Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 4»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Рассмотрена и рекомендована***  методическим советом  Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  «Средняя общеобразовательная школа № 4»  Протокол № от . | ***Согласовано***  Зам. директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_ /С.Н.Балыбина/  «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022 г | ***Утверждена***  приказом МБОУ СОШ № 4  от №  М.П. |

**Рабочая программа**

**учебного предмета "Физическая культура"**

**(начальное общее образование)**

**Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения**

**«Средняя общеобразовательная школа №4»**

**города Рассказово Тамбовской области**

**на 2022 – 2026 годы**

г.Рассказово

2022

**Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с

- Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (c изменениями и дополнениями);

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 ;

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения от 22.03.2021 № 115;

-Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи

* Уставом муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 4»;
* Рабочей программой воспитания МБОУ СОШ № 4;

- Положением о рабочих программах учебных предметов, учебных курсов, учебного модуля и курсов внеурочной деятельности учителя, реализующего ФГОС начального общего, основного общего и среднего общего образованияв Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Средняя общеобразовательная школа № 4» (в новой редакции).

- Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) (2014).

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 4» с учётом примерной программы начального общего образования по физической культуре.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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.

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

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

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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.

СВЯЗЬ С РАБОЧЕЙ ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЫ

Реализация педагогическими работниками воспитательного потенциала уроков ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности;

- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: групповой работы или работы в парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми;

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего им социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.

Результаты единства учебной и воспитательной деятельности отражены в разделе рабочей программы «Личностные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования».

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с ФГОС НОО физическая культура является обязательным предметом на уровне начального общего образования.

Срок освоения рабочей программы: 1- 4 классы - 4 года.

Количество часов в учебном плане на изучение предмета

(1 кл. – 33 учебные недели, 2-4 кл. – 34 учебные недели)

в - 1 классе 66 часов в год,

в – 2 классе 68 часов в год,

в – 3 классе 68 часов в год,

в - 4 классе 68 часов в год,

УМК учебного предмета

Физическая культура. 1-4 классы: Лях В.И. А.О.. «Издательство» «Просвещение», 2021г

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

Освоение учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования должно обеспечивать достижение следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов:

**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 отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

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

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

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

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

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

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

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

По окончании **первого года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

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

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

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

*коммуникативные УУД:*

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

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

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

- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

*регулятивные УУД:*

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

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

- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

По окончании **второго года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

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

- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

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

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

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

*коммуникативные УУД:*

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

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

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

*регулятивные УУД:*

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

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

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

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

По окончании **третьего года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

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

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

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

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

- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям.

*коммуникативные УУД:*

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

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

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

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

*регулятивные УУД:*

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

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

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

По окончанию **четвёртого года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

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

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

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

*коммуникативные УУД:*

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

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

- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

*регулятивные УУД:*

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

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

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

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

**1 класс**

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

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

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

- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

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

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

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

- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

**2 класс**

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;

- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;

- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;

- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;

- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

**3 класс**

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;

- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;

- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

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

**4 класс**

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

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

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

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

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

- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

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

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

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

- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

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

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

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

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**1 класс**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**2 класс**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**3 класс**

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

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

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка. Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплывание; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

***Прикладно-ориентированная физическая культура***. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**4 класс**

***Знания о физической культуре***. Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

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

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

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

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

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

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура*. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 КЛАСС**

**66 час**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов, тем** | **Кол-во часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| 1 | **Знания**  **о физической культуре**  Понятие «физическая культура». | 1 | Урок «Как возникли первые соревнования» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/>  Урок «Виды передвижения» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/>  Урок «Физические качества» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/> |
| 2 | **Способы самостоятельной деятельности**  Режим дня.  Правила составления  и соблюдения режима дня. | 2 | Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/> |
| 3 | **Физическое совершенствование** *Оздоровительная физическая культура*  Личная гигиена и гигиенические процедуры.  Осанка человека.  Режим дня и физкультминутки в режиме дня школьника. | 3 | Урок «Гигиена. Личная гигиена» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/>  Урок «Учимся держать спину ровно» (РЭШ)  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/>  Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/> |
| 5 | *Спортивно - оздоровительная физическая культура*  **Гимнастика с основами акробатики**  Правила поведения  на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.    Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры.  Утренняя зарядка. Основные правила выполнения.  Исходные положения в физических упражнениях:  седы, положения лёжа.  Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте: повороты направо и налево.  Строевые упражнения: повороты направо, налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.  Гимнастические  упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.  Гимнастические  упражнения: упражнения с гимнастическим мячом.  Гимнастические упражнения с гимнастической скакалкой.  Гимнастические  упражнения: стилизованные гимнастические прыжки.  Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе.  Акробатические упражнения: подъём ног из положения лёжа на животе.  Акробатические упражнения: сгибание рук в положении упор лёжа.  Акробатические упражнения: прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами. | 14 | Урок «Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/>  Урок «Висы и упоры. Техника выполнения кувырка вперед» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/>  Урок «Строевая подготовка» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/>  Урок «Скакалка» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/>  Урок «Круговая тренировка» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/>  Урок «Вис на согнутых руках. Кувырок вперед» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/>  Урок «Подтягивание на перекладине из виса лежа. Кувырок назад» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/>  Урок «Итоговый урок по разделу «Гибкость, грация!» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/> |
| 6 | **Лыжная подготовка.**  Правила безопасности на уроках лыжной подготовки.  Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника.  Строевые команды в лыжной подготовке.  Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).  Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).  Строевые команды. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. | 8 | Урок «Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах ступающим шагом» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/>  Урок «Передвижение на лыжах» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/>  Урок «Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/>  Урок «Подъем на склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/>  Урок «Торможение «плугом» на лыжах. Подвижная игра «Кто дальше?» (РЭШ)  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/>  Урок «Итоговый урок по разделу «Лыжная подготовка» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/> |
| 7 | **Лёгкая атлетика.**  Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики.  Равномерное передвижение в ходьбе.  Равномерное передвижение в ходьбе. Разновидности ходьбы.  Равномерное передвижение в беге.  Равномерное передвижение в беге.  Разновидности бега.  Техники прыжка в высоту с прямого разбега.  Прыжок в высоту с прямого разбега.  Техника метания малого мяча. | 9 | Урок «Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/>  Урок «Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Мышеловка». Бег на 30 м с высокого старта» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/>  Урок «Быстрота. Игра «Кто быстрее» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/>  Урок «Выносливость. Игра «К своим флажкам» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/>  Урок «Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/>  Урок «Прыжок в высоту с прямого разбега» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/> |
| 8 | **Подвижные**  **и спортивные игры.**  Правила поведения во время игры.  Игровые действия и правила подвижных игр.  Подвижная игра «Охотники и утки»  Игры на закрепление и совершенствование навыков бега.  Подвижная игра « Салки – догонялки»  Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей.    Подвижная игра «Кто быстрее».  Подвижная игра «Метко в цель»  Подвижная игра с мячами.  Подвижные игры на закрепление навыков прыжков. | 12 | Урок «Правила безопасности и возникновения подвижных игр» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/>  Урок «Подвижные игры на развитие ловкости» (РЭШ)  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/>  Урок «Игры для ловких и быстрых – «Подвижные игры с перебежками» (РЭШ) [htt ps://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/)  Урок «Подвижные игры на развитие двигательной активности» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/>  Урок «Итоговый урок по разделу «Подвижные игры» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/> |
| 9 | *Прикладно-ориентированная физическая культура*  Равномерный бег.  Чередование ходьбы и бега.  Прыжок в длину с места.  Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.  Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания).  Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.  Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 минуту)  Метание теннисного мяча в цель.  Эстафеты с мячами.  Челночный бег 3\*10 м.  Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, ходьбы.  Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей.  . Игры и эстафеты на развитие скоростно-силовых способностей. | 17 | Урок «Метание мешочка на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/> Урок «Метание в цель с разбега. Игра «Точно в мишень» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/>  Урок «Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра» (РЭШ)  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/>  Урок «Подвижные игры на развитие координации» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/>  Урок «Итоговый урок по разделу «Меткие и быстрые!» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/> |
|  |  | **Итого:** 66 |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**2 КЛАСС**

**68 час**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов, тем** | **Кол-во часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| 1 | **Знания**  **о физической культуре**  Из истории возникновения физических  упражнений и первых  соревнований.  Зарождение Олимпийских игр древности. | 2 | Урок «Как возникли первые соревнования» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/>  Как зародились Олимпийские игры.  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/> |
| 2 | **Способы самостоятельной деятельности**  Физическое развитие  и его измерение.  Физические качества  человека: сила,  быстрота, выносливость, гибкость,  равновесие, координация и способы их  измерения.  Составление дневника  наблюдений по физической культуре. | 3 | Физическое развитие. Физическое качество. Травматизм.  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/> |
| 3 | **Физическое совершенствование** *Оздоровительная физическая культура*  Закаливание организма обтиранием.  Составление комплекса утренней зарядки  и физкультминутки  для занятий в домашних условиях. | 2 | Урок «Гигиена. Личная гигиена» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/>  Урок «Учимся держать спину ровно» (РЭШ)  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/>  Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/> |
| 5 | *Спортивно - оздоровительная физическая культура*  **Гимнастика с основами акробатики**  Правила поведения на занятиях гимнастикой  и акробатикой.  Строевые команды: повороты направо, налево, кругом.  Строевые команды  в построении и перестроении в одну  шеренгу и колонну по одному; при поворотах  направо и налево, стоя  на месте и в движении.  Передвижение  в колонне по одному  с равномерной и изменяющейся скоростью  движения.  Упражнения разминки перед выполнением  гимнастических  упражнений.  Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперёд.  Кувырок назад.  Упражнения для развития гибкости.    Прыжки со скакалкой  на двух ногах и поочерёдно на правой и  левой ноге на месте.  Упражнения с гимнастическим мячом:  подбрасывание,  перекаты, повороты и наклоны с мячом  в руках.  Упражнения с гимнастической скакалкой.  Вис на гимнастической стенке. Поднимание ног из виса.  Лазание по гимнастической стенке, по наклонной гимнастической скамейке стоя на коленях и в упоре присев.  Ходьба по гимнастической скамейке с движениями руками, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках. | 14 | Строевая подготовка.  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/>  Лазание по гимнастической стенке.  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/>  Подтягивание на перекладине из виса лёжа. Техника выполнения кувырка.  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/>  Прыгалка-скакалка.  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/>  Путешествие в страну грация.  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/> |
| 6 | **Лыжная подготовка.**    Правила поведения  на занятиях лыжной  подготовкой. Передвижение ступающим и скользящим шагом.  Упражнения на лыжах: передвижение попеременным двухшажным ходом.  Спуск с небольшого склона  в основной стойке.  Подъём «полуёлочкой»  Торможение лыжными  палками на учебной  трассе и падением на  бок во время спуска.    Передвижение по лыжне скользящим шагом. | 6 | Совершенствование техники передвижения на лыжах.  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/>  Передвижение на лыжах скользящим шагом.  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/>  Скользящий шаг  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/>  Техника выполнения подъёма «полуёлочкой»  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/>  Техника выполнения торможения на лыжах.  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/>  Итоговый урок «Все на лыжи!»  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/> |
| 7 | **Лёгкая атлетика.**  Правила поведения  на занятиях лёгкой  атлетикой.  Техника выполнения метания мяча.  Броски малого мяча в  неподвижную мишень  разными способами из  положения стоя, сидя  и лёжа.  Разнообразные сложно-  координированные  прыжки толчком  одной ногой и двумя  ногами с места,  в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и  траекторией полёта.  Прыжок в высоту  с прямого разбега.  Техника выполнения прыжка в длину с места.  Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и  направления передвижения.  Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения  из разных исходных  положений; змейкой;  по кругу; обеганием предметов, с преодолением небольших  препятствий. | 11 | Урок «Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/>  Совершенствование навыков бега.  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/>  Метание на точность.  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/>  Развитие выносливости. Подвижная игра.  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/>  Развитие скоростных способностей.  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/> |
| 8 | **Подвижные**  **и спортивные игры.**  Правила безопасности во время подвижных и спортивных игр.  Подвижные игры  с техническими  приёмами спортивных игр (баскетбол,  футбол)  Подвижная игра «Охотники и утки»  «Пионербол» правила игры.  Игра «Пионербол»  Эстафета с мячами.  Подвижная игра «Метко в цель» | 13 | «Пустое место», «Третий лишний»  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/>  «Рыбаки», «Ручеёк»  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4154/>  Старинные народные игры.  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/> |
| 9 | *Прикладно-ориентированная физическая культура*  Равномерный бег.  Чередование ходьбы и бега.  Прыжок в длину с места.  Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.  Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания).  Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.  Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 минуту)  Метание теннисного мяча в цель.  Бег 30 метров.  Челночный бег 3\*10 м.  6-минутный бег (м)  Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, ходьбы.  Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей.  Игры и эстафеты на развитие скоростно-силовых способностей. | 17 | Урок «Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра» (РЭШ)  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/>  Метание снаряда на лальность. Подвижная игра.  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/>  Закрепление навыков метания на дальность.  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/> |
|  |  | **Итого:** 68 |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**3 КЛАСС**

