



Администрация города Вологды
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 29 имени А.А. Попова»
(МОУ «СОШ № 29»)

РАССМОТРЕНО на заседании
методического совета
от « 29 » августа 2022 г., протокол № 1

ПРИНЯТО решением Педагогического
совета от « 30 » августа 2022 г.,
протокол № 1

Председатель МО  Сахарусова Т.А.

УТВЕРЖДЕНО: приказом директора
от «01» сентября 2022 г., № 264



Директор



В.С. Рудак

М.П.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по Физической культуре

(указать предмет, курс, модуль)

Уровень общего образования **начальное**

(начальное, основное, среднее)

Класс (-ы) 1-4

Количество часов 1 класс — 66 ч, 2 класс — 68 ч, 3 класс — 68 ч, 4 класс — 68 ч., всего — 270 ч.

Программа разработана на основе Примерная рабочая программа начального общего образования предмета «Физическая культура» (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 27.09.2021 г. № 3/21);

(указать типовую или авторскую программу/программы, издательство, год издания)

Учитель:
Обухов К.А.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УР

Т.А.Сахарусова
«01» сентября 2022 года

Вологда
2022

Введение.

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана в соответствии с нормативными актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

- *Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы;*

- *План мероприятий по реализации Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утвержден приказом Минпросвещения России от 25.11.2019 № 636;*

- Приказом Минпросвещения РФ от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность» (с последующими изменениями);

- Приказ Минобрнауки России от 9 июня 2016 года № 699 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Примерная основная образовательная программа начального общего образования" (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 18.03.2022 г. № 1/22);

- Примерная рабочая программа воспитания, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 23.06.2022 № 3/22);

- Письмо Департамента образования Вологодской области от 10.01.2017 № их.20-00036/17 «О методических рекомендациях по разработке и реализации рабочих программ».

- Рекомендации по внесению изменений в основные образовательные программы начального общего образования, основного общего образования, среднего общего

образования в соответствии с Федеральным законом от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся», письмо Департамента образования Вологодской области от 23.08.2021 № их.20-8101/21.

- *Примерная рабочая программа начального общего образования «Физическая культура»* (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 27.09.2022 г. № 3/21

локальные нормативные акты общеобразовательной организации о рабочей программе:

- Основная общеобразовательная программа начального общего образования МОУ «СОШ № 29»;

- Календарный учебный график МОУ «СОШ № 29» на 2022-2023 учебный год;

- Положение о Рабочей программе по учебному предмету, учебному курсу (в том числе внеурочной деятельности), учебному модулю педагога Муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 29 имени А.А. Попова» города Вологды, реализующего обновленные ФГОС НОО и ФГОС ООО.

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

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о

физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и 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. Содержание учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля.

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, перекиды 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 физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька. Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м. Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом. Плавательная подготовка. Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; 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.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля.

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; б
- 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 закалывающими 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 четвертого 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, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах 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 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;

- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и 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.

Критерии оценивания.

Текущий контроль успеваемости учащихся проводится поурочно, по темам, по учебным четвертям. При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 2 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Промежуточная аттестация по физической культуре в начальной школе представляет собой среднеарифметическую отметку (за четверти) результатов учебной деятельности обучающихся требованиям образовательных стандартов.

Контрольные нормативы по физической культуре 1-4 классы

1 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	От 101	81-100	До 80	От 81	60-80	До 60
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

Прыжок в длину с места	см	140	115	100	130	110	90
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	кол-во раз	12	6	4	10	5	3

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 2 КЛАССА:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 3*10м	секунд	9,1	10,0	10,4	9,7	10,7	11,2
Бег 30 метров	секунд	5,4	7,0	7,2	5,6	7,2	7,4
Бег 1000 метров	мин:сек	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
Прыжок в длину с места	см	150	125	110	140	120	105
Подтягивание на перекладине	кол-во раз	4	2	1	-	-	-
Приседания за 1 минуту	кол-во раз	40	38	36	38	36	34
Прыжки на скакалке, за 1 минуту	кол-во раз	70	60	50	80	70	60

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 3 КЛАССА:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 3*10м	секунд	8,8	9,9	10,2	9,3	10,3	10,8
Бег 30 метров	секунд	5,1	6,6	6,8	5,3	6,7	7,0
Бег 1000 метров	мин:сек	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
Прыжок в длину с места	см	160	130	120	150	130	115
Подтягивание на перекладине	кол-во раз	5	3	2	-	-	-
Отжимания от пола	кол-во раз	15	10	6	10	6	3
Приседания за 1 минуту	кол-во раз	42	40	38	40	38	36
Пистолеты, с опорой на одну руку (на правой и левой ноге)	кол-во раз	6	4	2	5	3	1
Прыжки на скакалке, за 1 минуту	кол-во раз	80	70	60	90	80	70

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 4 КЛАССА:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 3*10м	секунд	8,6	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4
Бег 30 метров	секунд	5,0	6,5	6,7	5,2	6,6	6,8
Бег 1000 метров	мин:сек	5:50	6:10	6:50	6:10	6:30	6:50
Прыжок в длину с места	см	165	140	130	155	135	125
Прыжок в высоту способом перешагивания	см	90	85	80	80	75	70

Подтягивание на перекладине	кол-во раз	6	4	3	-	-	-
Отжимания от пола	кол-во раз	16	11	7	11	7	3
Приседания за 1 минуту	кол-во раз	44	42	40	42	40	38
Пистолеты, с опорой на одну руку (на правой и левой ноге)	кол-во раз	7	5	3	6	4	2
Прыжки на скакалке, за 1 минуту	кол-во раз	90	80	70	100	90	80

Контрольные нормативы действительны для детей, отнесенных по состоянию здоровья к основной физкультурной группе. Дети, имеющие подготовительную физкультурную группу, тоже выполняют упражнения, если они им не противопоказаны врачом, однако их результативность, оценивается по личностному приросту показателей.

