресурсов https://fcior.edu.ru Игровые программы: https://obuchonok.ru
Физическое совершенствование (15ч).	Закаливание организма при помощи обливания под душем Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.	-объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов - знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья; - разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов; - составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей); - проводят закаливающие	Цифровые образовательные ресурсы: Единое окно доступа к образ.ресурсам https://windows.edu.ru Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов https://school-collektion.edu.ru Федеральный центр информационных образовательных ресурсов https://fcior.edu.ru Игровые программы: https://obuchonok.ru

		<p>процедуры в соответствии с составленным графиком их проведения.</p> <ul style="list-style-type: none"> - обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания; - разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу); - выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки, - обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека; - анализируют задачи и способы организации занятий зрительной гимнастикой во время работы за компьютером, выполнения домашних заданий; - разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу). 	
<p>Спортивно-оздоровительная физическая культура (15ч)</p>	<p>Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении</p> <p>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.</p> <p>Передвижения по наклонной гимнастической скамейке:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - образцы упражнений и команд, видеоролики и иллюстративный материал); - разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»; - разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам, - разучивают правила перестроения из колонны по 	<p>Цифровые образовательные ресурсы:</p> <p>Единое окно доступа к образ.ресурсам https://windows.edu.ru</p> <p>Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов https://school-collektion.edu.ru</p> <p>Федеральный центр информационных образовательных ресурсов https://fcior.edu.ru</p> <p>Игровые программы: https://obuchonok.ru</p>

	<p>равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.</p> <p>Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазание разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку вращением 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.</p>	<p>одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде;</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения; - разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях); - разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации) - выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочередно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди; - выполняют передвижение приставным шагом поочередно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди; - наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения; - разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгива- 	
--	--	--	--

		<p>нием;</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик; - разучивают упражнения ритмической гимнастики: основная стойка; - повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением); - выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах); - наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп; - выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам: <ul style="list-style-type: none"> — небольшой шаг вперёд правой ногой, левая нога сгибается в колене; 	
<p>Лёгкая атлетика (10ч)</p>	<p>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</p>	<p>-объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление); - разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги: - наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов; 	<p>Цифровые образовательные ресурсы: Единое окно доступа к образ.ресурсам https://windows.edu.ru Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов https://school-collektion.edu.ru Федеральный центр информационных образовательных ресурсов https://fcior.edu.ru Игровые программы: https://obuchonok.ru</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность; - разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку. 	
Подвижные и спортивные игры (11ч)	Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение, 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.	<ul style="list-style-type: none"> - диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики - разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки; - наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности; - разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола; - разучивают технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки; - играют в разученные подвижные игры. - наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения; - разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах); 	Цифровые образовательные ресурсы: Единое окно доступа к образ.ресурсам https://windows.edu.ru Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов https://school-collektion.edu.ru Федеральный центр информационных образовательных ресурсов https://fcior.edu.ru Игровые программы: https://obuchonok.ru
Прикладно-ориентированная физическая культура (10ч)	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	Рефлексия: демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	Цифровые образовательные ресурсы: Единое окно доступа к образ.ресурсам https://windows.edu.ru Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов https://school-collektion.edu.ru

Тема, раздел курса, количество часов	Основное программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Использование электронных (цифровых) образовательных ресурсов
Знания о физической культуре (2 ч)	Из истории развития физической культуры в России Развитие национальных видов спорта в России.	-рассказ учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов - обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, - 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 войнам.	Цифровые образовательные ресурсы: Единое окно доступа к образ.ресурсам https://windows.edu.ru Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов https://school-collektion.edu.ru Федеральный центр информационных образовательных ресурсов https://fcior.edu.ru Игровые программы: https://obuchonok.ru
Способы самостоятельной деятельности (5 ч)	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.	- диалог с учителем, использование рисунков, плакатов, видеороликов): - обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности; -обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях. - ведут наблюдения за динамикой показателей осанки в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) происходят её изменения.	Цифровые образовательные ресурсы: Единое окно доступа к образ.ресурсам https://windows.edu.ru Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов https://school-collektion.edu.ru
Оздоровительная физическая культура (2 ч)	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и предупреждение сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью ра-	- выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины: - разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры	Цифровые образовательные ресурсы: Единое окно доступа к образ.ресурсам https://windows.edu.ru Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <a 31="" 776="" 971="" 988"="" data-label="Page-Footer" href="https://school-</td> </tr> </tbody> </table> </div> <div data-bbox=">Рабочая программа по физической культуре начального общего образования МБОУ «Школа № 109»

	<p>боты больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: солнечные и воздушные процедуры.</p>	<p>возможных негативных последствий их нарушения; - обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания.</p>	<p>collektion.edu.ru Федеральный центр информационных образовательных ресурсов https://fcior.edu.ru Игровые программы: https://obuchonok.ru</p>
<p>Спортивно-оздоровительная физическая культура (15ч)</p>	<p>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».</p>	<p>- обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм; - разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях. - консультация учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики - обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений; - разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты): - наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление); - описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют её сложные элементы (письменное изложение); - выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с</p>	<p>Цифровые образовательные ресурсы: Единое окно доступа к образ.ресурсам https://windows.edu.ru Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов https://school-collektion.edu.ru Федеральный центр информационных образовательных ресурсов https://fcior.edu.ru Игровые программы: https://obuchonok.ru</p>

		<p>разбега напрыгиванием;</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки виса и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем; - выполняют танец «Летка-енка» в полной координации под музыкальное сопровождение. 	
<p>Лёгкая атлетика (15ч)</p>	<p>Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. Технические действия при скоростном беге по соревновательной дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов); - разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой. - наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление); - выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации. - наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий; - выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта; - выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м; - выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции. - наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с 	<p>Цифровые образовательные ресурсы: Единое окно доступа к образ.ресурсам https://windows.edu.ru Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов https://school-collektion.edu.ru Федеральный центр информационных образовательных ресурсов https://fcior.edu.ru Игровые программы: https://obuchonok.ru</p>

		<p>места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места; - выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации. 	
<p>Подвижные и спортивные игры (15ч)</p>	<p>Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми</p> <p>Подвижные игры общефизической подготовки</p> <p>Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.</p> <p>Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди, с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.</p> <p>Футбол: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения; - разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми. - разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения; - совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр; - самостоятельно организовывают и играют в подвижные игры. - наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения; 	<p>Цифровые образовательные ресурсы:</p> <p>Единое окно доступа к образ.ресурсам https://windows.edu.ru</p> <p>Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов https://school-collektion.edu.ru</p> <p>Федеральный центр информационных образовательных ресурсов https://fcior.edu.ru</p> <p>Игровые программы: https://obuchonok.ru</p>
<p>Прикладно-ориентированная физическая культура (14 ч)</p>	<p>Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.</p> <p>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.</p>	<p>Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.</p>	<p>Цифровые образовательные ресурсы:</p> <p>Единое окно доступа к образ.ресурсам https://windows.edu.ru</p> <p>Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов https://school-collektion.edu.ru</p> <p>Федеральный центр информационных образовательных ресурсов https://fcior.edu.ru</p>

При разработке рабочей программы в тематическом планировании учтены возможности использования электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами (мультимедийные программы, электронные учебники и задачки, электронные библиотеки, виртуальные лаборатории, игровые программы, коллекции цифровых образовательных ресурсов), используемыми для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленными в электронном (цифровом) виде и реализующими дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании.