

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области

Иритское МО

МОУ "Рудновская ООШ"

Приложение №19
к основной образовательной программе
начального общего образования
МОУ «Рудновская ООШ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (ГО 4533643)
Учебного предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(для 1-4 классов образовательных организаций)

Составители: Годова Л.П., Гайдученко А.Н.
Лапина Л.Н., Ведерникова Е.В.

с.Рудное

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий. Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладноориентированной направленности. Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности. Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура».

Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета. В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладноориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания. Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической

базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В 1 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 64 часа.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

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

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

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

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

- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

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

Предметные результаты

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;
- выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- продемонстрировать 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	контроль ные работы	практические работы	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре							
1.1.	Что понимается под физической культурой	2	0	0	обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять; Стартовая диагностика;	рассказ; учителя; просмотр видеофильмов и иллюстративного материала;	учебная презентация https://infourok.ru/prezentaciya-p-o-fizkulture-dlya-1-klassa-chto-takoe-fizkultura-4143910.html
Итого по разделу		2					
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности							
2.1.	Режим дня школьника	2	0	1	знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей);	заполняют; таблицу (по образцу; с помощью родителей;	учебная презентация. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		2		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ							
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура							
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0	знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/
3.2.	Осанка человека	1	0	0	знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;;	Практическая работа; разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямохождения и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп).;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминут	1	0	0	обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её	Практическая работа; разучивают	Учебная презентация

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

	ки в режиме дня школьника				предназначении 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;;	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		3					
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура							
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Правила поведения на уроках физической культуры	2	0	0	знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;; знакомятся с формой одежды для занятий физической куль- турой в спортивном зале и в домашних условиях; во время прогулок на открытом воздухе.;	Устный опрос; учебный диалог;	учебная презентация https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-pravila-bezopasnogo-povedeniya-1-2-klass-4277671.html
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Исходные положения в физических упражнениях	3	0	0	знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;; наблюдают образец техники учителя; уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений;;	Практическая работа; разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений; их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы; положения лёжа).;	использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов https://infourok.ru/prezentaciya-is-hodnie-polozheniya-klass-1715023.html
4.3.	<i>Модуль</i>	3	0	0	наблюдают и анализируют образец техники	Практическая	использование показа учителя,

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

	"Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры				учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;;	работа; разучивают способы построения стоя на месте (шеренга; колонна по одному; две шеренги; колонна по одному и по два); разучивают повороты; стоя на месте (вправо; влево); разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью.;	иллюстративного материала, видеофильмов https://infourok.ru/prezentaciya-stroevye-uprazhneniya-v-nachalnoj-shkole-5255825.html
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	6	0	0	наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;;	Практическая работа; разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической; ходьбы с гимнастическим бегом); разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной; руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание; ногами из положения лёжа	использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов https://prezentacii.org/prezentacii/prezentacii-po-fizkulture/101215-gimnastika.html

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

						<p>на полу); разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и; перепрыгивание через скакалку; лежащую на полу; поочерёдное и последовательно с вращение сложной вдвое скакалкой; одной рукой с правого и левого бока; двумя руками с правого; и левого бока; перед собой); разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки; в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением; в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону).;</p>	
4.5.	<p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения</p>	6	0	0	<p>наблюдает и анализирует образцы техники учителя, контролирует её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине; и животе; обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе;; обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа; разучивают прыжки в группировке; толчком двумя ногами; разучивают прыжки в упоре на руках; толчком двумя ногами;</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>практическое занятие в группах с использованием показа учителя, иллюстративного материала. https://nsportal.ru/kultura/sotsialno-kulturnaya-deyatelnost/library/2020/12/21/pr ezentatsiya akrobaticheskie</p>
4.6.	<p>Модуль "Лыжная подготовка". Строевые</p>	3	0	0	<p>по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к</p>	<p>Практическая работа; наблюдают и</p>	<p>практическое занятие в группах с использованием показа учителя,</p>

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

	команды в лыжной подготовке				ноге!»), стоя на месте в одну шеренгу;; разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках;	анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом; уточняют отдельные её элементы; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом; контролируют отдельные её элементы;	иллюстративного материала. https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-lizhnaya-podgotovka-klass-3531647.html
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	10	0	0	наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы;; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы;; разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции;; наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки;; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации);; разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции; сдача нормативов;	Контрольная работа; сдача нормативов ;	использование показа учителя, иллюстративного материала, практическое занятие
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	3	0	0	обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома;;	Контрольная работа; практическая работа;	использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов, практические занятия https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/main/168899/

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

					<p>обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);;</p> <p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя);;</p> <p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью;;</p> <p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;;</p> <p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде);;</p> <p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде);;</p>		
4.9.	<p>Модуль "Лёгкая атлетика".</p> <p>Прыжок в длину с места</p>	3	0	0	<p>знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);;</p> <p>разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);;</p> <p>обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;;</p> <p>обучаются прыжку в длину с места в полной координации;</p>	<p>Контрольная работа;</p> <p>практическая работа;</p>	<p>использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов, практические занятия</p> <p>https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-prizhok-v-dlinu-s-mesta-klass-2869743.html</p>
4.10	<p>Модуль "Лёгкая атлетика".</p> <p>Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега</p>	3	0	0	<p>наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);;</p> <p>разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);;</p> <p>разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением);;</p> <p>разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием);;</p> <p>разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации;</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов, практические занятия</p>
4.11	<p>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</p> <p>Подвижные</p>	7	0	0	<p>разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих;;</p> <p>разучивают игровые действия и правила</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>использование показа учителя, практические занятия</p>

