

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ХАТТУНИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
С. ХАТТУНИ ВЕДЕНСКОГО РАЙОНА ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

<b>РАССМОТРЕНО</b> на заседании МО начальных классов Руководитель МО З.Г.Мусхажиева  _____ Протокол № 1 от 26.08.2022 г.	<b>СОГЛАСОВАНО</b> заместитель директора по УВР _____ Х.А.Синабаригова Протокол № 1 29.08.2022 г.
--	--

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **учебного предмета «Физическая культура»**

для 1 класса начального общего образования  
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Ахметова Лайла Аслудиевна  
учитель начальных классов

## 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 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 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, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

#### **Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

В 1 классе на изучение предмета отводится 1 час в неделю, суммарно 33 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;
- 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.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности
		Все-го	к/р	Пр/р		
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>						
1.1.	Что понимается под физической культурой	1	0	0		обсуждают рассказ учителя о видах занятий физическими упражнениями; обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об изобретениях в спорте и проводят примеры, которые умеют выполнять; проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие черты передвижениями; проводят сравнение между современными физическими упражнениями и действиями древних охотников, устанавливая возможную связь между ними.
Итого по разделу		1				
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>						
2.1.	Режим дня школьника	1	0	0		обсуждают предназначение режимов дня; определяют основные дневные режимы первоклассника и распределяют их по утрам до вечера; знакомятся с табл.

						дня и правилами её оформления индивидуальных мероприятия и таблицу (по образцу, с помощью
Итого по разделу		1				
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>						
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; знакомятся с гигиеническими процедурами, правилами их выполнения, устанавливают правила их проведения в режиме дня;
3.2.	Осанка человека	1	0	0		знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки; обсуждают её отличительные признаки; знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики;; определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки;; разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямого стояния, упражнения для развития силы отдельных мышечных групп);
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0		обсуждают рассказ учителя о физкультуре как комплексе физических упражнений, предназначенный в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; устанавливают положительную связь физкультминуток и предупреждения утомления во время учебной деятельности; приводят примеры её планирования в учебном дне; разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения для усиления активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления пальцев рук и спины); обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений; уточняют название упражнений и последовательность их выполнения; разучивают комплекс утренней зарядки; контролируют правильность и

						последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для дыхания и работы сердца; для мышц туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма)
Итого по разделу		3				
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура						
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". 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 культурой в спортивном зале, домашних условиях, во время прогулки на открытом воздухе;
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	2	0	0		знакомятся с понятием «исходное положение», значением исходного положения для последующего выполнения упражнения; наблюдают образец техники учителя; требования к выполнению отдельных исходных положений;; разучивают основные исходные положения выполнения гимнастических упражнений (названия и требования к выполнению: упоры; седы, положения лёжа);
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	4	0	0		наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;; разучивают способы построения строя (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);; разучивают повороты, стоя на месте (направо, влево);; разучивают передвижение ходьбой по одному с равномерной скоростью;
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	2	0	0		наблюдают и анализируют образцы выполнения гимнастических упражнений учителя; выполняют отдельные элементы;; разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастическое чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);; разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой мяча двумя руками; перекидывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; передвижение ногами из положения лёжа на полу);; разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку);

						скакалку, лежащую на полу; поочередное последовательное вращение сложенной скакалкой одной рукой с правого и левым боком; разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в разведении рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону);
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	2	0	0		наблюдает и анализирует образцы учителя, контролирует её выполнение учащимися, помогает 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 лёжа; разучивают прыжки в группировку толчком двумя ногами; разучивают прыжки с упором на руках, толчком двумя ногами;
4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	2	0	0		обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (преподавателя); обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метателя; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде); обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (преподавателя); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде); обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде);
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	2	0	0		знакомятся с образцом учителя и выполняют прыжок в длину с места; принимают исходное положение перед выполнением прыжка; выполняют прыжок в длину с места; измеряют результат после приземления; разучивают одновременное отталкивание ногами (прыжки вверх из полуприседа); обучаются прыжку в длину с места с поворотом в правую и левую сторону; обучаются приземлению после прыжка с горки матов; обучаются прыжку в длину с места с поворотом в правую и левую сторону;

						координации;
4.8	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	2	0	0		наблюдают выполнение образца тех в высоту с прямого разбега, анализи основные его фазы (разбег, отталки приземление);; разучивают фазу приземления (посл вверх толчком двумя ногами; после вверх-вперёд толчком двумя ногами площадки);; разучивают фазу отталкивания (пры одной ноге по разметкам, многоско толчком одной ногой вперёд-вверх с разбега с приземлением);; разучивают фазы разбега (бег по раз ускорением; бег с ускорением и пос отталкиванием);; разучивают выполнение прыжка в д толчком двумя в полной координаци
4.9	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	8	0	0		разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; исполь распределении игровых ролей среди разучивают игровые действия и пра подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых м обучаются самостоятельной организ проведению подвижных игр (по уче группам);; играют в разученные подвижные иг
Итого по разделу		26				
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура						
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	2	0	0		демонстрация прироста показателей качеств к нормативным требованиям ГТО;
Итого по разделу		2				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	0	0		

## ПОУРОЧНОЕ

### ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы к
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Понятие «физическая культура». Правила поведения на уроке физической культуры .История Олимпийских игр. Олимпийские игры в России	1	0	1	Беседа; устный опрос; практическая работа
2.	Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями.	1	0	1	Беседа; устный опрос; практическая работа
3.	Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет .Физические упражнения: исходные положения.	1	0	1	Беседа; устный опрос; практическая работа
4.	Организуемые команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись»	1	0	1	Беседа; устный опрос; практическая работа
5.	Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Освоение техники выполнения	1	0	1	Беседа; устный опрос; практическая работа

	упражнений общей разминки с контролем дыхания .Упражнения общей разминки: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг)				
6.	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»). Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»)	1	0	1	Беседа; устный опрос; практическая работа
7.	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Закрепление выполнения упражнений общей разминки.	1	0	1	Беседа; устный опрос; практическая работа
8.	Основные танцевальные позиции у опоры. Музыкально-сценическая игра "Веселю свою игрушку": Способы передвижения. Правила организации и проведения.	1	0	1	Беседа; устный опрос; практическая работа
9.	Партерная разминка: упражнения для формирования и укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов ("лягушонок"). Партерная разминка: упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»);	1	0	1	Беседа; устный опрос; практическая работа
10.	Партерная разминка: упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»). Закрепление выполнения партерной разминки	1	0	1	Беседа; устный опрос; практическая работа
11.	Музыкально-сценическая игра "Танцуем сказку". Способы передвижения. Правила организации и проведения. Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка»)	1	0	1	Беседа; устный опрос; практическая работа

12.	Упражнения упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»). Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа	1	0	1	Беседа; устный опрос; практическая рабо
13.	Группировка, кувырок в сторону. Освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»). Музыкально-сценическая игра "Маленькие мышки прячутся от кошки: способы передвижения, правила организации и проведения	1	0	1	Беседа; устный опрос; практическая рабо
14.	Режим дня. Основные правила личной гигиены. Комплекс упражнений утренней гимнастики.	1	0	1	Беседа; устный опрос; практическая рабо
15.	Упражнения со скакалкой: вращение скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочерёдно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад.	1	0	1	Беседа; устный опрос; практическая рабо
16.	Подвижные игры со скакалкой.	1	0	1	Беседа; устный опрос; практическая рабо
17.	Музыкально-сценическая игра "Танцуем вместе". Способы передвижения. Правила организации и проведения	1	0	1	Беседа; устный опрос; практическая рабо
18.	Комплекс упражнений с предметами. Упражнения с мячом.	1	0	1	Беседа; устный опрос; практическая рабо
19.	Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку	1	0	1	Беседа; устный опрос; практическая рабо
20.	Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно.	1	0	1	Беседа; устный опрос; практическая рабо
21.	Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча	1	0	1	Беседа; устный опрос; практическая рабо

22.	Игровые задания с мячом. Зачёт по теме.	1	0	1	Беседа; устный опрос; практическая работа
23.	Музыкально-сценическая игра "Музыкальный паровозик": способы передвижения, правила организации и проведения.	1	0	1	Беседа; устный опрос; практическая работа
24.	Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Равновесие («эшапе») — колено вперёд попеременно каждой ногой.	1	0	1	Беседа; устный опрос; практическая работа
25	Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой.	1	0	1	Беседа; устный опрос; практическая работа
26.	Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Повороты в обе стороны на 45°	1	0	1	Беседа; устный опрос; практическая работа
27	Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1	0	1	Беседа; устный опрос; практическая работа
28.	Танцевальные шаги: «полечка»	1	0	1	Беседа; устный опрос; практическая работа
29	Танцевальные шаги: «ковырялочка»	1	0	1	Беседа; устный опрос; практическая работа
30.	Танцевальные шаги: «верёвочка»	1	0	1	Беседа; устный опрос; практическая работа
31	Музыкально-сценическая игра "Весёлый круг". Способы передвижения	1	0	1	Беседа; устный опрос; практическая работа
32.	Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («стрекоза»)	1	0	1	Беседа; устный опрос; практическая работа

