Программа составлена в соответствии с примерной учебной программой начального общего образования по предмету «Физическая культура». Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол №3/21 от 27.09.2021г.

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

## Личностные результаты

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

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

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

формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

## Метапредметные результаты

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

По окончании второго года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

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

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

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

коммуникативные УУД:

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

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

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

регулятивные УУД:

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

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

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

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

По окончании третьего года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

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

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

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

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

коммуникативные УУД:

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

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

активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

По окончанию четвёртого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;

оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## Предметные результаты

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

### **1 класс**

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

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

соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

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

# **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (303часа)**

## 1 класс

Знания о физической культуре. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

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

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

## 2 класс

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## 3 класс

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

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

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении 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.

**Тематическое планирование**

**1 класс (3ч х 33 недели = 99ч)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема, раздел | Количество часов | Деятельность учителя с учетом программы воспитания | ЭОР / ЦОР | Формы текущего контроля и промежуточной аттестации |
| **Раздел I** **«**Знания о физической культуре **» ( 2 часа)** | | | | |  |
| 1 | Правила поведения и техника безопасности на уроках. (по каждому разделу). Вводный инструктаж по Т.Б. | 1 | - формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни с целью сохранения, и укрепления физического, психологического и социального здоровья обучающихся как одной из ценностных составляющих личности обучающегося. | [fizkulturavshkole.ru](http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=2202.XiuNnfuC0YQ0SAzYCwlMrKBX3Zr-dWDe4lGyCU75PtfKMchUHk55koWk1gA2UHKmIwBMbEht5mO2vGICHVqbQ2NsYXJ0Y21qbHZucHZvemg.3b03cad28b5d56b8d54a212d206e6b493f504e13&uuid=&state=jLT9ScZ_wbo,&&cst=AiuY0DBWFJ4BWM_uhLTTxJktkk10z0-3in6Wrma1Kt-I6GVwYpuaCbGcZHrm2kpIhjnqajjLoYs8OkiFRoWEOCaswEXKMTbenjUxWi1ktz0HL7u7A9rfHgymxZibiDRw_wONagWJDmGaIXBPYFRL4uYKdzPrTILq3C6wRqaf-B0DklIh7KBmiwmh6cwbBYnjf7wMHN_xb5CpRoXxdSIMzhxTzdQvrXFupRZ0B5YJfy_x5Vr7ZYVRV0ZSlPtzKSqma9QeZuNseHi643Ai1swFUIPXZXkIhSIOlTzbceZm_EELzgG55ufvTtvjrXdEPzBX2DkgAvdPdWklX1rk1yHOSDI1D7x3crPvYYFyjocZKYHTVvICVuQIVGzv90SuAsNXRlQ7MpBWftT0ngCnXZMqOGjnXqgtvcTB7JL3OHF5BlDaT3Abnle2uQ,,&data=UlNrNmk5WktYejR0eWJFYk1LdmtxaV9SYjJBTUgzOGs2VG9PY2h1Zl93Zk1vQURodmlvQzlQeVViYVlhX0NpbGgyc3pMeFpRTkZReXNkVjlSbENObzRBU3MtanUzUUJMcjMwUmhGbHNHbEUs&sign=df01b8b22a8019bbdd0f8e2c7458fd1e&keyno=0&b64e=2&ref=orjY4mGPRjk5boDnW0uvlrrd71vZw9kp5QDJ4no8UYqZZbVy3V2g5Mpo6ziZZDbLKjVumnHZU9tfcyKBLS7v5A2E0LFpVw0quME1Gp-VY-s8DG3Q3Gsh_ZE-VlDOuHGki6a3PYfYNvT16I2aaJT3k8a6xePmt6iyu2MsaCR4Nno,&l10n=ru&cts=1654867394824%40%40events%3D%5B%7B%22event%22%3A%22click%22%2C%22id%22%3A%22eis0w01-02%22%2C%22cts%22%3A1654867394824%2C%22fast%22%3A%7B%22organic%22%3A1%7D%2C%22service%22%3A%22web%22%2C%22event-id%22%3A%22l48hbi147w%22%7D%5D&mc=5.979097891134809&hdtime=71924.4)  https://resh.edu.ru/ | Опрос |
| 2 | Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спор- том по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. | 1 | Опрос |
|  | **Раздел II «** Способы самостоятельной деятельности» (2 часа ) | | | | |
| 3 | Режим дня, правила его составления и соблюдения. | 1 | - формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни средствами физической культуры и занятием спортом. | https://resh.edu.ru/ | Опрос |
| 4 | Режим дня школьника. | 1 | Опрос |
|  | **Раздел III** **«**Физическое совершенствование» (3 часа) | | | | |
| 5 | Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. | 1 | - формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к личной безопасности и умений распознавать и оценивать опасные ситуации, определять способы защиты от них, оказывать само- и взаимопомощь. | [**fizkulturavshkole.ru**](http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=2202.XiuNnfuC0YQ0SAzYCwlMrKBX3Zr-dWDe4lGyCU75PtfKMchUHk55koWk1gA2UHKmIwBMbEht5mO2vGICHVqbQ2NsYXJ0Y21qbHZucHZvemg.3b03cad28b5d56b8d54a212d206e6b493f504e13&uuid=&state=jLT9ScZ_wbo,&&cst=AiuY0DBWFJ4BWM_uhLTTxJktkk10z0-3in6Wrma1Kt-I6GVwYpuaCbGcZHrm2kpIhjnqajjLoYs8OkiFRoWEOCaswEXKMTbenjUxWi1ktz0HL7u7A9rfHgymxZibiDRw_wONagWJDmGaIXBPYFRL4uYKdzPrTILq3C6wRqaf-B0DklIh7KBmiwmh6cwbBYnjf7wMHN_xb5CpRoXxdSIMzhxTzdQvrXFupRZ0B5YJfy_x5Vr7ZYVRV0ZSlPtzKSqma9QeZuNseHi643Ai1swFUIPXZXkIhSIOlTzbceZm_EELzgG55ufvTtvjrXdEPzBX2DkgAvdPdWklX1rk1yHOSDI1D7x3crPvYYFyjocZKYHTVvICVuQIVGzv90SuAsNXRlQ7MpBWftT0ngCnXZMqOGjnXqgtvcTB7JL3OHF5BlDaT3Abnle2uQ,,&data=UlNrNmk5WktYejR0eWJFYk1LdmtxaV9SYjJBTUgzOGs2VG9PY2h1Zl93Zk1vQURodmlvQzlQeVViYVlhX0NpbGgyc3pMeFpRTkZReXNkVjlSbENObzRBU3MtanUzUUJMcjMwUmhGbHNHbEUs&sign=df01b8b22a8019bbdd0f8e2c7458fd1e&keyno=0&b64e=2&ref=orjY4mGPRjk5boDnW0uvlrrd71vZw9kp5QDJ4no8UYqZZbVy3V2g5Mpo6ziZZDbLKjVumnHZU9tfcyKBLS7v5A2E0LFpVw0quME1Gp-VY-s8DG3Q3Gsh_ZE-VlDOuHGki6a3PYfYNvT16I2aaJT3k8a6xePmt6iyu2MsaCR4Nno,&l10n=ru&cts=1654867394824%40%40events%3D%5B%7B%22event%22%3A%22click%22%2C%22id%22%3A%22eis0w01-02%22%2C%22cts%22%3A1654867394824%2C%22fast%22%3A%7B%22organic%22%3A1%7D%2C%22service%22%3A%22web%22%2C%22event-id%22%3A%22l48hbi147w%22%7D%5D&mc=5.979097891134809&hdtime=71924.4)  https://resh.edu.ru/ | Опрос |
| 6 | Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. | 1 | Опрос |
| 7 | Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки | 1 | Наблюдение |
| **Раздел 4 «Гимнастика с основами акробатики (14 ч)»** | | | | | |
| 8 | Правила поведения на уроках физической культуры ,подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. | 1 | - формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни средствами физической культуры и занятием спортом.  - развитие компетенции и ценностных представлений о верховенстве закона и потребности в правопорядке, общественном согласии и межкультурном взаимодействии;  - воспитание гражданственности, общероссийской идентичности, социальной ответственности, толерантности, приверженности к гуманистическим и демократическим ценностям, положенным в основу Конституции РФ | [**fizkulturavshkole.ru**](http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=2202.XiuNnfuC0YQ0SAzYCwlMrKBX3Zr-dWDe4lGyCU75PtfKMchUHk55koWk1gA2UHKmIwBMbEht5mO2vGICHVqbQ2NsYXJ0Y21qbHZucHZvemg.3b03cad28b5d56b8d54a212d206e6b493f504e13&uuid=&state=jLT9ScZ_wbo,&&cst=AiuY0DBWFJ4BWM_uhLTTxJktkk10z0-3in6Wrma1Kt-I6GVwYpuaCbGcZHrm2kpIhjnqajjLoYs8OkiFRoWEOCaswEXKMTbenjUxWi1ktz0HL7u7A9rfHgymxZibiDRw_wONagWJDmGaIXBPYFRL4uYKdzPrTILq3C6wRqaf-B0DklIh7KBmiwmh6cwbBYnjf7wMHN_xb5CpRoXxdSIMzhxTzdQvrXFupRZ0B5YJfy_x5Vr7ZYVRV0ZSlPtzKSqma9QeZuNseHi643Ai1swFUIPXZXkIhSIOlTzbceZm_EELzgG55ufvTtvjrXdEPzBX2DkgAvdPdWklX1rk1yHOSDI1D7x3crPvYYFyjocZKYHTVvICVuQIVGzv90SuAsNXRlQ7MpBWftT0ngCnXZMqOGjnXqgtvcTB7JL3OHF5BlDaT3Abnle2uQ,,&data=UlNrNmk5WktYejR0eWJFYk1LdmtxaV9SYjJBTUgzOGs2VG9PY2h1Zl93Zk1vQURodmlvQzlQeVViYVlhX0NpbGgyc3pMeFpRTkZReXNkVjlSbENObzRBU3MtanUzUUJMcjMwUmhGbHNHbEUs&sign=df01b8b22a8019bbdd0f8e2c7458fd1e&keyno=0&b64e=2&ref=orjY4mGPRjk5boDnW0uvlrrd71vZw9kp5QDJ4no8UYqZZbVy3V2g5Mpo6ziZZDbLKjVumnHZU9tfcyKBLS7v5A2E0LFpVw0quME1Gp-VY-s8DG3Q3Gsh_ZE-VlDOuHGki6a3PYfYNvT16I2aaJT3k8a6xePmt6iyu2MsaCR4Nno,&l10n=ru&cts=1654867394824%40%40events%3D%5B%7B%22event%22%3A%22click%22%2C%22id%22%3A%22eis0w01-02%22%2C%22cts%22%3A1654867394824%2C%22fast%22%3A%7B%22organic%22%3A1%7D%2C%22service%22%3A%22web%22%2C%22event-id%22%3A%22l48hbi147w%22%7D%5D&mc=5.979097891134809&hdtime=71924.4)  https://resh.edu.ru/ | Опрос |
| 9 | Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры. | 1 | Наблюдение |
| 10 | Исходные положения в физических упражнениях: седы, положения лёжа. | 1 |  |
| 11 | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры | 1 | Выполнение команд Демонстрация практических навыков. Опрос и показ |
| 12 | Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево | 1 |  |
| 13 | Передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью | 1 | Оценивание практической деятельности  (устное) |
| 14 | Гимнастические упражнения. | 1 |  |
| 15 | Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. | 1 |  |
| 16 | Упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой. | 1 | Демонстрация практических навыков |
| 17 | Стилизованные гимнастические прыжки. | 1 |  |
| 18 | Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе. | 1 | Контрольное оценивание (устное |
| 19 | Подъём ног из положения лёжа на животе. Сгибание рук в положении упор лёжа. | 1 |  |
| 20 | Прыжки в группировке, толчком двумя ногами. | 1 |  |
| 21 | Прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами. | 1 |  |
| **Раздел 5 Модуль «Лыжная подготовка » ( 15 часов)** | | | | | |
| 22 | Правила безопасности при использовании лыжного инвентаря. | 1 | - формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни с целью сохранения, и укрепления физического, психологического и социального здоровья обучающихся как одной из ценностных составляющих личности обучающегося.  формирование опыта восприятия, производства и трансляции информации, пропагандирующей принципы межкультурного сотрудничества, культурного взаимообогащения;  - формирование готовности обучающихся к сознательному выбору будущей профессии в соответствии с личными интересами, индивидуальными особенностями и способностями, с учетом потребностей рынка труда;  - формирование экологической культуры;  - воспитание личности с активной жизненной позицией, готовой к принятию ответственности за свои решения и полученный результат, стремящейся к   самосовершенствованию, саморазвитию и самовыражению;  - развитие коммуникативной, социокультурной компетенции | <http://ru.sport-wiki.org/>  (Виды спорта)  https://resh.edu.ru/ | Опрос  (устно) |
| 23 | Подбор лыжного инвентаря и правила использования. | 1 | Демонстрация, опрос  (устно) |
| 24 | Строевые команды в лыжной подготовке. Переноска лыж к месту занятия. | 1 | Демонстрация |
| 25 | Основная стойка лыжника. Повороты и развороты на месте. | 1 | Наблюдение |
| 26 | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. | 1 | Наблюдение |
| 27 | Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок и с палками. | 1 | Контрольное оценивание  (устное) |
| 28 | Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками. | 1 | Контрольное оценивание  (устное) |
| 29 | Передвижение по учебному кругу до 500 метров. | 1 | Демонстрация |
| 30 | Преодоление глубокого снега. | 1 | Демонстрация |
| 31 | Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок и с палками. | 1 | Контрольное оценивание  (устное) |
| 32 | Подъёмы в гору ёлочкой и лесенкой. | 1 | Демонстрация практических навыков |
| 33 | Спуски с малых склонов. | 1 |  |
| 34 | Торможение. | 1 |  |
| 35 | Подъемы и спуски. | 1 |  |
| 36 | Эстафеты. Подвижные игры на лыжах. | 1 |  |
| **Раздел 6** **Модуль «Лёгкая атлетика»( 17 ч )** | | | | | |
| 37 | Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Чередование ходьбы и бега. | 1 | - формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни средствами физической культуры и занятием спортом.  - формирование у обучающихся представлений о возможностях интеллектуальной деятельности и направлениях интеллектуального развития личности (например, в рамках деятельности детских и юношеских научных сообществ, центров и кружков, специализирующихся в сфере интеллектуального развития детей и подростков, в процессе работы с одаренными детьми, в ходе проведения предметных олимпиад, интеллектуальных марафонов и игр, научных форумов и т.д.);  - развитие умений и навыков социального общения;  - воспитание культуры общения, культуры поведения;  - создание условий для самоутверждения учащихся в коллективе;  - формирование социальной активности личности учащихся. | <https://resh.edu.ru/> www.gto.ru (сайт ГТО) | Контрольное оценивание  (устное) |
| 38 | Передвижение и бег с ускорениями. | 1 | Демонстрация практических навыков |
| 39 | Челночный бег3\*10 | 1 | Контрольное оценивание |
| 40 | Бег 30 и 60 метров. | 1 |  |
| 41 | Бег 300 и 500 метров без учёта времени. | 1 | Демонстрация практических навыков |
| 42 | Бег с изменением скорости и направления по сигналу. | 1 | Демонстрация практических навыков |
| 43 | Эстафеты и подвижные игры с элементами лёгкой атлетики. | 1 | Наблюдение |
| 44 | Прыжок в длину с места. | 1 |  |
| 45 | Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами. | 1 | Демонстрация практических навыков |
| 46 | Прыжковые упражнения. Запрыгивание на возвышенность. | 1 | Демонстрация практических навыков |
| 47 | Спрыгивания с возвышенности. Подтягивания. | 1 | Демонстрация практических навыков |
| 48 | Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега. | 1 | Контрольное оценивание. |
| 49 | Прыжки в высоту, длину с короткого разбега. | 1 | Демонстрация практических навыков |
| 50 | Отталкивание толчковой ногой перед прыжком в высоту. | 1 | Демонстрация практических навыков |
| 51 | Перенос маховой ноги через планку. | 1 | Демонстрация практических навыков |
| 52 | Метания мяча. Метание мяча в цель. | 1 | Контрольное оценивание  (устное) |
| 53 | Метание мяча на дальность и в цель с. места. | 1 | Оценивание практической деятельности  (устное) |
| **Раздел 7 Модуль «Подвижные и спортивные игры»( 34 ч )** | | | | |  |
| 54 | Техника безопасности. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры. | 1 | - формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих, усвоение ими знаний и умений распознавать и оценивать опасные ситуации, определять способы защиты от них, оказывать само- и взаимопомощь.  формирование у обучающихся ценностных представлений о морали, об основных понятиях этики (добро и зло, истина и ложь, смысл и ценность жизни, справедливость, забота и милосердие, сострадание, проблема нравственного выбора, достоинство, любовь и др.);  - формирование у обучающихся уважительного отношения к традициям, культуре и языку своего народа и других народов России, представлений о духовных ценностях народов России, об истории развития и взаимодействия национальных культур;  - формирование у обучающихся ценностных представлений об институте семьи, о семейных ценностях, традициях, культуре семейной жизни;  - создание единой воспитывающей среды, в которой развивается личность обучающегося, приобщение родителей (законных представителей) к целенаправленному процессу воспитательной работы образовательной организации.  - включение родителей (законных представителей) в разнообразные сферы жизнедеятельности образовательной организации. | https://resh.edu.ru/ | Опрос  (устно). Наблюдение |
| 55 | Знакомство с историей возникновения народных игр. Средства народной культуры. Игра «Бросай – поймай». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Передача и ловля мяча. | 1 | Опрос  (устно). Наблюдение |
| 56 | Эстафеты с мячами. Метко в цель. Развитие координационных способностей | 1 | Демонстрация практических навыков |
| 57 | Ведение мяча на месте и шагом. Эстафеты. | 1 | Контрольное оценивание  (устное) |
| 58 | Эстафеты с мячами. Игра волк во рву. Развитие координационных способностей | 1 | Демонстрация практических навыков.  Наблюдение. |
| 59 | Эстафеты. | 1 | Демонстрация практических навыков  Наблюдение |
| 60 | Русская лапта. Правила игры. Подводящие упражнения. | 1 | Демонстрация практических навыков. |
| 61 | Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры. | 1 | Демонстрация практических навыков.  Наблюдение. |
| 62 | Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места | 1 | Контрольное оценивание  (устное) |
| 63 | Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках. | 1 | Контрольное оценивание  (устное) |
| 64 | Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля. | 1 | Контрольное оценивание  (устное) |
| 65 | Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу. | 1 | Демонстрация практических навыков. |
| 66 | Эстафеты с мячами. Игра волк во рву. Развитие координационных способностей | 1 | Демонстрация практических навыков.  Наблюдение. |
| 67 | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Передача и ловля мяча. | 1 | Демонстрация практических навыков. |
| 68 | Эстафеты с мячами. Метко в цель. Развитие координационных способностей | 1 | Демонстрация практических навыков. |
| 69 | Эстафеты. Упражнения с предметами | 1 | Демонстрация практических навыков. |