**68 час**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов, тем** | **Кол-во часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| 1 | **Знания**  **о физической культуре**  Из истории развития  физической культуры  народов, населявших  территорию России.  История появления  современного спорта | 2 | Из истории физической культуры. Особенности  Физической культуры разных народов.  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/> |
| 2 | **Способы самостоятельной деятельности**  Виды физических  упражнений, используемых на уроках  физической культуры:  общеразвивающие,  подготовительные,  соревновательные, их  отличительные при-  знаки и предназначение.  Способы измерения  пульса на занятиях  физической культурой  (наложение руки под грудь)  Дозировка нагрузки  при развитии физических качеств на  уроках физической  культуры  Дозирование физических упражнений для  комплекса физкультминутки и утренней  зарядки. | 4 | Физическая нагрузка и физические упражнения.  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/> |
| 3 | **Физическое совершенствование** *Оздоровительная физическая культура*  Закаливание организма при помощи  обливания под душем.  Упражнения дыхательной и зрительной  гимнастики, их  влияние на восстановление организма после  умственной и физической нагрузки. | 2 | Закаливание: обливание, душ.  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/> |
| 5 | *Спортивно - оздоровительная физическая культура*  **Гимнастика с основами акробатики**  Строевые упражнения  в движении противоходом; перестроении  из колонны по одному  в колонну по три, стоя  на месте и в движении.  Упражнения на гимнастической скамейке  в передвижении  стилизованными  способами ходьбы:  вперёд, назад, с высоким подниманием  колен и изменением  положения рук,  приставным шагом  правым и левым  боком.  Передвижения по  наклонной гимнастической скамейке:  равномерной ходьбой  с поворотом в разные  стороны и движением руками; приставным  шагом правым и  левым боком.  Группировка, перекаты в группировке. Кувырок вперёд. Кувырок назад.  Мост из положения лёжа (девочки)  Стойка на лопатках (мальчики)  Упражнения в пере-  движении по гимнастической стенке:  ходьба приставным  шагом правым и  левым боком по  нижней жерди;  лазание разноимённым способом.  Прыжки через скакалку с изменяющейся  скоростью вращения  на двух ногах и поочерёдно на правой и  левой ноге; прыжки  через скакалку вращением назад с равно-  мерной скоростью.  Ритмическая гимнастика: стилизованные  наклоны и повороты  туловища с изменением положения рук;  стилизованные шаги  на месте в сочетании  с движением рук, ног  и туловища. | 9 | Что мы знаем о гимнастике. Немного истории.  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/>  Урок «Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/>  Урок «Висы и упоры. Техника выполнения кувырка вперед» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/>  Урок «Строевая подготовка» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/>  Урок «Скакалка» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/>  Кувырок назад.  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/>  Будем делать мост!  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/>  Развиваем гибкость и грацию.  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/> |
| 6 | **Лыжная подготовка.**  Правила безопасности на уроках лыжной подготовки.  Передвижение одно-  временным двухшажным ходом  Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте  и в движении.  Торможение плугом.  Подъём «лесенкой»  Передвижение одно-  временным двухшажным ходом | 6 | Урок «Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах ступающим шагом» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/>  Готовимся к уроку лыжной подготовки.  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/>  Передвижение лыжника.  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/>  Как подняться в горку?  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/>  Как спуститься и не упасть.  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/>  Выдающиеся лыжники России.  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/> |
