

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Тульская область

Министерство образования Тульской области

ГОУ ТО "Барсуковская школа им. А. М. Гаранина"

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Поддувалина С. А.
393-од от «31» августа
2023 г.

Кузнецова Н. В.
393-од от «31» августа
2023 г.

Ананьев В. А.
393-од от «31» августа
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(Идентификатор 2053576)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов

г. Тула 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

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

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	0	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		0			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	0	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.2	Осанка человека	0	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	0	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/1/

Итого по разделу		0			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	12	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.2	Лыжная подготовка	12	0	12	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.3	Легкая атлетика	20	0	20	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.4	Подвижные и спортивные игры	20	0	20	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/1/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Организационно-методические указания. Инструктаж по охране труда, ИОТ 15, 17 – 2021г. История физической культуры. Что такое физкультура	1	0	1	05.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
2	Современные физические упражнения	1	0	1	07.09.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Подвижные игры	1	0	1	12.09.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
4	Челночный бег 3 х 10 м с высокого старта	1	0	1	14.09.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev

5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	1	19.09.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника. Правила поведения на уроке физкультуры	1	0	1	21.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
7	Исходные положения в физических упражнениях. Метание малого мяча в горизонтальную цель	1	0	1	26.09.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/
8	Развитие координации. Метание малого мяча в вертикальную цель.	1	0	1	28.09.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/
9	Подвижные игры на материале	1	0	1	03.10.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev

	легкой атлетики.					https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/
10	Развитие скоростно-силовых качеств. Разучивание прыжка в длину с места	1	0	1	05.10.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
11	Баскетбол. Передачи и ловли мяча	1	0	1	10.10.2023	https://fk12.ru/books/podvizhnye-igry-dlya-detei-lepeshkin-nbsp-v-a
12	Баскетбол. Передачи и ловли мяча двумя руками стоя на месте.	1	0	1	12.10.2023	https://fk12.ru/books/podvizhnye-igry-dlya-detei-lepeshkin-nbsp-v-a
13	Баскетбол. Передачи и ловли мяча двумя руками, летящего на уровне груди	1	0	1	17.10.2023	https://fk12.ru/books/podvizhnye-igry-dlya-detei-lepeshkin-nbsp-v-a
14	Баскетбол. Передачи и ловли мяча двумя руками, летящего на уровне груди	1	0	1	19.10.2023	https://fk12.ru/books/podvizhnye-igry-dlya-detei-lepeshkin-nbsp-v-a
15	Баскетбол. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте	1	0	1	24.10.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev

16	Баскетбол. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте	1	0	1	26.10.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
17	Техника безопасности на уроках гимнастики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
18	Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
19	Акробатические упражнения: перекаты в группировке на спине	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
20	Акробатические комбинации	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
21	Акробатические комбинации.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
22	Акробатические комбинации..	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev

23	Гимнастические упражнения прикладного характера.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
24	Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки с предметом на голове	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
25	Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки для укрепления мышц туловища	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
26	Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
27	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
28	Преодоление	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev

	полосы препятствий с элементами перелезания и переползания.					matveev
29	Баскетбол. Передачи и ловли мяча двумя руками, летящего на уровне груди	1	0	1		https://fk12.ru/books/podvizhnye-igry-dlya-detei-lepeshkin-nbsp-v-a
30	Баскетбол. Передачи и ловли мяча двумя руками, летящего на уровне груди.	1	0	1		https://fk12.ru/books/podvizhnye-igry-dlya-detei-lepeshkin-nbsp-v-a
31	Баскетбол. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
32	Баскетбол. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
33	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Одежда лыжника. Команды	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/

	лыжнику.					
34	Передвижение на лыжах. Основная стойка лыжника.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
35	Ступающий шаг и скользящий шаг	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
36	Скользящий шаг	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
37	Передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
38	Передвижения скользящим шагом	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
39	Передвижения скользящим шагом	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
40	Передвижения скользящим шагом	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
41	Передвижения на лыжах различными способами	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/
42	Передвижения на лыжах	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev

	различными способами					https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/start/326419/
43	Подвижные игры на материале лыжной подготовки	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/
44	Подвижные игры на материале лыжной подготовки	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/
45	Футбол: удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
46	Футбол: удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
47	Футбол: передача мяча в парах и тройках.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
48	Футбол: удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
49	Футбол: удар по катящемуся мячу	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
50	Футбол: передача	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev

	мяча в парах и тройках					
51	Легкая атлетика. Челночный бег 3 х 10 м	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/
52	Тестирование: челночный бег 3 х 10 м	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
53	Высокий старт с последующим ускорением	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
54	Бег 30 м с высокого старта	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
55	Метание малого мяча в цель с 6 м	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/
56	Тестирование метание малого мяча в цель с 6 м	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/
57	Тестирование прыжка в длину с места.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
58	Развитие выносливости. Бег 6 мин	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
59	Сдача зачетов по физической подготовке	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev

60	Эстафеты с элементами спортивных игр.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
61	Эстафеты с элементами спортивных игр	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
62	Веселые старты	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
63	Подвижные игры для формирования правильной осанки	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
64	Русские народные игры.	1	0	1	https://fk12.ru/books/detskie-podvizhnye-igry-grishkov-v-i
65	Русские народные игры.	1	0	1	https://fk12.ru/books/detskie-podvizhnye-igry-grishkov-v-i
66	Русские народные игры.	1	0	1	https://fk12.ru/books/podvizhnye-igry-dlya-detei-lepeshkin-nbsp-v-a
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура: 1-й класс: учебник, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev>
<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev>
<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>
<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-metodicheskie-rekomendacii-matveev>
<https://catalog.prosv.ru/attachment/ba28ee6f6e8cbf393bb32562617d1249b6606ed7.pdf>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev>
<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>
<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-metodicheskie-rekomendacii-matveev>
<https://catalog.prosv.ru/attachment/ba28ee6f6e8cbf393bb32562617d1249b6606ed7.pdf>
<https://fk12.ru/books/detskie-podvizhnye-igry-grishkov-v-i>
<https://fk12.ru/books/podvizhnye-igry-dlya-detei-lepeshkin-nbsp-v-a>
<https://fk12.ru/books/podvizhnye-igry-jakovlev-nbsp-v-g-ratnikov-nbsp-v-p>

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

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

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств

2 КЛАСС

№ п/ п	Наименовани е разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всег о	Контрольн ые работы	Практическ ие работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	3	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
1.2	Индивидуальн ые комплексы утренней зарядки	2	0	2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
Итого по разделу		3			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	14	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
2.2	Лыжная подготовка	12	0	12	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
2.3	Легкая атлетика	14	0	14	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
2.4	Подвижные игры	21	0	21	https://catalog.prosv.ru/attachment/ba28ee6f6e8cbf393bb32562617d1249b6606ed7.pdf
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Организационно-методические указания. Инструктаж по охране труда, ИОТ 15, 17 – 2021г. История физической культуры.	1	0	1	06.09.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2	Зарождение Олимпийских игр. Бег 30 м с высокого старта	1	0	1	08.09.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/2/
3	Современные Олимпийские игры. Эстафета, «Веселые старты»	1	0	1	13.09.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev https://resh.edu.ru/subject/9/2/
4	Физическое развитие и его измерение. Челночный бег 3 х 10 м с высокого старта	1	0	1	15.09.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
5	Закаливание организма. Тестирование челночного бега 3 х 10 м с высокого старта	1	0	1	20.09.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
6	Утренняя зарядка. Метание мешочка на дальность	1	0	1	22.09.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
7	Составление комплекса утренней зарядки. Развитие выносливости. Бег на	1	0	1	27.09.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev

	средние дистанции.					
8	Развитие координации. Метание малого мяча в вертикальную цель.	1	0	1	29.09.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
9	Подвижные игры на материале легкой атлетики. Тестирование метания малого мяча на дальность	1	0	1	04.10.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
10	Развитие скоростно-силовых качеств. Тестирование прыжка в длину с места	1	0	1	06.10.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
11	Баскетбол. Передвижения приставными шагами правым и левым боком, бегом спиной вперед с мячом и без мяча	1	0	1	11.10.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
12	Баскетбол. Остановка в шаге прыжком	1	0	1	13.10.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
13	Баскетбол. Передачи и ловли мяча двумя руками, летящего на уровне груди	1	0	1	18.10.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
14	Баскетбол. Передачи и ловли мяча двумя руками, летящего на уровне груди.	1	0	1	20.10.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
15	Баскетбол. Ведение мяча стоя на месте, с продвижением шагом вперед	1	0	1	25.10.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
16	Баскетбол. Ведение мяча в движении	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev

17	Техника безопасности на уроках гимнастики. Организирующие команды и приёмы. Акробатические упражнения	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
18	Развитие координационных способностей. Организирующие команды и приёмы. Акробатические упражнения.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
19	Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперёд	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
20	Акробатические комбинации: составление из простых упражнений	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
21	Акробатические комбинации	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
22	Акробатические комбинации	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
23	Гимнастические упражнения прикладного характера.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
24	Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки с предметом на голове	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
25	Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки для	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev

	укрепления мышц туловища					
26	Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
27	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
28	Преодоление полосы препятствий с элементами передвижения	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
29	Баскетбол. Ведение мяча	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
30	Баскетбол. Броски мяча в корзину	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
31	Баскетбол. Подвижные игры на материале игры в баскетбол	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
32	Баскетбол. Подвижные игры на материале игры в баскетбол.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
33	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Одежда лыжника. Команды лыжнику.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
34	Передвижение на лыжах. Основная стойка лыжника. Развитие координации	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
35	Ступающий ход и	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev

	скользящий ход					kultura-2-klass-matveev
36	Скользящий ход	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
37	Передвижения на лыжах скользящим ходом	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
38	Развитие координации движений. Передвижения скользящим ходом	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
39	Развитие координации движений. Спуск с гор в основной стойке	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
40	Передвижения скользящим ходом. Спуск с гор в основной стойке	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
41	Развитие выносливости. Торможение падением на бок	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
42	Развитие выносливости. Торможение «плугом»	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
43	Подъём «лесенкой». Подвижные игры на материале лыжной подготовки	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
44	Подъём «лесенкой». Подвижные игры на материале лыжной подготовки.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
45	Футбол: удар по неподвижному мячу.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev

	История возникновения игры в футбол					
46	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
47	Подвижные игры на материале игры в футбол. Правила игры в футбол	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
48	Футбол: удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
49	Подвижные игры на материале игры в футбол	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
50	Подвижные игры на материале игры в футбол	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
51	Подвижные игры на материале игры в футбол	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
52	Подвижные игры на материале игры в футбол	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
53	Легкая атлетика. Челночный бег 3 x 10 м	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
54	Тестирование: челночный бег 3 x 10 м	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
55	Высокий старт с последующим ускорением	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
56	Бег 30 м с высокого старта	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
57	Метание малого мяча в цель	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev

	с 6 м					kultura-2-klass-matveev
58	Тестирование метание малого мяча в цель с 6 м	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
59	Тестирование прыжка в длину с места.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
60	Развитие выносливости. Бег 6 мин	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
61	Сдача зачетов по физической подготовке	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
62	Эстафеты с элементами спортивных игр.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
63	Эстафеты с элементами спортивных игр.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
64	Веселые старты	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
65	Подвижные игры разных народов	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
66	Национальные игры	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
67	Подвижные игры разных народов.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
68	Подвижные игры по выбору детей	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 2 класс/ Матвеев А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 1—4 классы :

учеб. пособие для общеобразоват. организаций /

А. П. Матвеев. — 6-е изд. — М. : Просвещение, 2021. —

63 с. — ISBN 978-5-09-079221-9.

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev>

<https://resh.edu.ru/subject/9/2/>

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev>

Матвеев А. П.

Физическая культура. Примерные рабочие программы.

Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 1—4 классы :

учеб. пособие для общеобразоват. организаций /

А. П. Матвеев. — 6-е изд. — М. : Просвещение, 2021. —

63 с. — ISBN 978-5-09-079221-9.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev>

<https://resh.edu.ru/subject/9/2/>

<https://100ballnik.com/физическая-культура-1-4-класс-рабочая-пр/>

<https://catalog.prosv.ru/attachment/ba28ee6f6e8cbf393bb32562617d1249b6606ed7.pdf>

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

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.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

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

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

•

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

3 КЛАСС

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

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

- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение 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 в 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
2.3	Физическая нагрузка	2	0	2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev

Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	0	16	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
2.2	Легкая атлетика	10	0	10	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
2.3	Лыжная подготовка	12	0	12	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
2.4	Подвижные и спортивные игры	16	0	16	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
Итого по разделу		54			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6		6	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
Итого по разделу		6			
Название модуля					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Организационно-методические указания. Инструктаж по охране труда, ИОТ 15, 17 2021	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
2	Бег 30 м с высокого старта	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
3	Челночный бег 3 x 10 м	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
4	Тестирование челночного бега 3 x 10 м с высокого старта	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
5	Бег на средние дистанции.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
6	Бег на средние дистанции.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
7	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
8	Метание малого мяча в цель	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev

9	Тестирование метания малого мяча в цель	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
10	Тестирование прыжка в длину с места	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
11	Техника безопасности при проведении спортивной игры волейбол. Поддача мяча: нижняя поддача мяча.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
12	Волейбол. Подвижные игры на материале игры в волейбол	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
13	Волейбол. Поддача мяча через сетку	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
14	Волейбол. Приём и передача мяча	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
15	Волейбол. подвижные игры «Пионербол»	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
16	Волейбол. подвижные игры «Пионербол»	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
17	Техника безопасности на уроках гимнастики. Техника ранее освоенных акробатических упражнений за 2 класс	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
18	История возникновения акробатики и гимнастики. Кувырки вперёд	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
19	Кувырки вперёд и назад.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev

						kultura-3-klass-matveev
20	Акробатические упражнения.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
21	Гимнастический мост	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
22	Висы. Развитие силы. Закаливание – обливание, душ.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
23	Гимнастический мост. Прыжки со скакалкой.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
24	Прыжки со скакалкой	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
25	Гимнастические упражнения	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
26	Прыжки со скакалкой. Гимнастическая эстафета.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
27	Полоса препятствий	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
28	Полоса препятствий. Эстафета	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
29	Волейбол. Основные приемы игры. Игровые задания.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
30	Волейбол. Основные приемы игры. Подвижные игры на материале волейбол	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
31	Волейбол. Нижняя подача мяча.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
32	Волейбол. Тактика игры. Подвижные игры на	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev

	материале волейбол					
33	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
34	Скользящий шаг. Поворот переступанием	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
35	Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
36	Попеременный двухшажный ход.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
37	Одновременный двухшажный ход.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
38	Подъем на склон «лесенкой», спуск в основной стойке на лыжах	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
39	Торможение «плугом». Одновременный двухшажный ход.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
40	Подъем на склон «лесенкой». Одновременный двухшажный ход.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
41	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
42	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
43	Прохождение дистанции 500 м.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev

44	Развитие скоростной выносливости. Лыжные гонки 600 м	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
45	Торможение «плугом».	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
46	Торможение «плугом». Эстафета	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
47	Баскетбол. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
48	Ведение мяча. Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
49	Ловля и передача мяча.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
50	Ловля и передача мяча. Игра «Мяч капитану».	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
51	Бросок мяча в корзину разными способами.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
52	Подвижные игры: «Мяч капитану», «Попади в кольцо»	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
53	Футбол: основные приемы и правила игры. Овладение техникой передвижения	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev

54	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
55	Футбол: ведение мяча. Правила игры в футбол.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
56	Футбол: подвижные игры на материале игры в футбол	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
57	Челночный бег 3 x 10 м	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
58	Челночный бег 3 x 10 м	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
59	Высокий старт с последующим ускорением, бег на 30 м	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
60	Метание малого мяча на дальность	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
61	Метание малого мяча на дальность	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
62	Прыжки в длину с места. Наклоны вперед стоя на гимнастической скамейке.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Бег 30 м	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev

64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 3 класс/ Матвеев А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

<https://resh.edu.ru/subject/9/3/>

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev>

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<https://resh.edu.ru/subject/9/3/>

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev>

<https://catalog.prosv.ru/attachment/ba28ee6f6e8cbf393bb32562617d1249b6606ed7.pdf>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/3/>