Основной акцент для подготовительной физкультурной группы ставится на освоение техники выполнения контрольных упражнений. Дети, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, нуждаются в индивидуальном подходе и при наличии противопоказаний к выполнению тех или иных упражнений, могут быть полностью освобождены от определенных врачом видов деятельности. Для них основной акцент ставится на освоение практических коррекционных видов физкультурной деятельности, теоретических сведений о ФК, правил соревнований – эти дети могут и должны стать незаменимыми помощниками учителя при проведении контрольных практических заданий (помощь в судействе).

Учащиеся, освобожденные от практических занятий по физической культуре оцениваются в устной форме, оценками отлично, хорошо, удовлетворительно.

3. Тематическое планирование учебного предмета, учебного курса, учебного модуля.

1 КЛАСС

№ урока	Тема раздела/урока	Количество часов на раздел/тему	Реализация воспитательного потенциала учебного занятия с учетом направлений рабочей программы воспитания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Беседа: «Как сохранить и укрепить здоровье?» Знакомство со спортивной площадкой, спортивным залом.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; Оценивать поведение человека с точки зрения здорового образа жизни.	https://resh.edu.ru/
2	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.	1	побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; устанавливать доверительные отношения между учителем и	https://resh.edu.ru/

3	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.	1	обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя. Воспитание сознательного отношения к процессу обучения и к любой другой деятельности. Воспитание культуры общения на уроке. Формирование учителем умений слушать, слышать, высказывать и аргументировать своё мнение. реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов,	https://resh.edu.ru/
4	Оздоровительная физическая культура	1		https://resh.edu.ru/
5	Челночный бег 3x10м.	1	Формировать понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность; Формирование понимания анализа техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; научить владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; Научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Формировать умения работать в команде научить оценивать результаты своей деятельности. Осваивание умений договариваться и помогать одноклассникам в совместной работе. Осмысливание своего эмоционального состояния от работы, сделанной для себя и других. Воспитание уважительного отношения к проигравшим, девочкам. реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов,	https://resh.edu.ru/
6	Прыжки по разметкам. Многоскоки. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур.	1		https://resh.edu.ru/
7	Прыжки в длину с места. Игра «Пятнашки»	1		https://resh.edu.ru/
8	Прыжки в длину с места, толчком двумя ногами.	1		https://resh.edu.ru/
9	Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.	1		https://resh.edu.ru/
10	Игра «Быстро по местам».	1		https://resh.edu.ru/
11	Игра «Не отступись»	1		https://resh.edu.ru/
12	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.	1		https://resh.edu.ru/
13	Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам». Спортивно-оздоровительная физическая культура.	1		https://resh.edu.ru/
14	Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50м.-ходьба. ОРУ с предметами.	1		https://resh.edu.ru/
15	Т.Б. Медленный бег 400м. Развитие выносливости.	1	https://resh.edu.ru/	

16	Т.Б. Равномерный, медленный бег до 3 мин.	1		https://resh.edu.ru/
17	Т.Б. Равномерный бег до 4 мин. Развитие выносливости.	1		https://resh.edu.ru/
18	Т.Б. Равномерный бег до 5 мин.	1		https://resh.edu.ru/
19	Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Т.Б	1		https://resh.edu.ru/
20	Т.Б. Кросс по слабопересечённой местности. Учёт. Эстафеты с прыжками.	1		https://resh.edu.ru/
21	Т.Б. на занятиях спортивными играми. Футбол. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места.	1		https://resh.edu.ru/
22	Т.Б. Удар по катящемуся мячу	1		https://resh.edu.ru/
23	Т.Б. Построение в шеренгу и в колону. Игра «Становись-разойдись»	1		https://resh.edu.ru/
24	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.	1		https://resh.edu.ru/
25	Т.Б. Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте. Игра «Смена мест»	1		https://resh.edu.ru/
26	Гимнастика с основами акробатики. Перекаты в группировке	1		https://resh.edu.ru/
27	Упор присев, лёжа, стоя на коленях. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1		https://resh.edu.ru/
28	Сед ноги врозь, сед углом руки за голову.	1		https://resh.edu.ru/
29	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.	1	Формировать умения организовывать самостоятельную работу учащихся, соблюдение техники безопасности и формирование знаний гигиенических правил, связанных с ЗОЖ и организацией рабочего места, безопасность в быту; привлекать внимание к знаниям о значениях гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости;	https://resh.edu.ru/
30	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.	1	Формировать знания о значении страховки и выполнять страховку и само страховку во время занятий; научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе	https://resh.edu.ru/

			восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов,		
31	Лыжная подготовка.	1	Дать необходимую информацию о технике безопасности при проведении занятий и игр по лыжной подготовке; Формировать знания о значении страховки и выполнять страховку и самостраховку во время занятий; о влиянии занятий на свежем воздухе на организм человека	https://resh.edu.ru/	
32	Переноска лыж к месту занятия.	1		https://resh.edu.ru/	
33	Основная стойка лыжника.	1		https://resh.edu.ru/	
34	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	1		https://resh.edu.ru/	
35	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	1		https://resh.edu.ru/	
36	Прохождение дистанции. Повороты переступанием	1		https://resh.edu.ru/	
37	Подъем на спуск и склон. Развитие скоростной выносливости	1		https://resh.edu.ru/	
38	Лёгкая атлетика.	1	Дать необходимую информацию о технике безопасности на занятиях и играх, дать знания о терминологии игр и достижениях российских спортсменов в различных игровых видах спорта. Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье, чувство поддержки своим одноклассникам. Научить выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;	https://resh.edu.ru/	
39	Равномерная ходьба и равномерный бег.	1		https://resh.edu.ru/	
40	Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.	1		https://resh.edu.ru/	
41	Подвижные и спортивные игры.	1		https://resh.edu.ru/	
42	Прикладно-ориентированная физическая культура.	1		https://resh.edu.ru/	
43	Закрепление. Акробатическая комбинация.	1		https://resh.edu.ru/	
44	Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручами.	1		https://resh.edu.ru/	
45	Передвижение по гимнастической стенке.	1		https://resh.edu.ru/	
46	Упражнения на равновесие <i>Измерение длины и массы тела.</i>	1		https://resh.edu.ru/	
47	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	1		https://resh.edu.ru/	
48	Бросок и ловля мяча на месте. <i>Упражнения для формирования правильной осанки.</i>	1		https://resh.edu.ru/	
49	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.	1		https://resh.edu.ru/	
50	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	1		https://resh.edu.ru/	
51	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.	1		Дать необходимую информацию о технике безопасности на занятиях и играх, дать знания о терминологии игр и достижениях российских спортсменов в различных игровых видах спорта. Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье, чувство поддержки своим одноклассникам. Научить выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в	https://resh.edu.ru/
52	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому»	1			https://resh.edu.ru/
53	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	1			https://resh.edu.ru/
54	Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей»	1			https://resh.edu.ru/
55	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	https://resh.edu.ru/		

56	Ловля мяча на месте и в движении. <i>Значение закаливания для укрепления здоровья.</i>	1	разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;	https://resh.edu.ru/
57	Т.Б. Бег на выносливость 1000м.	1		https://resh.edu.ru/
58	Ходьба и бег с изменением темпа.	1		https://resh.edu.ru/
59	Челночный бег 3x10 м. Игра «Мышеловка».	1		https://resh.edu.ru/
60	Бег 30 м. Игра «Пятнашки», бег на скорость	1		https://resh.edu.ru/
61	Бег с эстафетной палочкой	1		https://resh.edu.ru/
62	Равномерный, медленный бег до 4 мин.	1		https://resh.edu.ru/
63	Прыжки в длину с места. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.	1		https://resh.edu.ru/
64	Прыжки в длину с разбега. Равномерный, медленный бег	1		https://resh.edu.ru/
65	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.	1		https://resh.edu.ru/
66	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Метание мяча на дальность. Бросок набивного мяча (1 кг.) на дальность.	1	https://resh.edu.ru/	

2 класс

№ урока	Тема раздела/урока	Количество часов на раздел/тему	Реализация воспитательного потенциала учебного занятия с учетом направлений рабочей программы воспитания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; оценивать поведение человека с точки зрения здорового образа жизни.	https://resh.edu.ru/
2	Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.	1	побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих	https://resh.edu.ru/

			<p>позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя. Воспитание сознательного отношения к процессу обучения и к любой другой деятельности. Воспитание культуры общения на уроке.</p> <p>Формирование учителем умений слушать, слышать, высказывать и аргументировать своё мнение.</p> <p>Давать знания о достижениях российских спортсменов в различных видах спорта; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов,</p>	
3	Бег коротким, средним и длинным шагом.	1	<p>Формировать понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность;</p> <p>Формирование понимания анализа техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; научить владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;</p> <p>Научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Формировать умения работать в команде научить оценивать результаты своей деятельности. Осваивание умений договариваться и помогать одноклассникам в совместной работе. Осмысливание своего эмоционального состояния от работы, сделанной для себя и других. Воспитание уважительного отношения к проигравшим и девочкам.</p>	https://resh.edu.ru/
4	Бег из разных исходных положений	1		https://resh.edu.ru/
5	Высокий старт с последующим ускорением	1		https://resh.edu.ru/
6	Челночный бег 3x10м.	1		https://resh.edu.ru/
7	Прыжки в длину с места. Игра «Пятнашки»	1		https://resh.edu.ru/
8	Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.	1		https://resh.edu.ru/
9	. Футбол. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места.	1		https://resh.edu.ru/
10	Футбол. Удар по катящемуся мячу	1		https://resh.edu.ru/
11	Броски большого мяча (1кг.) на дальность разными способами.	1		https://resh.edu.ru/
12	Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам». Спортивно-оздоровительная физическая культура.	1		https://resh.edu.ru/
13	Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50м.-ходьба. ОРУ с предметами.	1		https://resh.edu.ru/
14	Медленный бег 400м. Развитие выносливости.	1		https://resh.edu.ru/
15	Бег на выносливость 1000м.	1		https://resh.edu.ru/
16	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики.	1		https://resh.edu.ru/
17	Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и	1		https://resh.edu.ru/

	колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении.			
18	Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений.	1		https://resh.edu.ru/
19	Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте.	1		https://resh.edu.ru/
20	Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках.	1		https://resh.edu.ru/
21	Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.	1		https://resh.edu.ru/
22	Перекаты в группировке	1		https://resh.edu.ru/
23	Упор присев, лёжа, стоя на коленях.	1		https://resh.edu.ru/
24	Сед ноги врозь, сед углом руки за голову.	1		https://resh.edu.ru/
25	Передвижение по гимнастической стенке.	1		https://resh.edu.ru/
26	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	1		https://resh.edu.ru/
27	Упор присев, лёжа, стоя на коленях.	1		https://resh.edu.ru/
28	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1		https://resh.edu.ru/
29	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.	1		https://resh.edu.ru/
30	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.	1		https://resh.edu.ru/
31	Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.	1		https://resh.edu.ru/
32	Переноска лыж к месту занятия.	1		https://resh.edu.ru/
33	Основная стойка лыжника. Упражнения на лыжах: передвижение двушажным попеременным ходом	1		https://resh.edu.ru/
34	Спуск с небольшого склона в основной стойке	1		https://resh.edu.ru/
35	Торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок	1		https://resh.edu.ru/

Формировать умения организовывать самостоятельную работу учащихся, соблюдение техники безопасности и формирование знаний гигиенических правил, связанных с ЗОЖ и организацией рабочего места, безопасность в быту; привлекать внимание к знаниям о значениях гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости;

Формировать знания о значении страховки и выполнять страховку и само страховку во время занятий; научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Дать необходимую информацию о технике безопасности при проведении занятий и игр по лыжной подготовке;

Формировать знания о значении страховки и выполнять страховку и само страховку во время занятий; о влиянии занятий на свежем воздухе на организм человека

	во время спуска			
36	Прохождение дистанции. Повороты переступанием	1		https://resh.edu.ru/
37	Подъем на спуск и склон. Развитие скоростной выносливости	1		https://resh.edu.ru/
38	Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.	1		https://resh.edu.ru/
39	Ходьба и бег с изменением темпа.	1		https://resh.edu.ru/
40	Челночный бег 3x10 м. Игра «Мышеловка».	1		https://resh.edu.ru/
41	Бег 30 м. Игра «Пятнашки», бег на скорость	1		https://resh.edu.ru/
42	Бег с эстафетной палочкой	1		https://resh.edu.ru/
43	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.	1		https://resh.edu.ru/
44	Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта.	1		https://resh.edu.ru/
45	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1		https://resh.edu.ru/
46	Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения.	1		https://resh.edu.ru/
47	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	1		https://resh.edu.ru/
48	Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.	1		https://resh.edu.ru/
49	Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол). Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.	1		https://resh.edu.ru/
50	Бросок и ловля мяча на месте.	1		https://resh.edu.ru/
51	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.	1		https://resh.edu.ru/
52	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	1		https://resh.edu.ru/
53	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	1		https://resh.edu.ru/
54	Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей»	1		https://resh.edu.ru/
55	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1		https://resh.edu.ru/
56	Ловля мяча на месте и в движении. <i>Значение закаливания для укрепления здоровья.</i>	1		https://resh.edu.ru/

Дать необходимую информацию о технике безопасности на занятиях и играх, дать знания о терминологии игр и достижениях российских спортсменов в различных игровых видах спорта. Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье, чувство поддержки своим одноклассникам.

Научить выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях

Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: групповая работа или работав парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;

Дать необходимую информацию о технике безопасности на занятиях и играх, дать знания о терминологии игр и достижениях российских спортсменов в различных игровых видах спорта. Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье, чувство поддержки своим одноклассникам.

Научить выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;

57	Бег на выносливость 1000м.	1		https://resh.edu.ru/
58	Ходьба и бег с изменением темпа.	1		https://resh.edu.ru/
59	Челночный бег 3х10 м. Игра «Мышеловка».	1		https://resh.edu.ru/
60	Бег 30 м. Игра «Пятнашки», бег на скорость	1		https://resh.edu.ru/
61	Бег с эстафетной палочкой	1		https://resh.edu.ru/
62	Равномерный, медленный бег до 4 мин.	1		https://resh.edu.ru/
63	Прыжки в длину с места. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.	1		https://resh.edu.ru/
64	Прыжки в длину с разбега. Равномерный, медленный бег	1		https://resh.edu.ru/
65	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.	1		https://resh.edu.ru/
66	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		https://resh.edu.ru/
67	Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО.	1		https://resh.edu.ru/
68	Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.	1		https://resh.edu.ru/

3 класс

№ урока	Тема раздела/урока	Количество часов на раздел/тему	Реализация воспитательного потенциала учебного занятия с учетом направлений рабочей программы воспитания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; дать Оценить поведение человека с точки зрения здорового образа жизни. побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу	https://resh.edu.ru/
2	Способы самостоятельной деятельности. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры:	1		https://resh.edu.ru/

	общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение.		<p>обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя. Воспитание сознательного отношения к процессу обучения и к любой другой деятельности. Воспитание культуры общения на уроке. Формирование учителем умений слушать, слышать, высказывать и аргументировать своё мнение. Давать знания о достижениях российских спортсменов в различных видах спорта; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов</p>	
3	Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры.	1		https://resh.edu.ru/
4	Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.	1		https://resh.edu.ru/
5	Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма при помощи обливания под душем.	1		https://resh.edu.ru/
6	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки. Спортивно-оздоровительная физическая культура.	1		https://resh.edu.ru/
7	Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.	1		https://resh.edu.ru/
8	Упражнения в лазании по канату в три приёма.	1		https://resh.edu.ru/
9	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.	1		https://resh.edu.ru/
10	Передвижения по наклонной гимнастической скамейке:	1		https://resh.edu.ru/

	равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.		<p>испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Формировать умения работать в команде научить оценивать результаты своей деятельности. Осваивание умений договариваться и помогать одноклассникам в совместной работе.</p> <p>Осмысливание своего эмоционального состояния от работы, сделанной для себя и других. Воспитание уважительного отношения к проигравшим и девочкам.</p>		
11	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом.	1		https://resh.edu.ru/	
12	Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.	1		https://resh.edu.ru/	
13	Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища.	1		https://resh.edu.ru/	
14	Упражнения в танцах галоп и полька.	1		https://resh.edu.ru/	
15	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.	1		https://resh.edu.ru/	
16	Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.	1		https://resh.edu.ru/	
17	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.	1		https://resh.edu.ru/	
18	Челночный бег 3x10 м на результат. Прыжки в длину с места.	1		https://resh.edu.ru/	
19	Прыжок в длину с места на результат. Подтягивание на перекладине.	1		https://resh.edu.ru/	
20	Соревнования между командами «Самый быстрый»	1		<p>Формировать умения организовывать самостоятельную работу учащихся, соблюдение техники безопасности и формирование знаний гигиенических правил, связанных с ЗОЖ и организацией рабочего места, безопасность в быту; привлекать внимание к знаниям о значениях гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости;</p>	https://resh.edu.ru/
21	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м.	1			https://resh.edu.ru/
22	Бег с изменением направления. Подвижные игры на материале спортивных игр.	1			https://resh.edu.ru/
23	Игры - эстафеты с перелезанием и подлезанием	1			https://resh.edu.ru/
24	Кувьрки вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. ОРУ типа зарядки. Строевые упражнения.	1			https://resh.edu.ru/
25	Акробатические элементы раздельно и в комбинации.	1			https://resh.edu.ru/