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

	игры				подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);; играют в разученные подвижные игры;		
Итого по разделу		56					
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура							
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	8	0	0	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа; демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов, практические занятия
Итого по разделу		8					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		64		1			

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка	2	0	2	
1.2.	Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта	2	1	1	
1.3.	Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования	2	0	2	
1.4.	Эстетическое развитие. Упражнения по видам разминки. Танцевальные шаги. Музыкально-сценические игры	2	0	2	
1.5.	Плавание	1	0	1	
Итого по разделу		9			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1.	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	5	0	5	
2.2.	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения	4	0	4	
Итого по разделу		9			
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
3.1.	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Гимнастические упражнения по видам разминки. Общая разминка. Партерная разминка. Разминка у опоры	12	0	12	
3.2.	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Основная гимнастика. Подводящие упражнения, акробатические упражнения	12	0	12	
3.3.	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Основная гимнастика. Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом	12	0	12	
3.4.	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Основная гимнастика. Комбинации упражнений	12	0	12	
3.5.	Игры и игровые задания	10	0	10	
3.6.	Организуемые команды и приемы	2	1	1	
Итого по разделу		60			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность					
4.1.	Освоение упражнений для развития координации и развития жизненноважных навыков и умений	24	5	19	
Итого по разделу		24			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	7	95	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений с постепенным увеличением нагрузки на человека	2	0	2	
1.2.	Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с возрастными периодами развития	2	0	2	
1.3.	Гимнастика. Подводящие упражнения. Характеристика подводящих упражнений	2	0	2	
1.4.	Плавание. Правила дыхания в воде при плавании, техника выполнения согласования двигательных действий при плавании	3	0	3	
Итого по разделу		9			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1.	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	5	2	3	
2.2.	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	4	2	2	
Итого по разделу		9			
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
3.1.	Освоение специальных упражнений основной гимнастики	38	6	22	
3.2.	Игры и игровые задания	10	0	10	
Итого по разделу		48			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность					
4.1.	Комбинации упражнений основной гимнастики	8	0	8	
4.2.	Спортивные упражнения	8	0	8	
4.3.	Туристические физические упражнения	10	0	10	
4.4.	Подготовка к демонстрации полученных результатов	10	0	10	
Итого по разделу		36			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	82	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	Характеристика физической культуры, ее роль в общей культуре человека. Спорт, задачи и результаты спортивной подготовки. Важные навыки жизнедеятельности человека	3	0	3	
1.2.	Туристическая деятельность. Разновидности туристической деятельности. Туристические упражнения и роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях	3	0	3	
1.3.	Стрельбовые команды. Стрельбовые упражнения. Правила предупреждения травматизма на уроке «Физическая культура»	3	0	3	
Итого по разделу		9			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1.	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	3	1	2	
2.2.	Методы проектной деятельности для гармоничного физического, интеллектуального, эстетического развития на основе исследований данных дневника наблюдений за своим физическим развитием	3	1	2	
2.3.	Показатели развития физических качеств и способностей и методики определения динамики их развития	3	1	2	
2.4.	Моделирование комплексов упражнений	3	1	2	
2.5.	Туристический поход, составление маршрута, ориентирование на местности	3	1	2	
Итого по разделу		15			
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
3.1.	Овладение техникой выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики: для укрепления отдельных мышечных групп; учитывающих особенности режима работы мышц; для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, эластичности мышц ног и координационно-скоростных способностей	14	3	11	

3.2.	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий и выполнения перемещений различными способами передвижений	15	0	15	
3.3.	Игры и игровые задания	10	0	10	
Итого по разделу		39			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность					
4.1.	Универсальные умения выполнения физических упражнений при взаимодействии в группах	6	1	5	
4.2.	Универсальные умения плавания спортивными стилями	6	0	6	
4.3.	Универсальные умения удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	6	1	5	
4.4.	Универсальные умения удержания равновесий, выполнения прыжков, поворотов, танцевальных шагов индивидуально и в группах, выполнения акробатических упражнений	6	0	6	
4.5.	Организация и проведение подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО	6	0	6	
4.6.	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты, воспитательная, эстетическая их составляющие: воспитание патриотизма, любви к природе, интереса к окружающему миру, ответственности, формирование воли, выдержки, взаимопомощи, решительности, смекалки, командной работы и т. д.; воспитание культуры движения, понимание эстетической привлекательности, музыкальности, творчества и т.д.	6	0	6	
4.7.	Подготовка к демонстрации полученных результатов	3	0	3	
Итого по разделу		39			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92	

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1 КЛАСС

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

2 КЛАСС

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

3 КЛАСС

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

3 КЛАСС

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА