

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Удмуртской Республики

Управление образования Администрации города Ижевска

МБОУ "СОШ № 61"

РАССМОТРЕНО

Руководитель школьного
методического объедине-
ния учителей начальных
классов

МБОУ «СОШ №61»

Егорова Т.В.

Протокол заседания №1
от «29» августа 2024г.

СОГЛАСОВАНО

Председатель Педагогиче-
ского совета

МБОУ «СОШ №61»

Ворончихина Н.А.

Протокол заседания № 8
от «30» августа 2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор
МБОУ «СОШ №61»

Ворончихина Н.А.

Приказ № 30.08.2 –ОД
от «30» августа 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2444179)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение

обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные

организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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 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 всплытие, 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.

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности 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.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- 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

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные

универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- 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 универсальные учебные действия:

- 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 обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- 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.

К концу обучения во **2 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- 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 универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (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 универсальные учебные действия:

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

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- 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 универсальные учебные действия:

- 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 универсальные учебные действия:

- 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.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- 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 универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

- 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

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- 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 **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на 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 в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты в их показателях.

4 КЛАСС

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Основное программное содержание	Основные виды деятельности	Средства реализации воспитательного потенциала урока	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Знание о физической культуре	1	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.	Обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, рассказывают об известных видах спорта, проводят наблюдения за передвижениями животных, проводят сравнения между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних людей	Организация работы обучающихся с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения, побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Применение на уроке групповой работы, которая учит школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми; применение на уроке	Комплексный образовательный материал по физической культуре, включающий сценарии уроков, сценарии изучения тем, видеоуроки и тесты с автоматической проверкой для использования на уроках и самоподготовки учащихся, ГАОУ ВО МГПУ

					работы в парах, которая учит школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми.	
Итого по разделу		1				
2	Способы самостоятельной деятельности	1	Режим дня, правила его составления и соблюдения	<p>Беседа с учителем, использование иллюстративного материала:</p> <p>обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их</p> <p>по часам с утра до вечера;</p> <p>знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей)</p>	<p>Организация работы обучающихся с получаемой на уроке социальной значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения, побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p> <p>Применение на уроке групповой работы, которая учит школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;</p> <p>применение на уроке работы в парах, которая учит школьников ко-</p>	<p>Комплексный образовательный материал по физической культуре, включающий сценарии уроков, сценарии изучения тем, видеуроки и тесты с автоматической проверкой для использования на уроках и самоподготовки учащихся, ГАОУ ВО МГПУ</p>

					мандной работе и взаимодействию с другими детьми.	
Итого по разделу		1				
Физическое совершенствование						
1	Оздоровительная физическая культура	2	<p>Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.</p>	<p>Беседа с учителем, использование видеofilмов и иллюстративного материала: знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положение и связь личной гигиены с состоянием здоровья человека; знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня.</p> <p>Рассказ учителя с использованием фотографий, рисунков, видеоматериала: знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осан-</p>	<p>Организация работы обучающихся с получаемой на уроке социальной информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения, побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p> <p>Применение на уроке групповой работы, которая учит школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми; применение на уроке работы в парах, которая учит школьников ко-</p>	<p>Комплексный образовательный материал по физической культуре, включающий сценарии уроков, сценарии изучения тем, видеуроки и тесты с автоматической проверкой для использования на уроках и самоподготовки учащихся, ГАОУ ВО МГПУ</p>

				<p>ки, обсуждают её отличительные признаки; знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики;</p> <p>определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки;</p> <p>разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп).</p> <p>Рассказ учителя, использование видеофильмов, иллюстративного материала: обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её пред-</p>	<p>мандной работе и взаимодействию с другими детьми.</p>
--	--	--	--	--	--

				<p>назначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня; изучают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины); обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений; уточняют название</p>		
--	--	--	--	---	--	--

				упражнений и последовательность их выполнения в комплексе; разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма)		
Итого по разделу		2				
2	Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	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 рав-	Просмотр образцов выполнения упражнений, видеороликов, иллюстративного материала. Прослушивание объяснения учителя. Наблюдение и обсуждения образца техники выполнения упражнений.	Организация работы обучающихся с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения, побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые	Комплексный образовательный материал по физической культуре, включающий сценарии уроков, сценарии изучения тем, видеуроки и тесты с автоматической проверкой для использования на уроках и самопод-

			<p>номерной скоростью.</p> <p>Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.</p> <p>Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.</p>	<p>Разучивание правил выполнения упражнений. Разучивание и выполнение подводящих упражнений. Разучивание техники выполнения упражнений. Выполнения упражнения.</p>	<p>нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p> <p>Применение на уроке групповой работы, которая учит школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;</p> <p>применение на уроке работы в парах, которая учит школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми.</p>	<p>готовки учащихся, ГАОУ ВО МГПУ</p>
2.2	Лыжная подготовка	14	<p>Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).</p>	<p>Просмотр образцов выполнения упражнений, видеороликов, иллюстративного материала. Прослушивание объяснения учителя. Наблюдение и обсуждения образца техники выполнения упражнений.</p>	<p>Организация работы обучающихся с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения, побуждение школьников соблюдать</p>	<p>Комплексный образовательный материал по физической культуре, включающий сценарии уроков, сценарии изучения тем, видеоуроки и тесты с автоматической проверкой для использования на</p>

				<p>Разучивание правил выполнений упражнений. Разучивание и выполнение подводящих упражнений. Разучивание техники выполнения упражнений. Выполнения упражнения.</p>	<p>на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p> <p>Применение на уроке групповой работы, которая учит школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;</p> <p>применение на уроке работы в парах, которая учит школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми.</p>	<p>уроках и самоподготовки учащихся, ГАОУ ВО МГПУ</p>
2.3	Легкая атлетика	12	<p>Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.</p>	<p>Просмотр образцов выполнения упражнений, видеороликов, иллюстративного материала. Прослушивание объяснения учителя. Наблюдение и обсуждения образца техники выполнения упражнений. Разучивание правил выполнений упражнений. Разучивание правил выполнений упражнений.</p>	<p>Организация работы обучающихся с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения, побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со стар-</p>	<p>Комплексный образовательный материал по физической культуре, включающий сценарии уроков, сценарии изучения тем, видеуроки и тесты с автоматической проверкой для использования на уроках и самоподготовки учащихся, ГАОУ ВО МГПУ</p>

				<p>чивание и выполнение подводящих упражнений. Разучивание техники выполнения упражнений. Выполнения упражнения.</p>	<p>шими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p> <p>Применение на уроке групповой работы, которая учит школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;</p> <p>применение на уроке работы в парах, которая учит школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми.</p>	
2.4	Подвижные и спортивные игры	11	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.	<p>Просмотр образцов выполнения упражнений, видеороликов, иллюстративного материала. Прослушивание объяснения учителя. Наблюдение и обсуждения образца техники выполнения упражнений. Разучивание правил выполнения упражнений. Разучивание и выполнение подводящих упражнений. Разучивание и выполнение</p>	<p>Организация работы обучающихся с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения, побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учеб-</p>	<p>Комплексный образовательный материал по физической культуре, включающий сценарии уроков, сценарии изучения тем, видеуроки и тесты с автоматической проверкой для использования на уроках и самоподготовки учащихся, ГАОУ ВО МГПУ</p>

				<p>чивание техники выполнения упражнений. Выполнения упражнения.</p>	<p>ной дисциплины и самоорганизации. Применение на уроке групповой работы, которая учит школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми; применение на уроке работы в парах, которая учит школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми.</p>	
Итого по разделу		49				
3	Прикладно-ориентированная физическая культура	13	<p>Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.</p>	<p>Осваивают правила и технику комплекса ГТО, выполняют нормативы комплекса ГТО</p>	<p>Организация работы обучающихся с получаемой на уроке социальной значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения, побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p>	<p>Комплексный образовательный материал по физической культуре, включающий сценарии уроков, сценарии изучения тем, видеоуроки и тесты с автоматической проверкой для использования на уроках и самоподготовки учащихся, ГАОУ ВО МГПУ</p>

					<p>Применение на уроке групповой работы, которая учит школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;</p> <p>применение на уроке работы в парах, которая учит школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми.</p>	
Итого по разделу	13					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66					

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Основное программное содержание	Основные виды деятельности	Средства реализации воспитательного потенциала урока	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Знания о физической культуре	1	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.	Слушают рассказ учителя, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельностью. Обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, приводят примеры современных спортивных соревнований, готовят небольшие сообщения о проведении современных олимпийских игр	<p>Организация работы обучающихся с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения, побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p> <p>Применение на уроке групповой работы, которая учит школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;</p> <p>применение на уроке работы в парах, которая учит школьников командной работе и взаи-</p>	Комплексный образовательный материал по физической культуре, включающий сценарии уроков, сценарии изучения тем, видеоуроки и тесты с автоматической проверкой для использования на уроках и самоподготовки учащихся, ГАОУ ВО МГПУ