26	Висы. Подтягивание. Строевые упражнения.	1	Формировать знания о значении страховки и выполнять страховку и самостраховку во время занятий; научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	https://resh.edu.ru/
27	Отжимание. Строевые упражнения.	1		https://resh.edu.ru/
28	Отжимание от скамейки	1		https://resh.edu.ru/
29	Подвижные игры на материале спортивных игр. Броски в цель	1		https://resh.edu.ru/
30	Игры и эстафеты с мячами	1		https://resh.edu.ru/
31	Урок-игра. Игры с бегом.	1		https://resh.edu.ru/
32	Лыжная подготовка. Построение с лыжами. Техника безопасности.	1	Дать необходимую информацию о технике безопасности при проведении занятий и игр по лыжной подготовке; Формировать знания о значении страховки и выполнять страховку и самостраховку во время занятий; о влиянии занятий на свежем воздухе на организм человека	https://resh.edu.ru/
33	Прохождение дистанции до 1000 м, без учета времени.	1		https://resh.edu.ru/
34	Передвижение одновременным двухшажным ходом.	1		https://resh.edu.ru/
35	Двухшажный ход на ровной площадке.	1		https://resh.edu.ru/
36	Прохождение дистанции 1000 м.	1		https://resh.edu.ru/
37	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.	1		https://resh.edu.ru/
38	Торможение плугом.	1		https://resh.edu.ru/
39	Подъем «елочкой»	1		https://resh.edu.ru/
40	Подъем «лесенкой»	1		https://resh.edu.ru/
41	Спуск в основной стойке.	1		https://resh.edu.ru/
42	Плавательная подготовка. Правила поведения в бассейне.	1		https://resh.edu.ru/
43	Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас.	1		https://resh.edu.ru/
44	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплытие; скольжение на воде.	1		https://resh.edu.ru/
45	Упражнения в плавании кролем на груди.	1		https://resh.edu.ru/
46	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки.	1	https://resh.edu.ru/	
47	Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча.	1	Дать необходимую информацию о технике безопасности на занятиях и играх, дать знания о терминологии игр и достижениях российских	https://resh.edu.ru/
48	Подвижные игры на материале спортивных игр. Ведение мяча правой и левой рукой в движении	1		https://resh.edu.ru/

49	Игра в баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	спортсменов в различных игровых видах спорта. Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье, чувство поддержки своим одноклассникам. Научить выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;	https://resh.edu.ru/
50	Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	1		https://resh.edu.ru/
51	Волейбол. Нижняя подача	1		https://resh.edu.ru/
52	Игра в волейбол. Развитие координационных способностей.	1		https://resh.edu.ru/
53	Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.	1	Дать необходимую информацию о технике безопасности на занятиях и играх, дать знания о терминологии игр и достижениях российских спортсменов в различных игровых видах спорта. Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье, чувство поддержки своим одноклассникам. Научить выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися.	https://resh.edu.ru/
54	Футбол. Отработка элементов ведения мяча в парах	1		https://resh.edu.ru/
55	Игра в мини-футбол. Развитие общей выносливости.	1		https://resh.edu.ru/
56	Учёт метания малого мяча с места в цель с 4-5 метров. Техника челночного бега.	1		https://resh.edu.ru/
57	Эстафеты с мячом с различных стартов. Игры с бегом и метанием.	1		https://resh.edu.ru/
58	Челночный бег 3x10м. Бег 30 м с высокого старта.	1		https://resh.edu.ru/
59	Прыжки в длину с места.	1		https://resh.edu.ru/
60	Прыжки в длину с места на результат. ОРУ с мячами.	1		https://resh.edu.ru/
61	Шестиминутный бег	1		https://resh.edu.ru/
62	Бег 1 км на время	1		https://resh.edu.ru/
63	Подтягивание. Зачет	1		https://resh.edu.ru/
64	Бег с изменением направления и темпа	1		https://resh.edu.ru/
65	Прикладно-ориентированная физическая культура.	1		https://resh.edu.ru/
66	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта.	1		https://resh.edu.ru/
67	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		https://resh.edu.ru/
68	Игры и эстафеты с мячами	1		https://resh.edu.ru/

4 класс

№ урока	Тема раздела/урока	Количество часов на раздел/тему	Реализация воспитательного потенциала учебного занятия с учетом направлений рабочей программы воспитания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Беседа: «Как сохранить и укрепить здоровье?» Знакомство со спортивной площадкой, спортивным залом.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; дать Оценивать поведение человека с точки зрения здорового образа жизни. побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя. Воспитание сознательного отношения к процессу обучения и к любой другой деятельности. Воспитание культуры общения на уроке. Формирование учителем умений слушать, слышать, высказывать и аргументировать своё мнение. Давать знания о достижениях российских спортсменов в различных видах спорта; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов,	https://resh.edu.ru/
2	Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.	1		https://resh.edu.ru/
3	Бег коротким, средним и длинным шагом.	1	Формировать понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую	https://resh.edu.ru/
4	Бег из разных исходных положений	1		https://resh.edu.ru/

5	Высокий старт с последующим ускорением	1	<p>подготовленность;</p> <p>Формирование понимания анализа техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;</p> <p>научить владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки)</p> <p>различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;</p> <p>Научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Формировать умения работать в команде научить оценивать результаты своей деятельности. Осваивание умений договариваться и помогать одноклассникам в совместной работе.</p> <p>Осмысливание своего эмоционального состояния от работы, сделанной для себя и других. Воспитание уважительного отношения к проигравшим и девочкам.</p>	https://resh.edu.ru/
6	Челночный бег 3x10м.	1		https://resh.edu.ru/
7	Прыжки по разметкам. Многоскоки.	1		https://resh.edu.ru/
8	Прыжки в длину с места.	1		https://resh.edu.ru/
9	Броски большого мяча (1кг.) на дальность разными способами.	1		https://resh.edu.ru/
10	Метание в цель.	1		https://resh.edu.ru/
11	Бег в чередовании с ходьбой до 150 м.	1		https://resh.edu.ru/
12	Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50м.-ходьба. ОРУ с предметами.	1		https://resh.edu.ru/
13	Медленный бег 400м. Развитие выносливости.	1		https://resh.edu.ru/
14	Равномерный, медленный бег до 3 мин.	1		https://resh.edu.ru/
15	Равномерный бег до 4 мин. Развитие выносливости.	1		https://resh.edu.ru/
16	Равномерный бег до 5 мин.	1		https://resh.edu.ru/
17	Кросс по слабопересеченной местности до 1км.	1		https://resh.edu.ru/
18	Кросс по слабопересечённой местности. Учёт. Эстафеты с прыжками.	1		https://resh.edu.ru/
19	Бег на выносливость 1000м.	1		https://resh.edu.ru/
20	Футбол. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места.	1		https://resh.edu.ru/
21	Удар по катящемуся мячу	1		https://resh.edu.ru/
22	Построение в шеренгу и в колонну. Игра «Становись-разойдись»	1		https://resh.edu.ru/
23	Строевые упражнения	1		https://resh.edu.ru/
24	Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте.	1	<p>Формировать умения организовывать самостоятельную работу учащихся, соблюдение техники безопасности и формирование знаний гигиенических правил, связанных с ЗОЖ и организацией рабочего места, безопасность в быту;</p> <p>привлекать внимание к знаниям о значениях гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых</p>	https://resh.edu.ru/
25	Перекаты в группировке	1		https://resh.edu.ru/
26	Упор присев, лёжа, стоя на коленях.	1		https://resh.edu.ru/
27	Сед ноги врозь, сед углом руки за голову.	1		https://resh.edu.ru/
28	Передвижение по гимнастической стенке.	1		https://resh.edu.ru/
29	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	1		https://resh.edu.ru/
30	Баскетбол. Бросок и ловля мяча на месте.	1		https://resh.edu.ru/

31	Ведение мяча на месте.	1	способностей и гибкости; Формировать знания о значении страховки и выполнять страховку и самостраховку во время занятий; научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	https://resh.edu.ru/
32	Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой.	1	Дать необходимую информацию о технике безопасности при проведении занятий и игр по лыжной подготовке; Формировать знания о значении страховки и выполнять страховку и самостраховку во время занятий; о влиянии занятий на свежем воздухе на организм человека	https://resh.edu.ru/
33	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	1		https://resh.edu.ru/
34	Передвижение на лыжах попеременным двушажным ходом.	1		https://resh.edu.ru/
35	Передвижение попеременным двушажным, одновременным одношажным ходом, спуски.	1		https://resh.edu.ru/
36	Техника скользящего шага, передвижение одновременным одношажным ходом.	1		https://resh.edu.ru/
37	Торможение «плугом», передвижение одновременным двушажным ходом.	1		https://resh.edu.ru/
38	Спуски в основной стойке, подъем «елочкой», «полу елочкой»	1		https://resh.edu.ru/
39	Прохождение 2-3 км свободным стилем.	1		https://resh.edu.ru/
40	Плавательная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой.	1		
41	Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.	1		https://resh.edu.ru/
42	Способы самостоятельной деятельности. Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма.	1		https://resh.edu.ru/
43	Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой.	1		https://resh.edu.ru/
44	Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию.	1		https://resh.edu.ru/
45	Определение возрастных особенностей физического	1		https://resh.edu.ru/

	развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения.			
46	Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.	1		https://resh.edu.ru/
47	Оздоровительная физическая культура. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости).	1		https://resh.edu.ru/
48	Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп.	1		https://resh.edu.ru/
49	Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.	1		https://resh.edu.ru/
50	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	1		https://resh.edu.ru/
51	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.	1		https://resh.edu.ru/
52	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1		https://resh.edu.ru/
53	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.	1		https://resh.edu.ru/
54	Упражнения в танце «Летка-енка».	1		https://resh.edu.ru/
55	Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений.	1		https://resh.edu.ru/
56	Прыжок в высоту с разбега перешагиванием.	1		https://resh.edu.ru/
57	Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.	1	<p>Дать необходимую информацию о технике безопасности на занятиях и играх, дать знания о терминологии игр и достижениях российских спортсменов в различных игровых видах спорта. Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье, чувство поддержки своим одноклассникам. Научить выполнять</p>	https://resh.edu.ru/
58	Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1		https://resh.edu.ru/
59	Игра в волейбол	1		https://resh.edu.ru/
60	Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места;	1		https://resh.edu.ru/

	выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.		<p>общеобразовательные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях .</p> <p>Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: групповая работа или работа в парах которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;</p> <p>Дать необходимую информацию о технике безопасности на занятиях и играх, дать знания о терминологии игр и достижениях российских спортсменов в различных игровых видах спорта.</p> <p>Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье, чувство поддержки своим одноклассникам. Научить выполнять общеобразовательные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях .</p> <p>Применять на уроке интерактивные формы работы С обучающимися: групповая работа или работав парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися.</p>	
61	Игра в баскетбол	1		https://resh.edu.ru/
62	Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1		https://resh.edu.ru/
63	Игра в мини-футбол	1		https://resh.edu.ru/
64	Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.	1		https://resh.edu.ru/
65	Кросс по слабопересеченной местности до 1км.	1		https://resh.edu.ru/
66	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		https://resh.edu.ru/
67	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.	1		https://resh.edu.ru/
68	Игра «Волк во рву»	1	https://resh.edu.ru/	

Варианты диагностических работ (контрольных вопросов) для начальной ступени общеобразовательной школы (1-4 классы)

Каждый вариант, который состоит из 3 вопросов: 1- по изучаемому виду спорта, 2 – на общие темы ФК, 3 – по правилам техники безопасности.

1-2 класс: Лёгкая атлетика (10 вариантов)

Вариант №1

- 1.Рассказать считалку.
- 2.Чем ходьба отличается от бега?
- 3.Что можно делать на уроке без команды или разрешения учителя?

Вариант №2

- 1.Показать физкультминутку.
- 2.Как можно увеличить скорость ходьбы?
- 3.Как нужно одеваться, на урок физкультуры в зале?

Вариант №3

- 1.Что такое личная гигиена?
- 2.Назови, какие ты знаешь способы передвижения?
- 3.Как нужно одеваться, на урок физкультуры на стадионе?

Вариант №4

- 1.Что ты делаешь, чтобы быть чистым?
- 2.Как можно увеличить скорость бега?
- 3.Что необходимо делать в начале урока, в подготовительной части.

Вариант №5

- 1.Что такое осанка?
- 2.Что такое бег? (показать)
3. то нужно делать перед уроком физкультуры?

Вариант №6

- 1.Что такое физическая культура?
- 2.Что такое старт?
- 3.Что нужно делать после урока физкультуры?

Вариант №7

- 1.Как передвигаются животные: Кошка, Лошадь, Лягушка, Змея, Птица?
- 2.Что такое финиш?
- 3.Как нужно бежать по кругу во время разминки?

Вариант №8

- 1.Показать физкультминутку.
- 2.Что такое прыжки? (показать)
- 3.Расскажи правила поведения на уроке.

Вариант №9

- 1.Показать комплекс УГГ.
2. Что такое метания? (показать)
3. Где можно выполнять прыжки?

Вариант №10

- 1.Показать КУ гимнастики до учебных занятий.
- 2.Что такое ходьба?

3. Чего нельзя делать на уроке физкультуры?

1-2 класс: Гимнастика (10 вариантов)

Вариант №1

1. Что такое физическая культура?
2. Как ходят солдаты в строю?
3. Что нужно делать перед уроком физкультуры?

Вариант №2

1. Что такое режим дня? А. Составить список своих дел Б. Распределить их по часам с утра до вечера
2. С какой ноги начинается передвижение колонны?
3. С чего всегда начинается урок физкультуры?

Вариант №3

1. Показать КУ для формирования правильной осанки.
2. Кувырок – это акробатическое упражнение?
3. Что делают на уроке после построения?

Вариант №4

1. Из каких видов спорта выбирают физические упражнения?
2. Что такое «группировка»? (показать)
3. Где можно выполнять кувырки?

Вариант №5

1. Что такое осанка?
2. Назови, какие ты знаешь исходные положения?
3. Чего нельзя делать на уроке физкультуры?

Вариант №6

1. Как передвигаются животные: Кошка, Рыбка, Лягушка, Змея, Птица?
2. Что такое «перекат»?
3. Расскажи правила поведения на уроке.

Вариант №7

1. Показать КУ гимнастики до учебных занятий.
2. Расскажи, что нужно делать по команде «Становись!»
3. Что нужно делать после урока физкультуры?

Вариант №8

1. Что такое личная гигиена?
2. Расскажи, что нужно делать по команде «Равняйся!»
3. Как нужно бежать по кругу во время разминки?

Вариант №9

1. Показать комплекс УГГ.
2. Какие упражнения можно выполнять с использованием перекладины?
3. На каком расстоянии друг от друга нужно выполнять разминку?

Вариант №10

1. Рассказать считалку.
2. Что такое лазание?
3. Что должно лежать под перекладиной?

1-2 класс: Подвижные игры (10 вариантов)

Вариант №1

1. Что такое закаливание?
2. Расскажи одну из подвижных игр.
3. Правила передачи эстафет.

Вариант №2

1. Что приносит пользу здоровью?
2. Почему нужно соблюдать правила подвижных игр?
3. Расскажи правила поведения на уроке.

Вариант №3

1. Что такое физическая культура?
2. Какие подвижные игры с мячом ты знаешь?
3. Что нужно делать перед уроком физкультуры?

Вариант №4

1. Что ты делаешь, чтобы быть здоровым?
2. Что делают водящие в подвижных играх?
3. Можно ли толкаться в подвижных играх?

Вариант №5

1. Что наносит вред здоровью?
2. Расскажи одну из подвижных игр.
3. На каком расстоянии друг от друга нужно выполнять разминку?

Вариант №6

1. Что такое режим дня?
2. Какие подвижные игры с прыжками ты знаешь?
3. Где можно играть?

Вариант №7

1. Расскажи, какая должна быть правильная осанка (покажи).
2. Зачем нужны правила подвижных игр?
3. Как нужно вести себя во время игры?

Вариант №8

1. Что такое закаливание?
2. Какие подвижные игры ты знаешь?
3. Зачем нужна дисциплина?