33	Закрепление навыков выполнения упражнений для координации	1	0	1	Беседа; устный опрос; практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	0	33	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Ч	Дата изучения		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			по плану	факт.	
1	Понятие «физическая культура». Правила поведения на уроке физической культуры .История Олимпийских игр. Олимпийские игры в России	1			<a href="http://www.shkola-abv.ru/">http://www.shkola-abv.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://onlinetestpad.com/">https://onlinetestpad.com/</a>
2	Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями.	1			<a href="http://www.shkola-abv.ru/">http://www.shkola-abv.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://onlinetestpad.com/">https://onlinetestpad.com/</a>
3	Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет .Физические упражнения: исходные положения.	1			<a href="http://www.shkola-abv.ru/">http://www.shkola-abv.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://onlinetestpad.com/">https://onlinetestpad.com</a>
4	Организуемые команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш»,	1			<a href="http://www.shkola-abv.ru/">http://www.shkola-abv.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	«На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись»				<a href="https://onlinetestpad.com/">https://onlinetestpad.com /</a>
5	Общие принципы выполнения гимнастических упражнений.  Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания .Упражнения общей разминки: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг)	1			<a href="http://www.shkola-abv.ru/">http://www.shkola-abv.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://onlinetestpad.com/">https://onlinetestpad.com /</a>
6	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»). Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»)	1			<a href="http://www.shkola-abv.ru/">http://www.shkola-abv.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://onlinetestpad.com/">https://onlinetestpad.com /</a>
7	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Закрепление выполнения упражнений общей разминки.	1			<a href="http://www.shkola-abv.ru/">http://www.shkola-abv.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://onlinetestpad.com/">https://onlinetestpad.com /</a>
8	Основные танцевальные позиции у опоры. Музыкально-сценическая игра "Веселю свою игрушку": Способы передвижения. Правила организации и проведения.	1			<a href="http://www.shkola-abv.ru/">http://www.shkola-abv.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://onlinetestpad.com/">https://onlinetestpad.com /</a>
9	Партерная разминка: упражнения для формирования и укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов ("лягушонок"). Партерная разминка: упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»);	1			<a href="http://www.shkola-abv.ru/">http://www.shkola-abv.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://onlinetestpad.com/">https://onlinetestpad.com /</a>
10	Партерная разминка:упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»)	1			<a href="http://www.shkola-abv.ru/">http://www.shkola-abv.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://onlinetestpad.com/">https://onlinetestpad.com</a>

	.Закрепление выполнения партерной разминки				/
11	Музыкально-сценическая игра "Танцуем сказку". Способы передвижения. Правила организации и проведения. Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка»)	1			<a href="http://www.shkola-abv.ru/">http://www.shkola-abv.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://onlinetestpad.com">https://onlinetestpad.com</a> /
12	Упражнения упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»). Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа	1			<a href="http://www.shkola-abv.ru/">http://www.shkola-abv.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://onlinetestpad.com">https://onlinetestpad.com</a> /
13	Группировка, кувырок в сторону.  Освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»). Музыкально-сценическая игра "Маленькие мышки прячутся от кошки: способы передвижения, правила организации и проведения	1			<a href="http://www.shkola-abv.ru/">http://www.shkola-abv.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://onlinetestpad.com">https://onlinetestpad.com</a> /
14	Режим дня. Основные правила личной гигиены. Комплекс упражнений утренней гимнастики.	1			<a href="http://www.shkola-abv.ru/">http://www.shkola-abv.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://onlinetestpad.com">https://onlinetestpad.com</a> /
15	Упражнения со скакалкой: вращение скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад.	1			<a href="http://www.shkola-abv.ru/">http://www.shkola-abv.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://onlinetestpad.com">https://onlinetestpad.com</a> /
16	Подвижные игры со скакалкой.	1			<a href="http://www.shkola-abv.ru/">http://www.shkola-abv.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://onlinetestpad.com">https://onlinetestpad.com</a> /

17	Музыкально-сценическая игра "Танцуем вместе". Способы передвижения. Правила организации и проведения	1			<a href="http://www.shkola-abv.ru/">http://www.shkola-abv.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://onlinetestpad.com/">https://onlinetestpad.com/</a>
18	Комплекс упражнений с предметами. Упражнения с мячом.	1			<a href="http://www.shkola-abv.ru/">http://www.shkola-abv.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://onlinetestpad.com/">https://onlinetestpad.com/</a>
19	Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку	1			<a href="http://www.shkola-abv.ru/">http://www.shkola-abv.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://onlinetestpad.com/">https://onlinetestpad.com/</a>
20	Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно.	1			<a href="http://www.shkola-abv.ru/">http://www.shkola-abv.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://onlinetestpad.com/">https://onlinetestpad.com/</a>
21	Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча	1			<a href="http://www.shkola-abv.ru/">http://www.shkola-abv.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://onlinetestpad.com/">https://onlinetestpad.com/</a>
22	Игровые задания с мячом. Зачёт по теме.	1			<a href="http://www.shkola-abv.ru/">http://www.shkola-abv.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://onlinetestpad.com/">https://onlinetestpad.com/</a>
23	Музыкально-сценическая игра "Музыкальный паровозик": способы передвижения, правила организации и проведения.	1			<a href="http://www.shkola-abv.ru/">http://www.shkola-abv.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://onlinetestpad.com/">https://onlinetestpad.com/</a>
24	Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Равновесие («эшапе») — колени	1			<a href="http://www.shkola-abv.ru/">http://www.shkola-abv.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://onlinetestpad.com/">https://onlinetestpad.com/</a>

	вперёд попеременно каждой ногой.				/
25	Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой.	1			<a href="http://www.shkola-abv.ru/">http://www.shkola-abv.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://onlinetestpad.com/">https://onlinetestpad.com/</a>
26	Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Повороты в обе стороны на 45°	1			<a href="http://www.shkola-abv.ru/">http://www.shkola-abv.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://onlinetestpad.com/">https://onlinetestpad.com/</a>
27	Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1			<a href="http://www.shkola-abv.ru/">http://www.shkola-abv.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://onlinetestpad.com/">https://onlinetestpad.com/</a>
28	Танцевальные шаги: «полечка»	1			<a href="http://www.shkola-abv.ru/">http://www.shkola-abv.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://onlinetestpad.com/">https://onlinetestpad.com/</a>
29	Танцевальные шаги: «ковырялочка»	1			<a href="http://www.shkola-abv.ru/">http://www.shkola-abv.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://onlinetestpad.com/">https://onlinetestpad.com/</a>
30	Танцевальные шаги: «верёвочка»	1			<a href="http://www.shkola-abv.ru/">http://www.shkola-abv.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://onlinetestpad.com/">https://onlinetestpad.com/</a>
31	Музыкально-сценическая игра "Весёлый круг". Способы передвижения	1			<a href="http://www.shkola-abv.ru/">http://www.shkola-abv.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://onlinetestpad.com/">https://onlinetestpad.com/</a>
32	Бег, сочетаемый с круговыми движениями	1			<a href="http://www.shkola-abv.ru/">http://www.shkola-abv.ru/</a>

	руками («стрекоза»)				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://onlinetestpad.com/">https://onlinetestpad.com/</a>
33	Закрепление навыков выполнения упражнений для развития координации	1			<a href="http://www.shkola-abv.ru/">http://www.shkola-abv.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://onlinetestpad.com/">https://onlinetestpad.com/</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>33</b>			

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

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

Введите свой вариант:

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Методические копилки на сайтах:

<https://infourok.ru/>

<https://resh.edu.ru/>

<https://uchi.ru/>

<https://multiurok.ru/>

<https://znanio.ru/>

<https://nsportal.ru/>

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<http://www.shkola-abv.ru/>

<https://resh.edu.ru/>

<https://onlinetestpad.com/>

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Стол для настольного тенниса с сеткой на колесах.

Обручи.

Веревки.

Мячи.

Детская полоса препятствия.

Кирпичики.