					модействию с другими детьми.	
Итого по разделу		1				
2	Способы самостоятельной деятельности	1	<p>Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.</p>	<p>Слушают и наблюдают за образцами действий учителя, рассматривают рисунки-схемы, знакомятся с понятием физическое развитие, наблюдают за изменением длины и массы тела, обучаются измерению массы тела, составляют таблицу наблюдения за физическим развитием. Знакомятся с понятием физического качества. Разучивают упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, выносливости, координации. Наблюдают за процедурой измерения физических качеств, обучаются навыку измерению результатов с помощью тестов.</p>	<p>Организация работы обучающихся с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения, побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p> <p>Применение на уроке групповой работы, которая учит школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;</p> <p>применение на уроке работы в парах, которая учит школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми.</p>	<p>Комплексный образовательный материал по физической культуре, включающий сценарии уроков, сценарии изучения тем, видеоуроки и тесты с автоматической проверкой для использования на уроках и самоподготовки учащихся, ГАОУ ВО МГПУ</p>

Итого по разделу		1				
Физическое совершенствование						
1	Оздоровительная физическая культура	2	Закаливание организма обливанием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях.	Рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приемов. Разучивают приемы закаливания. Наблюдают за образом выполнения упражнений учителем, иллюстративным материалом, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса зарядки. Разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки. Составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки	Организация работы обучающихся с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения, побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Применение на уроке групповой работы, которая учит школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми; применение на уроке работы в парах, которая учит школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми.	Комплексный образовательный материал по физической культуре, включающий сценарии уроков, сценарии изучения тем, видеоуроки и тесты с автоматической проверкой для использования на уроках и самоподготовки учащихся, ГАОУ ВО МГПУ
Итого по разделу		2				

2	Спортивно-оздоровительная физическая культура					Комплексный образовательный материал по физической культуре, включающий сценарии уроков, сценарии изучения тем, видеоуроки и тесты с автоматической проверкой для использования на уроках и самоподготовки учащихся, ГАОУ ВО МГПУ
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8	<p>Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.</p> <p>Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.</p>	<p>Просмотр образцов выполнения упражнений, видеороликов, иллюстративного материала. Прослушивание объяснения учителя. Наблюдение и обсуждение образца техники выполнения упражнений. Разучивание правил выполнения упражнений. Разучивание и выполнение подводящих упражнений. Разучивание техники выполнения упражнений. Выполнения упражнения.</p>	<p>Организация работы обучающихся с получаемой на уроке социальной значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения, побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p> <p>Применение на уроке групповой работы, которая учит школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми; применение на уроке работы в парах, которая учит школьников ко-</p>	

					мандной работе и взаимодействию с другими детьми.	
2.2	Лыжная подготовка	17	<p>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.</p>	<p>Просмотр образцов выполнения упражнений, видеороликов, иллюстративного материала. Прослушивание объяснения учителя. Наблюдение и обсуждение образца техники выполнения упражнений. Разучивание правил выполнения упражнений. Разучивание и выполнение подводящих упражнений. Разучивание техники выполнения упражнений. Выполнения упражнения.</p>	<p>Организация работы обучающихся с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения, побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p> <p>Применение на уроке групповой работы, которая учит школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;</p> <p>применение на уроке работы в парах, которая учит школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми.</p>	<p>Комплексный образовательный материал по физической культуре, включающий сценарии уроков, сценарии изучения тем, видеоуроки и тесты с автоматической проверкой для использования на уроках и самоподготовки учащихся, ГАОУ ВО МГПУ</p>

2.3	Легкая атлетика	10	<p>Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложнокоординированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложнокоординационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.</p>	<p>Просмотр образцов выполнения упражнений, видеороликов, иллюстративного материала. Прослушивание объяснения учителя. Наблюдение и обсуждение образца техники выполнения упражнений. Разучивание правил выполнения упражнений. Разучивание и выполнение подводящих упражнений. Разучивание техники выполнения упражнений. Выполнения упражнения.</p>	<p>Организация работы обучающихся с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения, побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p> <p>Применение на уроке групповой работы, которая учит школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;</p> <p>применение на уроке работы в парах, которая учит школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми.</p>	
2.4	Подвижные спортивные игры	15	<p>Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскет-</p>	<p>Диалог с учителем, просмотр образцов технических действий ил-</p>	<p>Организация работы обучающихся с получаемой на уроке социально</p>	<p>Комплексный образовательный мате-</p>