| 7 | **Плавательная подготовка**  Правила поведения  в бассейне.  Виды современного  спортивного плавания:  кроль на груди и  спине; брасс.  Упражнения ознакомительного плавания:  передвижение по дну  ходьбой и прыжками;  погружение в воду и  всплывание; скольжение на воде.  Упражнения в плавании кролем на груди. | 3 | Я узнаю о бассейне.  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/>  Плавать должен уметь каждый.  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/> |
| 8 | **Лёгкая атлетика.**  Правила безопасности на уроке лёгкой атлетики.  Бег и его разновидности.  Спринтерский бег.  Бег на выносливость.  Прыжок в длину  с разбега, способом  согнув ноги.  Броски набивного  мяча из-за головы  в положении сидя  и стоя на месте.  Беговые упражнения  скоростной и координационной направленности: челночный бег;  бег с преодолением  препятствий; с ускорением и торможением;  максимальной скоростью на дистанции.  Метание малого мяча в цель.  Метание малого мяча с 3-4 шагов разбега. | 11 | История происхождения лёгкой атлетики. Легкоатлетические упражнения.  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/>  Метание в цель и на дальность.  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/>  Бег на короткие дистанции. Высокий старт.  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/> |
| 9 | **Подвижные**  **и спортивные игры.**  Правила безопасности во время подвижных и спортивных игр.  Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча.  Передача и ловля баскетбольного мяча.  Ведение и передача баскетбольного мяча.  Эстафета с баскетбольными мячами.  Волейбол. Прямая  нижняя подача.  Приём  и передача мяча снизу  двумя руками на месте и в движении.  «Пионербол» с элементами волейбола.  Футбол. Ведение  футбольного мяча.  Удар по неподвижному  футбольному мячу.  Эстафета с ведением баскетбольного, футбольного мяча. Передачей мяча.  Подвижная игра «Метко в цель» | 14 | Немного истории - баскетбол.  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/>  Передвижение в баскетболе.  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/>  Ведение баскетбольного мяча.  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/>  Учимся бросать в кольцо.  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/>  Перемещение игрока в волейболе.  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/>  Верхний приём, передача мяча в паре у стены.  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/>  Нижний приём, передача мяча в паре у стены.  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/>  Стойки, перемещения, пас.  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/>  Удар внутренней стороной стопы, пас, остановка, перемещение  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/> |
| 10 | *Прикладно-ориентированная физическая культура*  Равномерный бег.  Чередование ходьбы и бега.  Прыжок в длину с места.  Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.  Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания).  Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.  Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 минуту)  Метание теннисного мяча в цель.  Бег 30 метров.  Челночный бег 3\*10 м.  6-минутный бег (м)  Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, ходьбы.  Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей.  Игры и эстафеты на развитие скоростно-силовых способностей. | 17 | Прыжок в длину с места. Прыжковые упражнения.  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/>  Челночный бег.  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/> |
|  |  | **Итого:** 68 |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**4 КЛАСС**