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛАБОРАТОРНЫХ, ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ, ДЕМОНСТРАЦИЙ**

Интерактивная доска. Мультимедийный проектор. Компьютер. Колонки. Меловая доска.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ХАТТУНИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
С. ХАТТУНИ ВЕДЕНСКОГО РАЙОНА ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

<b>РАССМОТРЕНО</b> на заседании МО Руководитель МО З.Г.Мусхажиева  _____ Протокол № 1 от 26.08.2022 г.	<b>СОГЛАСОВАНО</b> заместитель директора по УВР _____ Х.А.Синабаригова Протокол № 1 29.08.2022 г.
--	--

**Рабочая программа  
Учебного предмета  
Физическая культура  
(ID 2854016)  
На 2022-2023 учебный год  
Для 2 «а» класса**

**Составитель: Байгереева С.С.**

**Хаттуни, 2022**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

---

Рабочая программа начального общего образования по физической культуре составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрена решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт.

По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений; игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и т.п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия; туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в естественных природных условиях, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности; спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (далее — ФГОС НОО) должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

В программе отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованием гимнастических упражнений. Овладение жизненно важными навыками гимнастики позволяет решить задачу овладения жизненно важными навыками плавания. Программа включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развить.

Программа обеспечивает «сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных)».

Освоение программы обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также

позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в примерной программе воспитания, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 года № 2/20).

Согласно своему назначению примерная рабочая программа является ориентиром для составления рабочих программ образовательных учреждений: она даёт представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся в рамках учебного предмета «Физическая культура»; устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделам и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности / учебных действий ученика по освоению учебного содержания.

В программе нашли своё отражение: Поручение Президента Российской Федерации об обеспечении внесения в примерные основные образовательные программы дошкольного, начального общего, основного общего и среднего общего образования изменений, предусматривающих обязательное выполнение воспитанниками и учащимися упражнений основной гимнастики в целях их физического развития (с учётом ограничений, обусловленных состоянием здоровья); условия Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, научные и методологические подходы к изучению физической культуры в начальной школе.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт — и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития учащихся начальной школы. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Физическая культура» является физическое воспитание граждан России. Учебный предмет «Физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

В программе учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в

образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики; получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся; способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно:

- а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей;
- б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

В основе программы лежат представления об уникальности личности каждого учащегося начальной школы, индивидуальных возможностях каждого школьника и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей учащимся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья; освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни; выполнить нормы ГТО.

Содержание программы направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся начальной школы; на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовности способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу; формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость; воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде; проявлять лидерские качества.

Содержание программы строится на принципах личностно-ориентированной, личностно- развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными

упражнениями в программе используются туристические спортивные игры. Содержание программы обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы учебного предмета «Физическая культура» состоит из следующих компонентов:

- знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);
- способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);
- физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы основана на следующих принципах:

*Принцип систематичности и последовательности.* Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определённых чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств младших школьников с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

*Принципы непрерывности и цикличности.* Эти принципы выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивают преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

*Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.* Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей младшего школьного возраста, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

*Принцип наглядности.* Наглядность обучения и воспитания предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

*Принцип доступности и индивидуализации.* Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремлённом и волевом поведении обучающихся.

*Принцип осознанности и активности.* Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания,

дозированности объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

*Принцип динамичности.* Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой, которая заключается в постановке и выполнении всё более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объёма и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

*Принцип вариативности.* Принцип вариативности программы предполагает многообразие и гибкость используемых в программе форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов — предметных, метапредметных и личностных.

## **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций учебного предмета «Физическая культура» традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решать преемственно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача учебного предмета состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические

минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т.д.); умения применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат — физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа обеспечивает:

- единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;
- преемственность основных образовательных программ дошкольного, начального общего и основного общего образования;
- возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);
- государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;
- овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;
- формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;
- освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по программе являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;
- умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;
- умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

**Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Физическая культура» во 2 классе, составляет 34 часа.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

---

Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка. 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. Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования.

### *Упражнения по видам разминки*

**Общая разминка.** Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад; приставные шаги на полной стопе вперёд с движениями головой в стороны («индюшонок»); шаги в полном приседе («гусиный шаг»); небольшие прыжки в полном приседе («мячик»); шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»); приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»); наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).

**Партерная разминка.** Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов; упражнения для развития эластичности мышц ног и формирования выворотности стоп; упражнения для укрепления мышц ног, рук; упражнения для увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов.

Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»); упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»); упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»); упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочерёдно правой и левой ногой; прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»); упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»).

**Разминка у опоры.** Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперёд, вместе) — вытянуть колени — подняться на полупальцы — опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперёд и в сторону).

### *Подводящие упражнения, акробатические упражнения*

Освоение упражнений: кувырок вперёд, назад; шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост.

### *Упражнения для развития моторики и координации гимнастическим предметом*

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. Игровые задания со скакалкой.

Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча.

Игровые задания, в том числе с мячом и скакалкой. Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом. Спортивные и туристические физические игры и игровые задания.

***Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации Пример:***

Исходное положение: стоя в VI позиции ног, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперёд (локоть прямой) — бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперёд) — шаг вперёд с поворотом тела на триста шестьдесят градусов — ловля мяча.

***Пример:***

Исходное положение: сидя в группировке — кувырок вперед-поворот «казак» — подъём — стойка в VI позиции, руки опущены.

***Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений***

***Плавательная подготовка***

Правила поведения в бассейне. Упражнения ознакомительного плавания: освоение универсальных умений дыхания в воде. Освоение упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «весёлый дельфин». Освоение спортивных стилей плавания.

***Основная гимнастика***

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

Освоение техники поворотов в обе стороны на сто восемьдесят и триста шестьдесят градусов на одной ноге (попеременно); техники выполнения серии поворотов колено вперёд, в сторону; поворот «казак», нога вперёд горизонтально. Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на девяносто и сто восемьдесят градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом); шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками; элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.

Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

***Игры и игровые задания, спортивные эстафеты***

Ролевые игры и игровые задания с использованием освоенных упражнений и танцевальных шагов.

Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры. Туристические игры и задания.

***Организующие команды и приёмы***

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

---

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре 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, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

#### **Патриотическое воспитание:**

— ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

#### **Гражданское воспитание:**

— представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

#### **Ценности научного познания:**

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

#### **Формирование культуры здоровья:**

— осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

#### **Экологическое воспитание:**

— экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

— экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

#### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) **Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира:

— ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

— выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

— моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

— устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

— классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

— приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

**2) Коммуникативные универсальные учебные действия**, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
- проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

**3) Регулятивные универсальные учебные действия**, отражающие способности обучающегося

строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
- контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

### **1) Знания о физической культуре:**

- описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки; отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;
- кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта; излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов; описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека; понимать и раскрывать правила поведения на воде; формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн; гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием; характеризовать умение плавать.

### **2) Способы физкультурной деятельности**

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:*

- выбирать и уметь составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;
- уметь использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе; характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;
- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; оценивать правила безопасности в процессе игры;
- знать основные строевые команды.

*Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:*

— составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики; измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей; измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;

— классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

*Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:*

— участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

### **3) Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

— осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;

— осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом; мягким бегом вперёд, назад; прыжками; подскоками, галопом;

— осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;

— демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно; прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);

— осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения).

## Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольная работа	практическая работа				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	0,5	0	0,5		<ul style="list-style-type: none"> <li>- обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр;</li> <li>- обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение;</li> <li>- приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении.</li> </ul>	Рассказ учителя (просмотр видеофильмов и иллюстративного материала)	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/</a>
1.2	Зарождение Олимпийских игр	0,5	0	0,5		<ul style="list-style-type: none"> <li>- обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний;</li> <li>- готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся)</li> </ul>	Рассказ учителя (просмотр видеофильмов и иллюстративного материала)	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/</a>
Итоги по разделу		1	0	1				
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1	Физическое развитие	0,5	0	0,5		- знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса	Объяснение учителя (наблюдение за образцами действий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/</a>

						<p>тела, форма осанки);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки;</li> <li>- разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах);</li> <li>- обучаются измерению массы тела (с помощью родителей);</li> <li>- составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и проводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти (триместра).</li> </ul>	учителя, рисунки, схемы)	
2.2	Физические качества	0,5	0	0,5		<ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия;</li> <li>- устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека.</li> </ul>	Диалог с учителем (иллюстративный материал, видеоролики, рисунки)	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/</a>
2.3	Сила как физическое качество	0,25	0	0,25		<ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения);</li> <li>- разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса);</li> <li>- наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами);</li> <li>- обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (в парах);</li> <li>- составляют таблицу наблюдений за развитием физических качеств, проводят измерение показателей силы в конце каждой учебной четверти (триместра), рассчитывают приросты результатов.</li> </ul>	Рассказ учителя (образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики)	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/</a>
2.4	Быстрота как физическое	0,25	0	0,25		- знакомятся с понятием «быстрота»,	Рассказ учителя	<a href="https://resh.edu.ru/s">https://resh.edu.ru/s</a>