			бол, футбол).	люстративного материала. Наблюдают и анализируют образцы технических действий игр. Разучивают технические действия игр, правила подвижных игр с элементами спортивных игр. Организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями спортивных игр	значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения, побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Применение на уроке групповой работы, которая учит школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми; применение на уроке работы в парах, которая учит школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми.	риал по физической культуре, включающий сценарии уроков, сценарии изучения тем, видеоуроки и тесты с автоматической проверкой для использования на уроках и самоподготовки учащихся, ГАОУ ВО МГПУ
Итого по разделу		50				
3	Прикладно-ориентированная физическая культура	14	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка	Осваивают правила и технику комплекса ГТО, выполняют нормативы комплекса ГТО	Организация работы обучающихся с получаемой на уроке социальной значимой информацией – инициирование ее об-	Комплексный образовательный материал по физической культуре, включающий сценарии

			к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.		суждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения, побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Применение на уроке групповой работы, которая учит школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми; применение на уроке работы в парах, которая учит школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми.	уроков, сценарии изучения тем, видеоуроки и тесты с автоматической проверкой для использования на уроках и самоподготовки учащихся, ГАОУ ВО МГПУ
Итого по разделу	14					
Общее количество по программе	68					

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Основное программное содержание	Основные виды деятельности	Средства реализации воспитательного потенциала урока	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Знание о физической культуре	1	Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.	Обсуждают рассказ учителя, работы с иллюстративным материалом о физической культуре народов, населявших территорию России. Знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают с современными видами спорта, приводят примеры общих и отличительных признаков	Организация работы обучающихся с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения, побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Применение на уроке групповой работы, которая учит школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми; применение на уроке работы в парах, которая учит школьников командной работе и взаи-	Комплексный образовательный материал по физической культуре, включающий сценарии уроков, сценарии изучения тем, видеоуроки и тесты с автоматической проверкой для использования на уроках и самоподготовки учащихся, ГАОУ ВО МГПУ

					модействию с другими детьми.	
Итого по разделу		1				
2	Способы самостоятельной деятельности	2	<p>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.</p>	<p>Слушают объяснения учителя с использованием иллюстративного материала, знакомятся с видами физических упражнений, выполняют подводящие упражнения, общеразвивающие упражнения, соревновательные упражнения. знакомятся с понятием дозировки нагрузки, составляют комплекс физкультурминутки с индивидуальным дозированием</p>	<p>Организация работы обучающихся с получаемой на уроке социальной значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения, побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p> <p>Применение на уроке групповой работы, которая учит школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;</p> <p>применение на уроке работы в парах, которая учит школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми.</p>	<p>Комплексный образовательный материал по физической культуре, включающий сценарии уроков, сценарии изучения тем, видеоуроки и тесты с автоматической проверкой для использования на уроках и самоподготовки учащихся, ГАОУ ВО МГПУ</p>

Итого по разделу		2				
Физическое совершенствование						
1	Оздоровительная физическая культура	1	Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.	Знакомятся с проведением закаливающих процедур. Разучивают последовательность приемов закаливания, составляют график проведения закаливающих процедур, обсуждают понятия дыхательной и зрительной гимнастики. Разучивают правила выполнения дыхательной и зрительной гимнастики. Составляют и разучивают комплексы дыхательной и зрительной гимнастики	Организация работы обучающихся с получаемой на уроке социальной значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения, побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Применение на уроке групповой работы, которая учит школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми; применение на уроке работы в парах, которая учит школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми.	Комплексный образовательный материал по физической культуре, включающий сценарии уроков, сценарии изучения тем, видеоуроки и тесты с автоматической проверкой для использования на уроках и самоподготовки учащихся, ГАОУ ВО МГПУ
Итого по разделу		1				

2	Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	9	<p>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.</p> <p>Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и</p>	<p>Просмотр образцов выполнения упражнений, видеороликов, иллюстративного материала. Прослушивание объяснения учителя. Наблюдение и обсуждения образца техники выполнения упражнений. Разучивание правил выполнения упражнений. Разучивание и выполнение подводящих упражнений. Разучивание техники выполнения упражнений. Выполнения упражнения.</p>	<p>Организация работы обучающихся с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения, побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p> <p>Применение на уроке групповой работы, которая учит школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;</p> <p>применение на уроке работы в парах, которая учит школьников командной работе и взаимодействию с другими</p>	<p>Комплексный образовательный материал по физической культуре, включающий сценарии уроков, сценарии изучения тем, видеоуроки и тесты с автоматической проверкой для использования на уроках и самоподготовки учащихся, ГАОУ ВО МГПУ</p>

			<p>левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.</p> <p>Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.</p>		детьми.	
2.2	Легкая атлетика	8	<p>Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на</p>	<p>Просмотр образцов выполнения упражнений, видеороликов, иллюстративного материала. Прослушивание объяснения учителя. Наблюдение и обсуждения образца техники выполнения упражнений. Разучивание правил выполнения упражнений</p>	<p>Организация работы обучающихся с получаемой на уроке социальной значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения, побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, пра-</p>	<p>Комплексный образовательный материал по физической культуре, включающий сценарии уроков, сценарии изучения тем, видеоуроки и тесты с автоматической проверкой для использования на уроках и самоподготовки учащихся</p>

			дистанции 30 м.	ний. Разучивание и выполнение подводящих упражнений. Разучивание техники выполнения упражнений. Выполнения упражнения.	вила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Применение на уроке групповой работы, которая учит школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми; применение на уроке работы в парах, которая учит школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми.	ся, ГАОУ ВО МГПУ
2.3	Лыжная подготовка	16	Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.	Просмотр образцов выполнения упражнений, видеороликов, иллюстративного материала. Прослушивание объяснения учителя. Наблюдение и обсуждения образца техники выполнения упражнений. Разучивание правил выполнения упражнений. Разучивание и выполнение подводящих упражнений.	Организация работы обучающихся с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения, побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьни-	Комплексный образовательный материал по физической культуре, включающий сценарии уроков, сценарии изучения тем, видеоуроки и тесты с автоматической проверкой для использования на уроках и самоподготовки учащихся, ГАОУ ВО МГПУ

				Разучивание техники выполнения упражнений. Выполнения упражнения.	ками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Применение на уроке групповой работы, которая учит школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми; применение на уроке работы в парах, которая учит школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми.	
2.4	Подвижные и спортивные игры	16	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.	Диалог с учителем, просмотр образцов технических действий иллюстративного материала. Наблюдают и анализируют образцы технических действий игр. Разучивают технические действия игр, правила подвижных игр с элементами спортивных игр. Организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями спортивных игр	Организация работы обучающихся с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения, побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.	Комплексный образовательный материал по физической культуре, включающий сценарии уроков, сценарии изучения тем, видеоуроки и тесты с автоматической проверкой для использования на уроках и самоподготовки учащихся, ГАОУ ВО МГПУ

					<p>Применение на уроке групповой работы, которая учит школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;</p> <p>применение на уроке работы в парах, которая учит школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми.</p>	
Итого по разделу		49				
3	Прикладно-ориентированная физическая культура	15	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	Осваивают правила и технику комплекса ГТО, выполняют нормативы комплекса ГТО	<p>Организация работы обучающихся с получаемой на уроке социальной значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения, побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p> <p>Применение на уроке групповой работы, кото-</p>	Комплексный образовательный материал по физической культуре, включающий сценарии уроков, сценарии изучения тем, видеуроки и тесты с автоматической проверкой для использования на уроках и самоподготовки учащихся, ГАОУ ВО МГПУ

					<p>рая учит школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;</p> <p>применение на уроке работы в парах, которая учит школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми.</p>	
Итого по разделу	15					
Общее количество часов по программе	68					

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Основное программное содержание	Основные виды деятельности	Средства реализации воспитательного потенциала урока	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Знания о физической культуре	1	Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.	Слушают рассказ учителя, обсуждают развитие физической культуры в России. Обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра Первого. Знакомятся и обсуждают виды спорта народов России. Готовят сообщения о национальных видах спорта	<p>Организация работы обучающихся с получаемой на уроке социальной значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения, побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p> <p>Применение на уроке групповой работы, которая учит школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;</p> <p>применение на уроке работы в парах, которая учит школьников командной работе и взаи-</p>	Комплексный образовательный материал по физической культуре, включающий сценарии уроков, сценарии изучения тем, видеуроки и тесты с автоматической проверкой для использования на уроках и самоподготовки учащихся, ГАОУ ВО МГПУ

					модействию с другими детьми.	
Итого по разделу		1				
2	Способы самостоятельной деятельности	2	<p>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.</p>	<p>Обсуждают содержание и задачи физической подготовки, ее связь с укреплением здоровья. Обсуждают и анализируют особенности организации занятий в домашних условиях. Обсуждают работу сердца и легких во время выполнения физических нагрузок. Обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры. Разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах.</p>	<p>Организация работы обучающихся с получаемой на уроке социальной значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения, побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p> <p>Применение на уроке групповой работы, которая учит школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;</p> <p>применение на уроке работы в парах, которая учит школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми.</p>	<p>Комплексный образовательный материал по физической культуре, включающий сценарии уроков, сценарии изучения тем, видеоуроки и тесты с автоматической проверкой для использования на уроках и самоподготовки учащихся, ГАОУ ВО МГПУ</p>

Итого по разделу	2					
Физическое совершенствование						
1	Оздоровительная физическая культура	1	<p>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.</p>	<p>Рассматривают иллюстративный материал в виде видеороликов. Выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины. Выполняют комплекс упражнений для снижения массы тела. разучивают правила закаливания во время купания, при проведении воздушных и солнечных процедур.</p>	<p>Организация работы обучающихся с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения, побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p> <p>Применение на уроке групповой работы, которая учит школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;</p> <p>применение на уроке работы в парах, которая учит школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми.</p>	<p>Комплексный образовательный материал по физической культуре, включающий сценарии уроков, сценарии изучения тем, видеоуроки и тесты с автоматической проверкой для использования на уроках и самоподготовки учащихся, ГАОУ ВО МГПУ</p>
Итого по разделу	1					

2	Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	<p>Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».</p>	<p>Просмотр образцов выполнения упражнений, видеороликов, иллюстративного материала. Прослушивание объяснения учителя. Наблюдение и обсуждение образца техники выполнения упражнений. Разучивание правил выполнения упражнений. Разучивание и выполнение подводящих упражнений. Разучивание техники выполнения упражнений. Выполнения упражнения.</p>	<p>Организация работы обучающихся с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения, побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p> <p>Применение на уроке групповой работы, которая учит школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;</p> <p>применение на уроке работы в парах, которая учит школьников командной работе и взаимодействию с другими</p>	<p>Комплексный образовательный материал по физической культуре, включающий сценарии уроков, сценарии изучения тем, видеоуроки и тесты с автоматической проверкой для использования на уроках и самоподготовки учащихся, ГАОУ ВО МГПУ</p>

					детьми.	
2.2	Легкая атлетика	7	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.	Просмотр образцов выполнения упражнений, видеороликов, иллюстративного материала. Прослушивание объяснения учителя. Наблюдение и обсуждение образца техники выполнения упражнений. Разучивание правил выполнения упражнений. Разучивание и выполнение подводящих упражнений. Разучивание техники выполнения упражнений. Выполнения упражнения.	Организация работы обучающихся с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения, побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Применение на уроке групповой работы, которая учит школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми; применение на уроке работы в парах, которая учит школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми.	Комплексный образовательный материал по физической культуре, включающий сценарии уроков, сценарии изучения тем, видеоуроки и тесты с автоматической проверкой для использования на уроках и самоподготовки учащихся, ГАОУ ВО МГПУ
2.3	Лыжная подготовка	16	Предупреждение травматизма во время за-	Просмотр образцов выполнения упраж-	Организация работы обучающихся с получа-	Комплексный образовательный матери-

			<p>ятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.</p>	<p>нений, видеороликов, иллюстративного материала. Прослушивание объяснения учителя. Наблюдение и обсуждения образца техники выполнения упражнений. Разучивание правил выполнения упражнений. Разучивание и выполнение подводящих упражнений. Разучивание техники выполнения упражнений. Выполнения упражнения.</p>	<p>емой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения, побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p> <p>Применение на уроке групповой работы, которая учит школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;</p> <p>применение на уроке работы в парах, которая учит школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми.</p>	<p>ал по физической культуре, включающий сценарии уроков, сценарии изучения тем, видеоуроки и тесты с автоматической проверкой для использования на уроках и самоподготовки учащихся, ГАОУ ВО МГПУ</p>
2.4	Подвижные и спортивные игры	16	<p>Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизич-</p>	<p>Диалог с учителем, просмотр образцов технических действий иллюстративного материала. Наблюдают и анали-</p>	<p>Организация работы обучающихся с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее об-</p>	<p>Комплексный образовательный материал по физической культуре, включающий сценарии уро-</p>

			<p>ческой 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.</p>	<p>зируют образцы технических действий игр. Разучивают технические действия игр, правила подвижных игр с элементами спортивных игр. Организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями спортивных игр</p>	<p>суждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения, побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p> <p>Применение на уроке групповой работы, которая учит школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;</p> <p>применение на уроке работы в парах, которая учит школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми.</p>	<p>ков, сценарии изучения тем, видеуроки и тесты с автоматической проверкой для использования на уроках и самоподготовки учащихся, ГАОУ ВО МГПУ</p>
Итого по разделу		49				
3	Прикладно-ориентированная физическая культура	15	<p>Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса</p>	<p>Осваивают правила и технику комплекса ГТО, выполняют нормативы комплекса ГТО</p>	<p>Организация работы обучающихся с получаемой на уроке социальной информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мне-</p>	<p>Комплексный образовательный материал по физической культуре, включающий сценарии уро-</p>

			ГТО.		<p>ния по ее поводу, выработки своего к ней отношения, побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p> <p>Применение на уроке групповой работы, которая учит школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;</p> <p>применение на уроке работы в парах, которая учит школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми.</p>	ков, сценарии изучения тем, видеуроки и тесты с автоматической проверкой для использования на уроках и самоподготовки учащихся, ГАОУ ВО МГПУ
Итого по разделу	15					
Общее количество часов по программе	68					

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Что такое физическая культура. Современные физические упражнения. Правила поведения на уроках физической культуры	1		
2	Чем отличается ходьба от бега. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		
3	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		
4	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1		
5	Исходные положения в физических упражнениях	1		
6	Учимся гимнастическим упражнениям	1		
7	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1		
8	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		
9	Обучение прыжку в длину с места в полной координации. Правила выполнения прыжка в длину с места.	1		
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		
11	Считалки для подвижных игр	1		
12	Обучение способам организации игровых площадок	1		
13	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		
14	Разучивание подвижной игры «охотники и утки»	1		

15	Разучивание подвижной игры «брось - поймай»	1		
16	Разучивание подвижной игры «кто больше соберет яблок»	1		
17	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1		
18	Основные правила техники безопасности на уроках, особенности проведения испытаний ВФСК ГТО	1		
19	Режим дня школьника. Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1		
20	Строевые упражнения и организационные команды на уроке физической культуры. Способы построения и повороты стоя на месте	1		
21	Стилизованные передвижения ходьбой и бегом. Гимнастический шаг и бег	1		
22	Исходные положения в физических упражнениях	1		
23	Учимся гимнастическим упражнениям	1		
24	Акробатические упражнения. Основные техники	1		
25	Подъем ног из положения лежа на животе	1		
26	Гимнастические упражнения в прыжках, разучиванием прыжков в группировке, в упоре на руках, толчком двумя ногами	1		
27	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1		
28	Сгибание рук в положении упор лежа	1		
29	Гимнастические упражнения со скакалкой	1		
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Понимание туловища из положения лежа на спине	1		
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		
32	Разучивание подвижной игры «не оступись»	1		
33	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		
34	Строевые упражнения с лыжами в руках	1		

35	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		
36	Упражнения в передвижении на лыжах	1		
37	Техника ступающего шага во время передвижения	5		
38	Имитационные упражнения техники перевижения на лыжах скользящим шагом	1		
39	Техника перевижения на лыжах скользящим шагом в полной координации	5		
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах	1		
41	Разучивание подвижной игры «пингвины с мячом»	1		
42	Разучивание подвижной игры «не попади в болото»	1		
43	Осанка человека	1		
44	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		
45	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча	1		
47	Разучивание фазы рабега и отталкивания в прыжке	1		
48	Приземление после спрыгивания с горки матов	1		
49	Разучивание фазы приземления из прыжка	1		
50	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1		
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1		
52	Итоговое тестирование физических навыков	1	1	
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 и 30 м.	1		
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Мета-	1		

	ние теннисного мяча в цель			
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Шестиминутный бег	1		
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1		
57	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний первой и второй ступеней ГТО	1		
58	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	1	

2 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение олимпийских игр. Современные олимпийские игры	1		
2	Правила поведения на уроках легкой атлетики	1		
3	Бег с поворотами и изменением направления	1		
4	Сложнокоординированные беговые упражнения	1		
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м.	1		
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м.	1		
7	Сложнокоординированные прыжковые упражнения	1		
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двух ног.	1		
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение.	1		
10	Броски мяча в неподвижную мишень	1		
11	Приемы баскетбола. Мяч среднему и мяч соседу	2		
12	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	2		
13	Прием «волна» в баскетболе	2		
14	Игры с приемами баскетбола	2		
15	Физическое развитие и его измерение. Физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация. Дневник наблюдений	1		
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Строевые упраж-	1		

	нения и команды			
17	Гимнастическая разминка	1		
18	Ходьба по гимнастической скамейке	1		
19	Прыжковые упражнения	1		
20	Упражнения с гимнастической скакалкой	2		
21	Упражнения с гимнастическим мячом	1		
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1		
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (90 см)	1		
24	Танцевальные гимнастические движения	1		
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1		
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	1		
27	Подвижные игры на развитие равновесия	1		
28	Занятия по укреплению здоровья. Закаливание организма.	1		
29	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1		
30	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	5		
31	Спуски с горы в основной стойке	3		
32	Подъем лесенкой	2		
33	Торможение лыжными палками	2		
34	Торможение падением на бок	2		
35	Спуски и поѐмы на лыжах	2		
36	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег	1		

	на лыжах 1 км.			
37	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1		
38	Утренняя зарядка. Составление индивидуального комплекса утренней зарядки	1		
39	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		
40	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперед и в стороны, с разведением и сведением рук	1		
41	Прыжок в высоту с прямого разбега	2		
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1		
43	Игры с приемами футбола «метко в цель»	1		
44	Гонка мячей и слалом с мячом	1		
45	Итоговое тестирование физических навыков	1	1	
46	Футбольный бильярд	1		
47	Бросок ногой	1		
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности	1		
49	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		
50	Правила выполнения спортивных нормативов второй ступени	1		
51	Праздник ГТО. Соревнования со сдачей норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения второй ступени ГТО.	1		
52	Подвижные игры	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта	1		
2	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		
3	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м.	1		
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м.	1		
6	Челночный бег	1		
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м.	1		
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		
9	Прыжок в длину с разбега	2		
10	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	2		
11	Подвижные игры с приемами баскетбола	2		
12	Спортивная игра баскетбол	2		
13	Броски набивного мяча	2		
14	Виды физических упражнений, используемых на уроках. Составление индивидуального графика по развитию физическим качеств	1		
15	Строевые команды и упражнения	1		
16	Передвижения по гимнастической скамейке	1		

17	Передвижения по гимнастической стенке	1		
18	Прыжки через скакалку	2		
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		
20	Лазание по канату	1		
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон из положения стоя на скамье	1		
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивания из виса на высокой перекладине (мальчики). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.	1		
24	Ритмическая гимнастика	1		
25	Танцевальные упражнения из танца «Галоп»	1		
26	Танцевальные упражнения из танца «Полька»	1		
27	Дозировка физической нагрузки. Измерение пульса на уроках физической культуры	1		
28	Правила поведения на уроках лыжной подготовки	1		
29	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	5		
30	Повороты на лыжах способом «переступание на месте»	2		
31	Повороты на лыжах способом «переступание в движении»	2		
32	Повороты на лыжах способом «переступание»	2		
33	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	2		
34	Скольжение с пологого склона с поворотоами и торможением	2		
35	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км.	1		

36	Подвижные игры с элементами спортивной игры «парашютисты, стрелки»	2		
37	Закаливание организма. Дыхательная и зрительная гимнастика	1		
38	Прямая нижняя подача, прием и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	3		
39	Спортивная игра волейбол	2		
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча и метание мяча весом 150 гр.	1		
41	Итоговое тестирование физических навыков	1	1	
42	Подвижные игры с приемами футбола	1		
43	Спортивная игра футбол	2		
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		
45	Правила техники безопасности на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		
46	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1		
47	Соревнование «А ты сдал нормы ГТО» с соблюдением правил и техники выполнения испытаний 2-3 ступени	2		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Из истории развития физической культуры в России. Из истории развития национальных видов спорта	1		
2	Предупреждение травм на занятиях легкой атлетикой	1		
3	Беговые упражнения. Низкий старт	1		
4	Беговые упражнения. Стартовые ускорения, финиширование	1		
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м.	1		
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м.	1		
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10м	1		
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		
9	Эстафета с ведением футбольного мяча	1		
10	Упражнения из игры футбол	3		
11	Упражнения из игры баскетбол	4		
12	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		
13	Прыжок в высоту способом перешагивания	1		
14	Самостоятельная физическая подготовка. Правила предупреждения травм и оказание первой помощи на уроках физической культуры	1		
15	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1		

16	Акробатическая комбинация	2		
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон из положения стоя на гимнастической скамье	1		
18	Подводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		
19	Обучение опорному прыжку	1		
20	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1		
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		
22	Висы и упоры на низкой перекладине	1		
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см.	1		
24	Упражнения на гимнастической перекладине	1		
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		
26	Танцевальные упражнения «летка-енка»	1		
27	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Закливание организма. Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижение массы тела	1		
28	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1		
29	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	2		
30	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, подводящие упражнения	5		
31	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	5		
32	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам	3		

	движения и в полной координации			
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км.	1		
34	Разучивание игры «Паровая машина»	1		
35	Разучивание игры «Гонка лодок»	1		
36	Оценки годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1		
37	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1		
38	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1		
39	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		
40	Упражнения из игры волейбол	4		
41	Итоговое тестирование физических навыков	1	1	
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		
43	Метание малого мяча на дальность	1		
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 гр.	1		
45	Правила техники безопасности на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1		
46	Правила выполнения спортивных нормативов третьей ступени ГТО	1		
47	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполненияч испытний третьей ступени.	2		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	