| 70 | Подвижная игра « Салки с мячом» | 1 | Наблюдение. |
| 71 | Подвижная игра «Русская лапта » | 1 | Наблюдение. |
| 72 | Правила безопасности на занятиях спортивными играми. Удары в по мячу правой и левой ногой. | 1 | Опрос  (устно). Наблюдение |
| 73 | Ведение и удар по воротам | 1 | Контрольное оценивание  (устное) |
| 74 | Ведение и удар по воротам | 1 | Контрольное оценивание  (устное) |
| 75 | Элементы спортивных игр. Ловля и передача в парах. | 1 | Демонстрация практических навыков. |
| 76 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте | 1 | Контрольное оценивание  (устное) |
| 77 | Ведение мяча на месте с поворотом. Эстафеты. Игра «Мяч в обруч». | 1 | Демонстрация практических навыков. |
| 78 | Ведение мяча на месте с поворотом. Эстафеты. Игра «Мяч в обруч». | 1 | Демонстрация практических навыков. |
| 79 | Подвижные игры, «гонки баскетбольных мячей», «Брось – поймай», «Кто быстрее» | 1 | Наблюдение |
| 80 | Подвижные игры «ведение парами», «гонка по кругу» | 1 | Наблюдение |
| 81 | Пионербол. История волейбола. Правила игры. Передвижения в низкой и средней стойке. | 1 | Опрос  (устно). Наблюдение |
| 82 | Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока. | 1 | Демонстрация практических навыков. |
| 83 | Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Передай соседу» | 1 | Демонстрация практических навыков.  Наблюдение. |
| 84 | Подвижная игра «Охотники и утки» | 1 | Наблюдение. |
| 85 | Подвижная игра «Переловы» | 1 | Наблюдение. |
| 86 | Подвижная игра « Рыбаки и рыбки» | 1 | Наблюдение. |
| 87 | Подвижная игра « Два мороза» | 1 | Наблюдение. |
| **Раздел 8 «Прикладно-ориентированная физическая культура» ( 12ч)** | | | | | |
| 88 | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Техника безопасности при выполнении нормативов ГТО. | 1 | -формирование представлений о содержании, ценности и безопасности современного информационного пространства. -формирование активной жизненной позиции гражданина и патриота  - формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни с целью сохранения, и укрепления физического, психологического и социального здоровья обучающихся как одной из ценностных составляющих личности обучающегося;  - формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих, усвоение ими знаний и умений распознавать и оценивать опасные ситуации, определять способы защиты от них, оказывать само- и взаимопомощь;  - формирование представлений о содержании, ценности и безопасности современного информационного пространства; | www.gto.ru (сайт ГТО) | Контрольное оценивание  согласно нормативов |
| 89 | Челночный бег 3\*10метров | 1 | Контрольное оценивание  согласно нормативов |
| 90 | Промежуточная аттестация | 1 | Контрольная работа |
| 91 | Смешанное передвижение 1000 метров. | 1 | Контрольное оценивание  согласно нормативов |
| 92 | Подтягивания на высокой  перекладине. | 1 | Контрольное оценивание  согласно нормативов |
| 93 | Подтягивание на низкой перекладине. | 1 | Контрольное оценивание  согласно нормативов |
| 94 | Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа. | 1 | Контрольное оценивание  согласно нормативов |
| 95 | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической тумбе. | 1 | Контрольное оценивание  согласно нормативов |
| 96 | Прыжки в длину с места. | 1 | Контрольное оценивание  согласно нормативов |
| 97 | Передвижение на лыжах 1000 метров | 1 | Контрольное оценивание  согласно нормативов |
| 98 | Метание мяча в цель | 1 | Контрольное оценивание  согласно нормативов |
| 99 | Прыжки через скакалку | 1 | Демонстрация практической деятельности |