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev>

<https://catalog.prosv.ru/attachment/ba28ee6f6e8cbf393bb32562617d1249b6606ed7.pdf>

<https://100ballnik.com/физическая-культура-1-4-класс-рабочая-пр/>

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

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

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

- 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

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
1.2	Закаливание организма	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev

					kultura-4-klass-matveev
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	12	https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
2.2	Легкая атлетика	19	0	19	https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
2.3	Лыжная подготовка	12	0	12	https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
2.4	Подвижные и спортивные игры	16	0	16	https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
Итого по разделу		59			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Дата изуче ния	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Все го	Контрол ьные работы	Практич еские работы		
1	Организац онно- методическ ие указания. Инструктаж по охране труда, ИОТ 15, 17 2021	1	0	1	04.09.2 023	https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
2	Тестирован ие бега на 30 м с высокого старта	1	0	1	07.09.2 023	https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
3	Челночный бег 3 x 10 м. История физической культуры.	1	0	1	11.09.2 023	https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
4	Тестирован ие челночного бега 3 x 10 м с высокого старта	1	0	1	14.09.2 023	https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
5	Тестирован ие бега на 60 м с высокого старта	1	0	1	18.09.2 023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
6	Связь физической культуры с трудовой и	1	0	1	21.09.2 023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev

	военной деятельностью. Тестирование метания мешочка на дальность					
7	Бег на средние дистанции. Метание малого мяча в горизонтальную цель	1	0	1	25.09.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
8	Метание малого мяча в цель	1	0	1	28.09.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
9	Тестирование метания малого мяча на дальность	1	0	1	02.10.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
10	Развитие скоростно-силовых качеств. Тестирование прыжка в длину с места	1	0	1	05.10.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
11	Техника безопасности и при проведении спортивной игры волейбол. Подбрасывание мяча	1	0	1	09.10.2023	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
12	Волейбол. Поддача	1	0	1	12.10.2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev

	мяча: нижняя подача мяча.				023	
13	Волейбол. Подача мяча через сетку	1	0	1	16.10.2 023	https://fk12.ru/books/fizicheseskaya-kultura-4-klass-matveev
14	Волейбол. Приём и передача мяча	1	0	1	19.10.2 023	https://fk12.ru/books/fizicheseskaya-kultura-4-klass-matveev
15	Волейбол. Стойки и перемещени я игроков.	1	0	1	23.10.2 023	https://fk12.ru/books/fizicheseskaya-kultura-4-klass-matveev
16	Волейбол. Игровые упражнения . Прием и передача мяча.	1	0	1	26.10.2 023	https://fk12.ru/books/fizicheseskaya-kultura-4-klass-matveev
17	Техника безопасност и на уроках гимнастики. Акробатиче ские упражнения .	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheseskaya-kultura-4-klass-matveev
18	Акробатиче ские упражнения . Кувырок вперед.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheseskaya-kultura-4-klass-matveev
19	Акробатиче ские упражнения , комбинации .	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheseskaya-kultura-4-klass-matveev
20	Акробатиче	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheseskaya-kultura-4-klass-matveev

	ские упражнения . Развитие гибкости					icheskaya-kultura-4- klass-matveev
21	Строевые упражнения . Висы. Развитие силы	1	0	1		https://fk12.ru/books/fiz icheskaya-kultura-4- klass-matveev
22	Висы. Развитие силы. Гимнастиче ская полоса препятствий	1	0	1		https://fk12.ru/books/fiz icheskaya-kultura-4- klass-matveev
23	Строевые упражнения . Висы. Развитие координаци онных способносте й	1	0	1		https://fk12.ru/books/fiz icheskaya-kultura-4- klass-matveev
24	Висы. Строевые упражнения .	1	0	1		https://fk12.ru/books/fiz icheskaya-kultura-4- klass-matveev
25	Опорный прыжок.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fiz icheskaya-kultura-4- klass-matveev
26	Опорный прыжок.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fiz icheskaya-kultura-4- klass-matveev
27	Круговая тренировка. Прыжки со скакалкой	1	0	1		https://fk12.ru/books/fiz icheskaya-kultura-4- klass-matveev
28	Контрольны е упражнения : прыжки со скакалкой, подтягивани	1	0	1		https://fk12.ru/books/fiz icheskaya-kultura-4- klass-matveev

	е в висе.					
29	Волейбол. Основные приемы игры. Игровые задания.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizichesкая-kultura-4-klass-matveev
30	Волейбол. Основные приемы игры. Подвижные игры на материале волейбол	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizichesкая-kultura-4-klass-matveev
31	Волейбол. Нижняя подача мяча.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizichesкая-kultura-4-klass-matveev
32	Волейбол. Тактика игры. Подвижные игры на материале волейбол	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizichesкая-kultura-4-klass-matveev
33	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizichesкая-kultura-4-klass-matveev
34	Скользящий шаг. Поворот переступани	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizichesкая-kultura-4-klass-matveev

	ем					
35	Попеременный двухшажный ход.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheseskaya-kultura-4-klass-matveev
36	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheseskaya-kultura-4-klass-matveev
37	Одновременный одношажный ход на лыжах	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheseskaya-kultura-4-klass-matveev
38	Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheseskaya-kultura-4-klass-matveev
39	Торможение плугом. Преодоление бугров и впадин.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheseskaya-kultura-4-klass-matveev
40	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheseskaya-kultura-4-klass-matveev
41	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheseskaya-kultura-4-klass-matveev
42	Подвижная игра на лыжах	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheseskaya-kultura-4-klass-matveev

	«Подними предмет»					
43	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheseskaya-kultura-4-klass-matveev
44	Развитие скоростной выносливости. Лыжные гонки на 1 км	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheseskaya-kultura-4-klass-matveev
45	Торможение упором, плугом. Преодоление бугров и впадин.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheseskaya-kultura-4-klass-matveev
46	Торможение упором, плугом. Преодоление бугров и впадин.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheseskaya-kultura-4-klass-matveev
47	Баскетбол. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Стойки и передвижения игрока.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheseskaya-kultura-4-klass-matveev
48	Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheseskaya-kultura-4-klass-matveev
49	Баскетбол. Ловля и	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheseskaya-kultura-4-klass-matveev

	передача мяча.					klass-matveev
50	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Игра «Мяч капитану».	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheseskaya-kultura-4-klass-matveev
51	Баскетбол. Ведение мяча. Основные правила и приемы игры.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheseskaya-kultura-4-klass-matveev
52	Баскетбол. Ведение мяча. Основные правила и приемы игры.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheseskaya-kultura-4-klass-matveev
53	Футбол: основные приемы и правила игры. Овладение техникой передвижения	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheseskaya-kultura-4-klass-matveev
54	Футбол: освоение техники удара по мячу. Эстафета с мячом.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheseskaya-kultura-4-klass-matveev
55	Футбол: Освоение техники ведения	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheseskaya-kultura-4-klass-matveev

	мяча. Развитие скоростно- силовых качеств. Правила игры в футбол					
56	Футбол: Освоение техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheseskaya-kultura-4-klass-matveev
57	Легкая атлетика. Челночный бег 3 x 10 м	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheseskaya-kultura-4-klass-matveev
58	Тестирован ие: челночный бег 3 x 10 м	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheseskaya-kultura-4-klass-matveev
59	Высокий старт с последующ им ускорением, бег на 30 м	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheseskaya-kultura-4-klass-matveev
60	Тестирован ие: бег 60 м	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheseskaya-kultura-4-klass-matveev
61	Метание малого мяча на дальность	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheseskaya-kultura-4-klass-matveev
62	Тестирован ие метание малого мяча на	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheseskaya-kultura-4-klass-matveev

	дальность					
63	Тестирование прыжка в длину с места.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizichesкая-kultura-4-klass-matveev
64	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizichesкая-kultura-4-klass-matveev
65	Выполнение контрольных упражнений по легкой атлетике: бег 1000 м	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizichesкая-kultura-4-klass-matveev
66	Выполнение контрольных упражнений по легкой атлетике: бег 1000 м на результат	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizichesкая-kultura-4-klass-matveev
67	Эстафеты с элементами спортивных игр.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizichesкая-kultura-4-klass-matveev
68	Эстафеты с элементами спортивных игр. Подведение итогов за учебный год	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizichesкая-kultura-4-klass-matveev
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		