	качество				<p>рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела);</li> <li>- наблюдают за процедурой измерения быстроты с помощью теста падающей линейки;</li> <li>- обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);</li> <li>- проводят измерение показателей быстроты в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов.</li> </ul>	(образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики)	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190876/">subject/lesson/6131/start/190876/</a>
2.5	Выносливость как физическое качество	0,25	0	0,25	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений):</li> <li>- разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции);</li> <li>- наблюдают за процедурой измерения выносливости с помощью теста в приседании до первых признаков утомления;</li> <li>- обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);</li> <li>- проводят измерение показателей выносливости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов.</li> </ul>	<i>Рассказ учителя</i> (образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики)	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190876/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190876/</a>

2.6	Гибкость как физическое качество	0,25	0	0,25		<p>- знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц);</p> <p>- разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами);</p> <p>- наблюдают за процедурой измерения гибкости с помощью упражнения наклон вперед;</p> <p>- обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);</p> <p>- проводят измерение гибкости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов.</p>	<p><i>Рассказ учителя</i> (образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190876/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190876/</a></p>
2.7	Развитие координации движений	0,25	0	0,25		<p>- знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре):</p> <p>- разучивают упражнения на развитие гибкости (передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам);</p> <p>- наблюдают за процедурой измерения равновесия с помощью длительного удержания заданной позы в статическом режиме с помощью упражнения наклон вперед;</p> <p>- осваивают навык измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);</p> <p>- проводят измерение равновесия в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием</p>	<p><i>Рассказ учителя</i> (образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190876/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190876/</a></p>

						физических качеств, рассчитывают приросты результатов.		
2.8	Дневник наблюдений по физической культуре	0,25	0	0,25		- знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления; - составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу); - проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру)	<i>Учебный диалог</i> (с использованием образца учителя, иллюстративного материала, таблиц и рисунков)	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
2.9	Дифференцированная аттестация по разделам: 1. Знания о физической культуре 2. Способы самостоятельной деятельности	0,5	0,5	0		участвуют в тестировании	<i>Контрольная работа.</i> <i>Письменные тестовые задания.</i>	
Итоги по разделу		3	0,5	2,5				
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Оздоровительная физическая культура								
3.1	Закаливание организма	0,5	0	0,5		- знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры; - рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре; - разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация): 1 — поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2 — последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); 3 — обтирание спины (от боков к середине); 4 — поочерёдное обтирание каждой ноги (от	<i>Рассказ учителя</i> (с использованием иллюстративного материала)	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/</a>

						пальцев ступни к бёдрам);5 — растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи).			
3.2	Утренняя зарядка	0,5	0	0,5		- наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса; - записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений; - разучивают комплекс утренней зарядки (по группам); - разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации мест занятий.	<i>Образец выполнения учителем</i> (иллюстративный материал, рисунки)  <i>Рассказ учителя</i> (просмотр видеофильмов и иллюстративного материала)	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>	
3.3	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	0,5	0	0,5		- составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания)	<i>Самостоятельная работа</i> (иллюстративный материал, видеоролик)	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/</a>	
3.4	Дифференцированная аттестация по разделу: Оздоровительная физическая культура	0,5	0,5	0		участвуют в тестировании	<i>Контрольная работа. Письменные тестовые задания.</i>		
Итого по разделу		2	0,5	1,5					
Спортивно-оздоровительная физическая культура									
3.5	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	0,5	0	0,5		- разучивают правила поведения на уроках гимнастики и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения; - выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях.	<i>Рассказ учителя</i> (просмотр видеофильмов и иллюстративного материала)		
3.6	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Строевые упражнения и	0,5	0	0,5		- обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; - разучивают перестроение на месте из	<i>Практическое занятие</i> (образцы упражнений)	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/start/226051/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/start/226051/</a>	

	команды					<p>одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации);</li> <li>- обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации);</li> <li>- обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному;</li> <li>- обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью;</li> <li>- обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!».</li> </ul>	и команд, видеоролики и иллюстрации)	
3.7	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	2	0	2		<ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой;</li> <li>- наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку;</li> <li>- записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава).</li> </ul>	Практическое занятие (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал);	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</a>
3.8	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	2	0	2		<ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой;</li> <li>- разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом; 6 разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на</li> </ul>	Практическое занятие (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал)	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/main/223826/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/main/223826/</a>

						месте (в полной координации).		
3.9	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	2	0	2		<ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками; 6 обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом;</li> <li>- разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками;</li> <li>- обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления;</li> <li>- обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине;</li> <li>- составляют комплекс из 6—7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение.</li> </ul>	Практическое занятие (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал)	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/</a>
3.10	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	4	0	4		<ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с хороводным шагом народного танца, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях;</li> <li>- разучивают движения хороводного шага (по фазам движения и с в полной координации);</li> <li>- разучивают хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение;</li> <li>- разучивают движения народного танца (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием);</li> <li>- разучивают танцевальный шаг в сторону (по фазам движения и в полной координации);</li> <li>- разучивают танцевальный шаг в парах в полной координации под музыкальное сопровождение</li> </ul>	Практическое занятие (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):	
3.11	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1		- изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры.	Учебный диалог (иллюстративный материал, видеоролик):	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/</a>
3.12	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную	1	0	1		- разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1	Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/</a>

	мишень					— стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).	(объяснение и образец учителя, рисунки, видеоматериалы)	<a href="start/169103/">start/169103/</a>
3.13	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1		- разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: 1 – толчком двумя ногами по разметке; 2 – толчком двумя ногами с поворотом в стороны; 3 – толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; 4 – толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; 5 – толчком двумя ногами вперед-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением.	Практическое занятие (объяснение и образец учителя, рисунки, видеоматериалы)	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/</a>
3.14	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1		- наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка; - разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов; - обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов; - обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега; - выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации.	Практическое занятие (объяснение и образец учителя, рисунки, видеоматериалы)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=PInqAWv62jA">https://www.youtube.com/watch?v=PInqAWv62jA</a>
3.15	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1		- наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы; - разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе; - разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперед и стороны, разведением и сведением рук;	Практическое занятие (объяснение и образец учителя, рисунки, видеоматериалы)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=PInqAWv62jA">https://www.youtube.com/watch?v=PInqAWv62jA</a>

						<ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.);</li> <li>- разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком;</li> <li>- разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки.</li> </ul>		
3.16	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1		<p>учителя, рисунки, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы:</li> <li>- выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°);</li> <li>- выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа);</li> <li>- выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной)</li> </ul>	Практическое занятие (объяснение и образец учителя, рисунки, видеоматериалы)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=PInqAWv62jA">https://www.youtube.com/watch?v=PInqAWv62jA</a>
3.17	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол)	6	0	6		<ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;</li> <li>- разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах);</li> <li>- разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;</li> <li>- организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры</li> </ul>	Практическое занятие (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики):	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/</a>

					<p>баскетбол;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- наблюдают и анализируют образцы технических действий игры ручной мяч, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;</li><li>- разучивают технические действия игры (работа в парах и группах);</li><li>- разучивают правила подвижных игр с элементами игры ручной мяч и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;</li><li>- организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры ;</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>- наблюдают и анализируют образец технических действий игры волейбол;</li><li>- нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;</li><li>- выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи:<ol style="list-style-type: none"><li>1 — нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи);</li><li>2 — нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния;</li><li>3 — нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния;</li></ol></li><li>- выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований;</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>- наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;</li><li>- разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах);</li><li>- разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;</li><li>- организуют и самостоятельно</li></ul>		
--	--	--	--	--	---	--	--

						<p>участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол;</p> <p>- наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;</p> <p>- разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения;</p> <p>- разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении</p>		
3.18	Прикладно-ориентированная физическая культура	4	0	4		Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	<i>Учебно-тренировочные занятия</i>	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
3.19	Дифференцированная аттестация: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	0		выполняют тестовые упражнения	<i>Контрольная работа. Практическое выполнение тестовых упражнений</i>	
Итого по разделу		30	1,5	28,5				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	2	32				

## Поурочное планирование по физической культуре 2 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			Дата план	Дата факт	
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/train/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/train/</a>
2	Физическое развитие и физические качества.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/</a>
3	Сила, быстрота, выносливость, гибкость как физические качества.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/</a>
4	Развитие координации движений. Дневник наблюдений по физической культуре. Дифференцированная аттестация по разделам: 1. Знания о физической культуре 2. Способы самостоятельной деятельности	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/</a>
5	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики.  Строевые упражнения и команды.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/</a>
6	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски мяча в неподвижную мишень. Подготовка к сдаче 1 ступени ВФСК ГТО.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/</a>
7	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч)	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/</a>
8	Танцевальные движения	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/</a>
9	Закаливание организма	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/</a>
10	Утренняя зарядка Составление индивидуальных комплексов зарядки Дифференцированная аттестация по	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226239/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226239/</a>