**68 час**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов, тем** | **Кол-во часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| 1 | **Знания**  **о физической культуре**  Из истории развития  физической культуры  в России.  Развитие национальных видов спорта  в России | 2 | Развитие физической культуры в России.  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/> |
| 2 | **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. | 5 | Физическая нагрузка и ЧСС.  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/>  Правила предупреждения травматизма.  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/>  Наблюдаем за развитием.  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/> |
| 3 | **Физическое совершенствование** *Оздоровительная физическая культура*  Оценка состояния  осанки, упражнения  для профилактики её  нарушения (на расслабление мышц спины  и предупреждение  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. | 3 | Если хочешь быть здоров – закаляйся!  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/>  Береги здоровье смолоду!  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/> |
| 5 | *Спортивно - оздоровительная физическая культура*  **Гимнастика с основами акробатики**  Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических  и акробатических  упражнений.  Строевая подготовка. Построения, перестроения, повороты.  Акробатические комбинации из хорошо  освоенных упражнений.  Упражнения на растяжку.  Упражнения на  низкой гимнастической перекладине.  Висы.  Упражнения ритмической гимнастики.  18 Упражнения для развития силы. | 8 | Гимнастика. Комплексы упражнений по гимнастике.  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/>  Акробатические упражнения.  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/>  Комплексы по утренней гимнастике.  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/>  Упражнения на развитие равновесия.  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/> |
| 6 | **Лыжная подготовка.**  Предупреждение  травматизма во время  занятий лыжной  подготовкой.  Попеременный двухшажный ход.  Упражнения в передвижении на лыжах  одновременным  одношажным ходом.  Подъём лесенкой. Торможение «плугом»  Передвижение на лыжах с максимальной скоростью. | 5 | Лыжи. Немного истории.  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/>  Лыжные повороты и подъёмы.  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/>  Техника лыжных ходов.  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/>  Лыжная подготовка. Лыжные гонки.  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/> |
| 7 | **Плавательная подготовка**  Предупреждение  травматизма во время  занятий плавательной  подготовкой.  Упражнения в плавании кролем на груди.  Ознакомительные  упражнения в плавании кролем на спине. | 3 | Кроль!  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/>  Учись плавать!  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/> |
| 8 | **Лёгкая атлетика.**  Предупреждение  травматизма во время  выполнения легкоатлетических упражнений.  Прыжок в высоту  с разбега способом  перешагивания.  Технические действия  при скоростном беге  по соревновательной  дистанции: низкий  старт; стартовое  ускорение, финиширование.  Спринтерский бег.  Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.  Бег на выносливость.  Спортивные метательные снаряды.  Метание малого мяча  на дальность стоя  на месте.  Метания мяча в цель. | 9 | Виды легкоатлетических упражнений.  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/>  Техника метания мяча.  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/>  Метание мячей по горизонтальной цели.  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/>  Прыжок в высоту способом «перешагивание»  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/>  Совершенствование техники бега. Короткие дистанции. Бег на скорость и выносливость.  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/>  Развиваем выносливость.  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/> |
| 9 | **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. Ведение мяча.  Бросок  мяча двумя руками от груди, с места.  Выполнение освоенных  технических действий  в условиях игровой  деятельности.  Футбол. Остановка  катящегося мяча  внутренней стороной  стопы.  Ведение футбольного мяча.  Выполнение  освоенных технических действий в  условиях игровой  деятельности. | 15 | Спортивная игра «Баскетбол»  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/>  Стойки и передвижения баскетболиста.  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/>  Совершенствование техники ведения мяча.  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/>  Баскетбол-игра командная.  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/>  Техника броска баскетбольного мяча.  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/>  Перемещения в волейболе.  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/>  Мяч летит, руки вверх!  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/>  Готовься принимать мяч, руки вниз.  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5173/>  Мы играем в волейбол.  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4632/>  Перемещения в футболе.  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/>  Техника ведения футбольного мяча.  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/>  Мы играем в футбол.  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/> |
| 10 | *Прикладно-ориентированная физическая культура*  Равномерный бег.  Чередование ходьбы и бега.  Прыжок в длину с места.  Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.  Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания).  Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.  Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 минуту)  Метание теннисного мяча в цель.  Бег 30 метров.  Челночный бег 3\*10 м.  6-минутный бег (м)  Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, ходьбы.  Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей.  Игры и эстафеты на развитие скоростно-силовых способностей. | 17 | Урок «Метание мешочка на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/>    Урок «Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра» (РЭШ)  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/> |
|  |  | **Итого:** 68 |  |