Вариант №9

1. Что такое осанка?
2. Объясни, что такое эстафеты?
3. Как нужно бежать по кругу во время разминки

Вариант №10

1. Зачем нужно заниматься физкультурой?
2. Какие игры на внимание ты знаешь?
3. С чего всегда начинается урок физкультуры?

Варианты диагностических работ (контрольных вопросов) для начальной ступени общеобразовательной школы (3-4 классы)

Каждый вариант, который состоит из 3 вопросов: 1- по изучаемому виду спорта, 2 – на общие темы ФК, 3 – по правилам техники безопасности.

3-4 класс: Лёгкая атлетика (10 вариантов)

Вариант №1

1. Какие упражнения ты знаешь?
2. Что такое бег? Назови виды бега.
3. Что нужно делать при возникновении болевых ощущений?

Вариант №2

1. Что ты делаешь на уроках физкультуры?
2. Какие физические качества развивают разные виды бега?
3. Можно ли что-то делать на уроке физкультуры без команды или разрешения учителя?

Вариант №3

1. Зачем нужна физкультура?
2. Почему нельзя резко останавливаться после бега?
3. Куда и когда можно метать мяч?

Вариант №4

1. Что такое спортивные секции?
2. Что такое прыжки? Какие виды прыжков ты знаешь?
3. Где нельзя находиться во время метаний?

Вариант №5

1. Для чего дети занимаются в спортивных секциях?
2. Какие физические качества развивают прыжки?
3. Какие части урока ты знаешь?

Вариант №6

1. Как нужно дышать при беге?
2. Назови фазы прыжка?
3. Для чего нужна разминка?

Вариант №7

1. Зачем люди делают зарядку?
2. Что такое метание?
3. Что нужно делать перед уроком физкультуры?

Вариант №8

1. Почему полезны прогулки и занятия на свежем воздухе?
2. Назови фазы метания мяча?
3. Как нужно бежать при одновременном старте двух, трёх человек?

Вариант №9

1. Где можно заниматься физкультурой?
2. Назови виды метаний?
3. Чего не должно быть в прыжковой яме?

Вариант №10

1. Что такое физкультура?

2. Какие физические качества развивает метание мяча?
3. Что нужно делать после урока физкультуры?

3-4 класс: Гимнастика (10 вариантов)

Вариант №1

1. Где можно заниматься физкультурой?
2. Что такое Гимнастика, назови разделы гимнастики?
3. Почему необходимо соблюдать дисциплину на уроке физкультуры?

Вариант №2

1. Зачем нужны физминутки? Покажи одну из них.
2. Какие физические качества развивает гимнастика?
3. Что нужно делать, если чувствуешь, что устал?

Вариант №3

1. Назови части урока физкультуры. Что делают в каждой из них?
2. Как определяется гибкость? Как определяется сила?
3. Как нужно вести себя на уроке?

Вариант №4

1. Какие качества развивают уроки физкультуры?
2. Что такое упражнения в равновесии? (привести пример)
3. Какие правила нужно соблюдать на уроке физкультуры? Перечисли основные.

Вариант №5

1. Что такое спортивные секции? Зачем они нужны?
2. С чего начинается выполнение упражнения, чем заканчивается?
3. Можно ли заниматься на гимнастических снарядах без разрешения учителя?

Вариант №6

1. Что такое физкультура?
2. Чем заканчивается выполнение упражнения?
3. Зачем нужна разминка? Назови упражнения для разминки

Вариант №7

1. Зачем нужно заниматься физкультурой?
2. Перечислить виды лазания. Показать известные хватки.
3. Что нельзя делать на уроке физкультуры?

Вариант №8

1. Зачем нужна зарядка? Покажи примерный комплекс УГ
2. Что такое акробатика?
3. Назови правила выполнения упражнений с предметами.

Вариант №9

1. Что такое правильная осанка? Как её формировать?
2. Что такое висы и упоры? (показать)
3. Где можно заниматься акробатикой?

Вариант №10

1. Что полезно для растущего организма?

2. Назвать позиции ног, танцевальные движения (показать).
3. Почему необходимо соблюдать дисциплину на уроке и в жизни?

3-4 класс: Подвижные игры (10 вариантов)

Вариант №1

1. Что такое пульс? Как его измерить?
2. В какой части урока проводятся подвижные игры?
3. Где можно заниматься физкультурой?

Вариант №2

1. Зачем люди делают зарядку? Назови упражнения для зарядки.
2. Какие физические качества развивают подвижные и спортивные игры?
3. Для чего нужна разминка?

Вариант №3

1. Как нужно дышать при выполнении упражнений?
2. Какие спортивные игры тебе известны?
3. Чего нельзя делать, играя в подвижные игры?

Вариант №4

1. Как развивать физические качества? 2. Зачем люди играют? 3. Как нужно выполнять упражнения с мячом?

Вариант №5

1. Что такое физкультура?
2. Зачем нужны правила игры?
3. Где нельзя играть с мячом?

Вариант №6

1. Назови летние виды спорта.
2. Что в подвижных играх делают водящие? Приведи пример.
3. Назови признаки утомления? Что нужно делать, если ты их заметил?

Вариант №7

1. Для чего нужно закаливание? Приведи примеры закаливающих мероприятий.
2. Перечисли известные тебе игры с мячом.
3. Что нужно делать при возникновении болевых ощущений?

Вариант №8

1. Почему нужно заниматься физкультурой?
2. Что такое игра?
3. Куда нельзя целиться при игре «Выбивалы»?

Вариант №9

1. Что полезно для здоровья?
2. Объясни, что такое эстафеты?
3. Зачем нужны правила в подвижных и спортивных играх?

Вариант №10

1. Что такое физические качества?
2. Какие правила нужно соблюдать при передаче эстафет?
3. Какие правила нужно соблюдать на уроке физкультуры и почему?