	разделу: Оздоровительная физическая культура				
<b>11</b>	Гимнастическая разминка	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/</a>
<b>12</b>	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/</a>
<b>13</b>	Сложно координированные прыжковые упражнения Подготовка к сдаче 1 ступени ВФСК ГТО.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/</a>
<b>14</b>	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч):	1			<a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1516393">https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1516393</a>
<b>15</b>	Танцевальные движения	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/</a>
<b>16</b>	Упражнения комплекса ВФСК ГТО 1 ступени	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/</a>
<b>17</b>	Упражнения с гимнастическим мячом	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/</a>
<b>18</b>	Освоение универсальных умений при выполнении строевых упражнений	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/</a>
<b>19</b>	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/</a>
<b>20</b>	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/</a>
<b>21</b>	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч):	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/</a>
<b>22</b>	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч):	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/</a>
<b>23</b>	Танцевальные движения	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/</a>
<b>24</b>	Танцевальные движения	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/</a>
<b>25</b>	Подготовка к сдаче 1 ступени ВФСК ГТО. Упражнения комплекса ВФСК ГТО.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/</a>

<b>26</b>	Упражнения комплекса ВФСК ГТО 1 степени	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/</a>
<b>27</b>	Выполнение гимнастических упражнений	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/</a>
<b>28</b>	Закрепление навыков выполнения гимнастических упражнений	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/</a>
<b>29</b>	Сложно координированные беговые упражнения	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/</a>
<b>30</b>	Закрепление навыков выполнения прыжковых и беговых упражнений	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/</a>
<b>31</b>	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч)	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/</a>
<b>32</b>	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч):	1			<a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853">https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853</a>
<b>33</b>	Упражнения комплекса ВФСК ГТО 1 степени	1			<a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1516393">https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1516393</a>
<b>34</b>	Дифференцированная аттестация: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1			<a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1516393">https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1516393</a>
<b>Итого 34</b>					

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»»;Введите свой вариант:первый

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Справочник учителя физической культуры ,методическая разработка по физической культуре длявторого класса

<https://edsoo.ru>,<https://edu.gov.ru>,<https://dnevnik.ru>,В.И.Лях

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

Сайт <https://edsoo.ru/>, <https://mosmetod.ru/>

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ХАТТУНИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
С. ХАТТУНИ ВЕДЕНСКОГО РАЙОНА ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

<b>РАССМОТРЕНО</b> на заседании МО начальных классов _____З.Г.Мусхажиева _____ Протокол № 1 от 26.08.2022 г.	<b>СОГЛАСОВАНО</b> заместитель директора по УВР _____Х.А.Синабаригова Протокол № 1 от 29.08.2022 г.
---	---

**Рабочая программа  
Учебного предмета  
Физическая культура  
На 2022-2023 учебный год  
Для 3 «б» класса**

**Составитель: Магомадова Т.Р.**

**Хаттуни, 2022**

### 3 класс (34 ч)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольная работа	практическая работа				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1	Физическая культура у древних народов	1	0	1		<p>- обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности;</p> <p>- знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков</p>	Рассказ учителя (просмотр видеофильмов и иллюстративного материала)	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/</a>

Итоги по разделу	1	0	1					
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1	Виды физических упражнений	0,5	0	0,5		<ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой;</li> <li>- выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки;</li> <li>- выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки;</li> <li>- выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта).</li> </ul>	<p><i>Объяснение учителя</i></p> <p>(наблюдение за образцами действий учителя, рисунки, схемы)</p>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/</a>
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	0,5	0	0,5		<ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков;</li> <li>- разучивают действия по измерению пульса и определению его значений;</li> </ul>	<p><i>Диалог с учителем</i></p> <p>(иллюстративный материал, видеоролики, рисунки)</p>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>

						<p>- знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка);</p> <p>- проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спокойном темпе).</p>		
2.3	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	0,5	0	0,5		<p>- знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения);</p> <p>- разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса);</p> <p>- наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами);</p> <p>- обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (в парах);</p>	<p><i>Объяснения учителя</i></p> <p>(иллюстративный материал, видеоролики)</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a></p>

						- составляют таблицу наблюдений за развитием физических качеств, проводят измерение показателей силы в конце каждой учебной четверти (триместра), рассчитывают приросты результатов.		
2.9	Дифференцированная аттестация по разделам:  1. Знания о физической культуре  2. Способы самостоятельной деятельности	0,5	0,5	0		участвуют в тестировании	<i>Контрольная работа.</i>  <i>Письменные тестовые задания.</i>	
Итоги по разделу		2	0,5	1,5				
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Оздоровительная физическая культура								
3.1	Закаливание организма	0,5	0	0,5		- знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;  - рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов	<i>Объяснения учителя</i>  (иллюстративный материал, видеоролики)	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/</a>

						<p>в закаливающей процедуре;</p> <p>- разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация):</p> <p>1 — поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2 — последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); 3 — обтирание спины (от боков к середине); 4 — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам); 5 — растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи).</p>		
3.2	Дыхательная гимнастика	0,5	0	0,5		<p>- обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания;</p> <p>- разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу);</p> <p>- выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время</p>	<p><i>Объяснения учителя</i></p> <p>(иллюстративный материал, видеоролики)</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/</a></p>

						восстановления пульса после физической нагрузки:		
3.3	Зрительная гимнастика	0,5	0	0,5		<p>- обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека;</p> <p>- анализируют задачи и способы организации занятий зрительной гимнастикой во время работы за компьютером, выполнения домашних заданий;</p> <p>- разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу)</p>	<p><i>Объяснения учителя</i></p> <p>(иллюстративный материал, видеоролики)</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a></p>
3.4	Дифференцированная аттестация по разделу: Оздоровительная физическая культура	0,5	0,5	0		участвуют в тестировании	<p><i>Контрольная работа.</i></p> <p><i>Письменные тестовые задания.</i></p>	
Итого по разделу		2	0,5	1,5				
Спортивно-оздоровительная физическая культура								
3.5	Модуль "Гимнастика с основами акробатики".	1	0	1		- разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде	<p><i>Практическое занятие</i></p>	<p><a href="https://fkis.ru/page/1/413.html">https://fkis.ru/page/1/413.html</a></p>

	Строевые команды и упражнения»					<p>«Противоходом налево шагом марш!»;</p> <p>- разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам:</p> <p>1 — «Класс, по три рассчитайсь!»; 2 — «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»;</p> <p>3 — «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!»;</p> <p>- разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде: 1 — «В колонну по три налево шагом марш!»; 2 — «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!».</p>	(образцы упражнений и команд, видеоролики и иллюстративный материал)	
3.6	<p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики"</p> <p>Лазанье по канату</p>	1	0	1		<p>- наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения;</p> <p>- разучивают и выполняют подводящие упражнения</p>	<p><i>Практическое занятие</i></p> <p>(объяснение и образец учителя использование иллюстрационного материала,</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a></p>

						(приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях);  - разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации)	видеороликов)	
	Модуль "Гимнастика с основами акробатики".  Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1		- выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны);  - выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочередно правой и левой ноги в стороны и вперёд);  - выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания;  - выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения	Практическое занятие  (объяснение и образец учителя использование иллюстрационного материала, видеороликов)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=TIJxIEHnc0&amp;ab_channel=KontAntibus">https://www.youtube.com/watch?v=TIJxIEHnc0&amp;ab_channel=KontAntibus</a>

						<p>левым и правым боком;</p> <p>- разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочередно левым и правым боком, скрестным шагом поочередно левым и правым боком).</p>		
	<p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</p> <p>Передвижения по гимнастической стенке</p>	2	0	2		<p>- выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочередно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди;</p> <p>- выполняют передвижение приставным шагом поочередно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди;</p> <p>- наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом,</p>	<p><i>Практическое занятие</i></p> <p>(объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов)</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</a></p>

						<p>обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием;</li> <li>- разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту;</li> <li>- выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации.</li> </ul>		
3.7	<p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</p> <p>Прыжки через скакалку</p>	1	0	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд;</li> <li>- обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочередно правой и левой рукой, стоя на месте;</li> <li>- разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочередно с правого и левого бока;</li> </ul>	<p><i>Практическое занятие</i></p> <p>(объяснение и образец учителя использование иллюстрационного материала, видеороликов)</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</a></p>

						<ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью;</li> <li>- наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении;</li> <li>- разучивают подводящие упражнения (вращение поочередно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочередно с правого и левого бока);</li> <li>- выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад.</li> </ul>		
3.8	<p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</p> <p>Ритмическая гимнастика</p>	1	0	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик; - разучивают упражнения ритмической</li> </ul>	<p><i>Практическое занятие</i></p> <p>(объяснение и образец учителя использование иллюстрационного материала, видеороликов)</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/main/223826/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/main/223826/</a></p>

гимнастики:

1) и. п. – основная стойка;  
1 – поднимая руки в стороны,  
слегка присесть; 2 – сохраняя  
туловище на месте, ноги слегка  
повернуть в правую сторону;  
3 – повернуть ноги в левую  
сторону; 4 – принять и. п.;

2) и. п. – основная стойка, руки  
на поясе; 1 – одновременно  
правой ногой шаг вперёд на  
носок, правую руку вперёд перед  
собой; 2 – и. п.;  
3 – одновременно левой ногой  
шаг вперёд на носок, левую руку  
вперёд перед собой; 4 – и. п.;

3) и. п. – основная стойка, ноги  
шире плеч; 1– 2 – вращение  
головой в правую сторону; 3–4 –  
вращение головой в левую  
сторону;

4) и. п. – основная стойка, ноги  
шире плеч; кисти рук на плечах,  
локти в стороны;  
1 – одновременно сгибая левую  
руку и наклоняя туловище влево,  
левую руку выпрямить вверх; 2  
– принять и. п.; 3 –  
одновременно сгибая правую  
руку и наклоняя туловище  
вправо, правую руку выпрямить

вверх; 4 – принять и. п.;

5) и. п. – основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе;

1 – одновременно сгибая правую и левую ногу, поворот направо;

2 – принять и. п.;

3 – одновременно сгибая левую и правую ногу, поворот налево;

4 – принять и. п.;

6) и. п. – основная стойка, ноги шире плеч;

1 – одновременно сгибая правую руку в локте и поднимая левую

руку вверх, отставить правую ногу в сторону и наклониться

вправо; 2 – принять и. п.; 3 –

одновременно сгибая левую руку в локте и поднимая правую руку

вверх, отставить левую ногу в сторону и наклониться влево; 4 –

принять и. п.;

7) и. п. – основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе;

1 – полунаклон вперёд, руки

вверх, прогнуться; 2 – принять и.

п.; 3–4 – то же, что 1–2;

8) и. п. – основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 –

наклон к правой ноге; 2 – наклон

					<p>вперёд, 3 – наклон к левой ноге; 4 – принять и. п.;</p> <p>9) и. п. – основная стойка; 1 – сгибая левую руку в локте и правую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 2 – принять и. п.; 3 – сгибая правую руку в локте и левую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 4 – принять и. п.; Обучающиеся составляют индивидуальную комбинацию из хорошо освоенных упражнений, разучивают и выполняют её под музыкальное сопровождение (домашнее задание с помощью родителей).</p>		
3.9	<p>Модуль "Лёгкая атлетика".</p> <p>Прыжок в длину с разбега</p>	2	0	2	<p>- наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление);</p> <p>- разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги:</p> <p>1 – спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления;</p> <p>2 – спрыгивание с горки матов</p>	<p><i>Практическое занятие</i></p> <p>(объяснение и образец учителя использование иллюстрационного материала, видеороликов)</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/</a></p>

						<p>со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта;</p> <p>3 – прыжки с места вперёд-вверх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте;</p> <p>4 – прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги;</p> <p>- выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации.</p>		
3.10	<p>Модуль "Лёгкая атлетика".</p> <p>Броски набивного мяча</p>	2	0	2		<p>- наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов;</p> <p>- разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность;</p> <p>- разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку.</p>	<p><i>Практическое занятие</i></p> <p>(объяснение и образец учителя использование иллюстрационного материала, видеороликов)</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</a></p>
3.11	Модуль "Лёгкая	2	0	2		Выполнение упражнений:	<i>Практическое</i>	<p><a href="https://www.youtube.com/watc">https://www.youtube.com/watc</a></p>

	<p><i>атлетика".</i></p> <p>Беговые упражнения повышенной координационной сложности</p>				<p>1 – челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м; 2 – пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперед, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся); 3 – бег через набивные мячи; 4 – бег с наступанием на гимнастическую скамейку; 5 – бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз); 6 – ускорение с высокого старта; 7 – ускорение с поворотом направо и налево; 8 – бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м; 9 – бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г)</p>	<p><i>занятие</i></p> <p>(объяснение и образец учителя, рисунки, видеоматериалы)</p>	<p>h?v=PIInqAWv62jA</p>
3.12	<p><i>Модуль "Плавательная подготовка".</i></p> <p>Плавательная подготовка</p>	4	0	4	<p>- изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне;</p> <p>- рассматривают видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники;</p>	<p><i>Практическое занятие</i></p> <p>(объяснение и образец учителя, рисунки, видеоматериалы)</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</a></p>

						<p>- выполняют упражнения ознакомительного плавания:</p> <p>1 – спускание по трапу бассейна;</p> <p>2 – ходьба по дну; 3 – прыжки толчком двумя ногами о дно бассейна стоя на месте и с продвижением вперед;</p> <p>4 – упражнения на всплытие (поплавок, медуза, звезда);</p> <p>5 – упражнения на погружение в воду (фонтанчик);</p> <p>6 – упражнения на скольжение (стрела, летящая стрела);</p> <p>- выполняют упражнения в имитации плавания кролем на груди на бортике бассейна:</p> <p>1 – сидя на бортике, упор руками сзади, ноги прямые и слегка разведены: попеременные движения ногами вверх-вниз;</p> <p>2 – стоя на бортике бассейна полунаклон вперед, правая рука прямая, левая рука согнута в локте и поднята вверх: попеременно гребковые движения руками;</p> <p>- выполняют упражнения начального обучения плаванию кролем на груди в воде:</p> <p>1 – стоя на дне бассейна полунаклон вперед, правая рука</p>		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

						<p>прямая, левая рука согнута в локте и поднята вверх: попеременно гребковые движения руками; 2 – то же, что 1, но с выдохом в воду и поворачиванием головы поочередно вправо и влево;</p> <p>3 – то же, что 2, но с продвижением вперёд по дну бассейна;</p> <p>4 – лёжа на груди, держаться прямыми руками за бортик бассейна: поочередная работа ногами вверх-вниз, с выдохом в воду;</p> <p>5 – стоя возле бортика бассейна, присесть, не опуская голову в воду: вдох, оттолкнуться правой ногой от бортика, руки и ноги выпрямить и соединить их вместе; скольжение с выдохом в воду;</p> <p>6 – то же, что 5, но с попеременной работой ногами;</p> <p>7 — плавание кролем на груди в полной координации</p>		
3.13	<p>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</p> <p>Подвижные игры с техническими</p>	6	0	6		<p>- разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой</p>	<p>Практическое занятие</p> <p>(диалог с учителем,</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/</a></p>

	<p>приёмами спортивных игр (баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол)</p>					<p>площадки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности;</li> <li>- разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола;</li> <li>- разучивают технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки;</li> <li>- играют в разученные подвижные игры</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;</li> <li>- разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах);</li> <li>- разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их</li> </ul>	<p>образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики):</p>	
--	--	--	--	--	--	---	---	--

					<p>проведения;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол;</li> <li>- наблюдают и анализируют образцы технических действий игры ручной мяч, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;</li> <li>- разучивают технические действия игры (работа в парах и группах);</li> <li>- разучивают правила подвижных игр с элементами игры ручной мяч и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;</li> <li>- организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры ;</li>  <li>- наблюдают и анализируют образец технических действий игры волейбол;</li></ul>		
--	--	--	--	--	---	--	--

нижней боковой подачи,  
обсуждают её фазы и  
особенности их выполнения;

- выполняют подводящие  
упражнения для освоения  
техники нижней боковой подачи:

1 — нижняя боковая подача без  
мяча (имитация подачи);

2 — нижняя боковая подача в  
стенку с небольшого расстояния;

3 — нижняя боковая подача  
через волейбольную сетку с  
небольшого расстояния;

- выполняют нижнюю боковую  
подачу по правилам  
соревнований;

- наблюдают и анализируют  
образцы технических действий  
игры футбол, выделяют трудные  
элементы и уточняют способы их  
выполнения;

- разучивают технические  
действия игры футбол (работа в  
парах и группах);

- разучивают правила подвижных  
игр с элементами футбола и  
знакомятся с особенностями

						<p>выбора и подготовки мест их проведения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол;</li> <li>- наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;</li> <li>- разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения;</li> <li>- разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении</li> </ul>		
3.14	Прикладно-ориентированная физическая культура	5	0	5		Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	<i>Учебно-тренировочные занятия</i>	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
3.15	Дифференцированная аттестация: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях	1	1	0		выполняют тестовые упражнения	<i>Контрольная работа.</i>  <i>Практическое выполнение тестовых</i>	

	физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО						<i>упражнений</i>	
Итого по разделу		31	1,5	29,5				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	2	32				

### 3 КЛАСС

Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов)

№ п/п	Разделы учебной программы	четверть			
		1	2	3	4
		количество часов			
1	<b>Знания о физической культуре</b>	1	-	-	-
2	<b>Способы самостоятельной деятельности</b>	2	-	-	-
3	<b>Физическое совершенствование</b>	5	8	10	8
	<i>Оздоровительная физическая культура</i>	-	2	-	-
	<i>Спортивно-оздоровительная физическая культура</i>	5	6	10	8
	Гимнастика	1	2	2	2
	Легкая атлетика	1	1	2	2
	Подвижные игры	1	1	2	2
	Плавательная подготовка	1	1	2	-
	Прикладно-ориентированная физическая культура	1	1	2	2
4	<b>Итого</b>	34			

Примерное поурочное планирование 3 класс (один час в неделю)

№ п/п	Тема урока	Количество часов					Виды и формы контроля
		всего	контрольные работы	Практическая работа	Дата изучения		
<b>1 четверть</b>							
1	Физическая культура у древних народов	1	0	1			<p>Рассказ учителя ( просмотр видеофильмов и иллюстративного материала)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/</a></p>

2	Виды физических упражнений  Измерение пульса на уроках физической культуры.	1	0	1	Объяснения учителя (с использованием иллюстрированного материала и видеороликов)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/</a>
3	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	0,5	0	0,5	Объяснения и образец учителя (с использованием иллюстрированного материала и видеороликов)
	Дифференцированная аттестация по разделам:  1. Знания о физической культуре  2. Способы самостоятельной деятельности	0,5	0,5	0	Контрольная работа.  Письменные тестовые задания
4	Строевые команды и упражнения	1	0	1	Практическое занятие  <a href="https://fkis.ru/page/1/413.html">https://fkis.ru/page/1/413.html</a>
5	Прыжок в длину с разбега	1	0	1	Практическое занятие  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/</a>
6	Плавательная подготовка	1	0	1	Практическое занятие
7	Подвижные игры с элементами спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч):	1	0	1	Практическое занятие  <a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853">https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853</a>  <a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1516393">https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1516393</a>  <a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1516393">https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1516393</a>

						<a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1518864">gue/material_view/lesson_templates/1518864</a>
8	Подготовка к сдаче 2 ступени ВФСК ГТО. Упражнения комплекса ВФСК ГТО.	1	0	1		<i>Практическое занятие</i>
<b>2 четверть</b>						
9	Закаливание организма.  Дыхательная гимнастика	1	0	1		<i>Объяснения учителя (с использованием иллюстрированного материала и видеороликов)</i>
10	Зрительная гимнастика.	0,5	0	0,5		<i>Объяснения учителя (иллюстративный материал, видеоролики)</i>
	Дифференцированная аттестация по разделу: Оздоровительная физическая культура	0,5	0,5	0		<i>Контрольная работа. Письменные тестовые задания.</i>
11	Лазанье по канату	1	0	1		<i>Практическое занятие</i>
12	Передвижение по гимнастической скамейке	1	0	1		<i>Практическое занятие</i>
13	Прыжок в длину с разбега	1	0	1		<i>Практическое занятие</i>
14	Плавательная подготовка	1	0	1		<i>Практическое занятие</i>
15	Подвижные игры с элементами спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч):	1	0	1		<i>Практическое занятие</i>  <a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853">https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853</a>  <a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853">https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853</a>

						<a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1516393">plates/1516393</a>  <a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1518864">https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1518864</a>
16	Подготовка к сдаче 2 ступени ВФСК ГТО. Упражнения комплекса ВФСК ГТО.	1	0	1		<i>Практическое занятие</i>
<b>3 четверть</b>						
17	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1		<i>Практическое занятие</i>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/</a>
18	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1		<i>Практическое занятие</i>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</a>
19	Броски набивного мяча	1	0	1		<i>Практическое занятие</i>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</a>
20	Броски набивного мяча	1	0	1		<i>Практическое занятие</i>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</a>
21	Плавательная подготовка	1	0	1		<i>Практическое занятие</i>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</a>
22	Плавательная подготовка	1	0	1		<i>Практическое занятие</i>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</a>
23	Подвижные игры с элементами спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч):	1	0	1		<i>Практическое занятие</i>  <a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853">https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853</a>  <a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853">https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853</a>

						<a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1516393">https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1516393</a>
						<a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1518864">https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1518864</a>
24	Подвижные игры с элементами спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч):	1	0	1		<i>Практическое занятие</i>
25	Подготовка к сдаче 2 ступени ВФСК ГТО. Упражнения комплекса ВФСК ГТО	1	0	1		<i>Практическое занятие</i>
26	Упражнения комплекса ВФСК ГТО 2 ступени	1	0	1		<i>Тестирование. Практическое выполнение тестовых упражнений</i>
4 четверть						
27	Прыжки через скакалку	1	0	1		<i>Практическое занятие</i>
28	Ритмическая гимнастика	1	0	1		<i>Практическое занятие</i>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/</a>
29	Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1	0	1		<i>Практическое занятие</i>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=PIInqAWv62jA">https://www.youtube.com/watch?v=PIInqAWv62jA</a>
30	Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1		1		<i>Практическое занятие</i>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=PIInqAWv62jA">https://www.youtube.com/watch?v=PIInqAWv62jA</a>
31	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч):	1	0	1		<i>Практическое занятие</i>  <a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1516393">https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1516393</a>

						<a href="https://ucbni.k.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853">plates/1433853</a>  <a href="https://ucbni.k.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1516393">https://ucbni.k.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1516393</a>  <a href="https://ucbni.k.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1518864">https://ucbni.k.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1518864</a>
32	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч):	1	0	1		<i>Практическое занятие</i>
33	Упражнения комплекса ВФСК ГТО 2 ступени	1	0	1		<i>Тестирование. Практическое выполнение тестовых упражнений</i>
34	Дифференцированная аттестация: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1,5	1,5	0		<i>Контрольная работа. Практическое выполнение тестовых упражнений</i>
Общее количество часов по программе		34	2	32		

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ХАТТУНИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
С. ХАТТУНИ ВЕДЕНСКОГО РАЙОНА ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании МО  
Руководитель МО З.Г.Мусхажиева

\_\_\_\_\_  
Протокол № 1  
от 26.08.2022 г.

**СОГЛАСОВАНО**  
заместитель директора  
по УВР \_\_\_\_\_  
Х.А.Синабаригова  
29.08.2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
(ID 269003)  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«Физическая культура»  
на 2022-2023 учебный год  
для 4 класса**

**Учитель: Карсамова Ляйла Абдуловна  
Мусхажиева Зулпа Газмагомедовна**

## 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 прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование»

вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

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

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

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

#### **Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

В 4 классе на изучение предмета отводится 1 час в неделю, суммарно 34 часа.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

---

**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 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 **четвёртого года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

*коммуникативные УУД:*

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

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

— оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

#### *регулятивные УУД:*

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

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

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

### **Предметные результаты**

К концу обучения в **четвёртом классе** обучающийся научится:

— объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

— осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

— приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

— приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

— проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

— демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

— демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

— демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

— выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

— выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

— демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);

— выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

— выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.



**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контрольн ые работы	практи ческие работы				
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>								
1.1.	<b>Из истории развития физической культуры в России</b>	1	0	0		обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о её связи с физической подготовкой будущих солдат — защитников Отечества;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
1.2.	<b>Из истории развития национальных видов спорта</b>	1	0	0		знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
Итого по разделу		2						
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>								
2.1.	<b>Самостоятельная физическая подготовка</b>	1	0	0		обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности; обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
2.2.	<b>Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма</b>	1	0	1		2 — выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течение 30 с, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления; 3 — основываясь на показателях пульса, устанавливают зависимость тяжести нагрузки от скорости выполнения упражнения.;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
2.3.	<b>Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности</b>	1	0	1		обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе; проводят мини-исследования по определению состояния осанки с помощью теста касания рук за спиной.;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
2.4.	<b>Оказание первой помощи на занятиях физической культурой</b>	1	0	0		обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления.;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
Итого по разделу		4						
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>								

3.1.	<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>	1	0	1		<p>выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины;;          выполняют комплекс упражнений на предупреждение развития сутулости;;          1) и. п. — лёжа на животе, руки за головой, локти разведены в стороны; 1          —3 — подъём туловища вверх; 3—4 — и. п.;;          2) и. п. — лёжа на животе, руки за головой; 1—3 —подъём туловища вверх, 2—4 — и. п.;;          3) и. п. — упор стоя на коленях; 1 — одновременно подъём правой руки и левой ноги; 2—3 — удержание; 4 — и. п.; 5—8 — то же, но подъём левой руки и правой ноги;;          4) и. п. — лёжа на животе, голову положить на согнутые в локтях руки; 1 — левая нога вверх; 2 — и. п.; 3 — правая нога вверх; 4 — и. п.;;</p>	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://infourok.ru">https://resh.edu.ru/subject/9/https://infourok.ru</a>	
3.2.	<b>Закаливание организма</b>	1	0	0		<p>разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения;; обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания;</p>	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://infourok.ru">https://resh.edu.ru/subject/9/https://infourok.ru</a>	
Итого по разделу		2							
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>									
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений</i>	1	0	1		<p>обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм;; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях;</p>	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://infourok.ru">https://resh.edu.ru/subject/9/https://infourok.ru</a>	
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация</i>	1	0	1		<p>разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты);;          Вариант 2. И. п. — основная стойка;;          1 — сгибая ноги в коленях, принять упор присев, спина прямая; голова прямо;;          2 — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову;;          3 — обхватить голени руками, перекат на спине в группировке;; 4 — отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев;;          5 — наклоняя голову вперёд, оттолкнуться руками и, быстро обхватив руками голени, перекатиться назад на лопатки;;          6 — отпуская голени, опереться руками за плечами и перевернуться через голову;;          7 — разгибая руки и выставляя их вперёд, упор стоя на коленях;;          8 — опираясь на руки, слегка прогнуться, оттолкнуться коленями и прыжком выполнить упор присев;;          9 — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову;;          10 — обхватить голени руками, перекат на спине в группировке;; 11 — отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев;;          12 — встать в и. п.;;          составляют индивидуальную комбинацию из 6—9 хорошо освоенных упражнений (домашнее задание);;</p>	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://infourok.ru">https://resh.edu.ru/subject/9/https://infourok.ru</a>	

4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Опорный прыжок</b>	1	0	1		выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление);;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://infourok.ru">https://resh.edu.ru/subject/9/https://infourok.ru</a>
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Упражнения на гимнастической перекладине</b>	1	0	1		знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки вися и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем;; разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине;; 1 — подъём в упор с прыжка;; 2 — подъём в упор переворотом из вися стоя на согнутых руках;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://infourok.ru">https://resh.edu.ru/subject/9/https://infourok.ru</a>
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Танцевальные упражнения</b>	1	0	1		наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений;; разучивают движения танца, стоя на месте;; 1—2 — толчок двумя ногами, небольшой подскок вперёд, левую ногу вынести вперёд-в сторону, приземлиться;; 3—4 — повторить движения 1—2, но вынести правую ногу вперёд- в сторону;; выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд;; 1—4 — небольшие подскоки на месте;; 5 — толчком двумя ногами подскок вперёд, приземлиться;; 6 — толчком двумя ногами подскок назад, приземлиться;; 7 — толчком двумя ногами три небольших прыжка вперёд;; 8 — продолжать с подскока вперёд и вынесением левой ноги вперёд- в сторону;; выполняют танец «Летка-енка» в полной координации под музыкальное сопровождение;	Практическая работа; Наблюдение;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://infourok.ru">https://resh.edu.ru/subject/9/https://infourok.ru</a>
4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой</b>	1	0	1		обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов);; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://infourok.ru">https://resh.edu.ru/subject/9/https://infourok.ru</a>
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Упражнения в прыжках в высоту с разбега</b>	1	0	1		наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление);; выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания;; 1 — толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета;; 2 — толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета;; 3 — перешагивание через планку стоя боком на месте;; 4 — перешагивание через планку боком в движении;; 5 — стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё;; выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://infourok.ru">https://resh.edu.ru/subject/9/https://infourok.ru</a>
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Беговые упражнения</b>	1	0	1		выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;; выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://infourok.ru">https://resh.edu.ru/subject/9/https://infourok.ru</a>

4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Метание малого мяча на дальность</b>	1	0	1		наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения;; разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места.;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
4.10.	Модуль "Легкая атлетика". Лазанье по канату	1	0	1		Выполняют лазанья по канату в три приёма. Развивают силовые и координационные способности; применительно к лазанью по канату.;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
4.11.	Модуль "Основы здорового образа жизни"	1	0	0		Основы здорового образа жизни и безопасность человека. Режим дня. Здоровое питание.; Профилактика переедания; пищевых отравлений.; Инфекционные болезни. Пути передачи инфекционных заболеваний.;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
4.12.	Модуль " Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи"	1	0	1		Когда следует вызывать «скорую помощь» и каков порядок ее вызова.; Кровотечение; первая медицинская помощь.; Первая медицинская помощь при наружном кровотечении. Правила обработки ран. Перевязка ран.;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
4.13.	Модуль "Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни, правила поведения учащихся"	1	0	1		Безопасность пешеходов при движении по дорогам.; Элементы дорог. Дорожная разметка.; Правила перехода дорог. Перекрестки.; Соблюдения правил движения велосипедистами.; Причины дорожно-транспортного травматизма на дорогах нашего города; Государственная инспекция безопасности дорожного движения.;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
4.14.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми</b>	1	0	1		обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Подвижные игры общефизической подготовки</b>	2	0	2		совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр;; самостоятельно организуют и играют в подвижные игры;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Технические действия игры волейбол</b>	1	0	1		наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;; выполняют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками.;; 1 — передача и приём мяча двумя руками сверху над собой, стоя и в движении;; 2 — передача и приём мяча двумя руками сверху в парах;; 3 — приём и передача мяча двумя руками сверху через волейбольную сетку;; выполняют подачу, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>

4.17	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	1	0	1		наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения; выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол; 1 — стойка баскетболиста с мячом в руках;; 2 — бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам движения и в полной координации);; 3 — бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли;; выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
4.18	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	2	0	2		разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки;; выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
Итого по разделу		24						
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>								
5.1.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	2	1	1		демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Контрольная работа; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
Итого по разделу		2						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	1	21				

## 2 ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			План.	Факт.	
1.	История физической культуры в России	1	8/09		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
2.	История развития национальных видов спорта	1	15		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
3.	Самостоятельная физическая подготовка	1	22		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
4.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	29		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
5.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	6/10		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
6.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	13.10		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
7.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	20		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
8.	Закаливание организма	1	27		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
9.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> <b>Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой</b>	1	10/11		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
10.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> <b>Упражнения в прыжках в высоту с разбега</b>	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
11.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> <b>Беговые упражнения</b>	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
12.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> <b>Метание малого мяча на дальность</b>	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Лазанье по канату	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
14.	Модуль "Основы здорового образа жизни"	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
15.	Модуль " Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи"	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
16.	Модуль "Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни, правила поведения учащихся"	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
17.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> <b>Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми</b>	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
18.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> <b>Подвижные игры общефизической подготовки.</b> Организация и проведение	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>

	подвижной игры «Запрещенное движение»				
19.	Организация и проведение подвижной игры «Подвижная мишень»	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
20.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений</b>	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
21.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Акробатическая комбинация.</b> Акробатика как вид спорта	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>

22.	Гимнастический мост из положения лежа на животе	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
23.	Упор лежа, из положения лежа на полу	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
24.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Опорный прыжок.</b> Техника опорного прыжка через гимнастического козла	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
25.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Упражнения на гимнастической перекладине.</b> Техника выполнения висов на гимнастической перекладине	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
26.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Танцевальные упражнения.</b> Танец «Летка-енка»	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
27.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Технические действия игры волейбол.</b> Техника выполнения нижней боковой подачи в волейболе	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
28.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Технические действия игры баскетбол.</b> Техника броска мяча в корзину от груди двумя руками с места	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
29.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Технические действия игры футбол.</b> Техника остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
30.	Способы самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
31.	Всероссийский физкультурно-спортивный Комплекс ГТО	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
32.	Правила выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
33.	Способы самостоятельного обучения техники выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
34.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>34</b>			

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

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

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы:  
пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2016.- 64 с. 2.  
Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – 13-е изд. – М. :  
Просвещение, 2012. – 190 с.

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

<https://infourok.ru>

# **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

## **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

ТСО, компьютер, мультимедийный проектор.

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Мат гимнастический прямой

Бревно гимнастическое напольное

Перекладина гимнастическая пристенная

Канат для лазания

Мяч для метания

Набор для подвижных игр

Стойки волейбольные с волейбольной сеткой.

Мяч баскетбольный

Мяч футбольный

Мяч волейбольный



