

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПОЧИНКОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
427690 Удмуртская Республика, Юкаменский район, д. Починки, ул. Средняя, 6а,
ИНН 1823001971 ОГРН 1021800584706
тел. (3-91-49)**

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом

Протокол №

от « » августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы: _____

Сунцов С.М.

Приказ №

от « » августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1485885)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1,3 классов

Починки 2024

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 – 99 часов (3 часа в неделю), в 3 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.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну

ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

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

3 КЛАСС

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

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

- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и 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
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			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			Поле для свободного ввода
1.2	Осанка человека	1			Поле для свободного ввода
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10			Поле для свободного

					ввода
2.2	Лыжная подготовка	15			Поле для свободного ввода
2.3	Подвижные и спортивные игры	12			Поле для свободного ввода
2.4	Легкая атлетика	14			
Итого по разделу		51			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	9			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		9			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

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	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			Поле для свободного ввода
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			Поле для свободного ввода
2.3	Физическая нагрузка	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	20			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	30			Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	2			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	18			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		86			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Всего	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Что такое физическая культура	1	
2	Современные физические упражнения	1	
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	
7	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Чем отличается ходьба от бега	1	
8	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	
9	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	
10	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	
11	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	
12	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	
13	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	

14	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	
15	Исходные положения в физических упражнениях	1	
16	Учимся гимнастическим упражнениям	1	
17	Акробатические упражнения, основные техники	1	
18	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	
19	Способы построения и повороты стоя на месте	1	
20	Гимнастические упражнения с мячом	1	
21	Гимнастические упражнения со скакалкой. Гимнастические упражнения в прыжках	1	
22	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе.	1	
23	Подъем ног из положения лежа на животе. Сгибание рук в положении упор лежа	1	
24	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	
25	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	
26	Упражнения в передвижении на лыжах	1	
27	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	
28	Техника ступающего шага во время передвижения	1	
29	Техника ступающего шага во время передвижения	1	
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	
31	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	
32	Подъём и спуск под уклон на лыжах без палок	1	
33	Подъём и спуск под уклон на лыжах с палками	1	
34	Подъём и спуск под уклон на лыжах с палками	1	

35	Подъём "полуёлочкой" и спуск под уклон на лыжах	1	
36	Прохождение дистанции 1 км Передвижение на лыжах "змейкой"	1	
37	Прохождение дистанции 1 км Подвижная игра на лыжах "Накаты"	1	
38	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	
39	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	
40	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	
41	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	
42	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	
43	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	
44	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	
45	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	
46	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	
47	Индивидуальная работа с мячом	1	
48	Индивидуальная работа с мячом	1	
49	Ловля и броски мяча в парах	1	
50	Ловля и броски мяча в парах	1	
51	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	
52	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	
53	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	
54	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	
55	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	
56	Разучивание фазы приземления из прыжка. Метание малого мяча на точность.	1	
57	Разучивание выполнения прыжка в длину с места. Тестирование	1	

	метания малого мяча на точность		
58	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	
59	ГТО - что это такое? История ГТО. Бег на 10м и 30м. 6 ти минутный бег. Подвижные игры	1	
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Всего	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Физическая культура у древних народов	1	
2	История появления современного спорта	1	
3	Виды физических упражнений	1	
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	
5	Дозировка физических нагрузок. Закаливание организма под душем	1	
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. Дыхательная и зрительная гимнастика	1	
7	Предупреждение травм на занятиях легкой атлетикой	1	
8	Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Бег на 60 м с высокого старта.	1	
9	Метание мяча с места. Бег 60 м.	1	
10	Метание мяча с 1-3 шагов разбега.	1	
11	Тестирование метания мяча на дальность.	1	
12	Техника прыжка в длину с разбега согнув ноги.	1	
13	Прыжок в длину с разбега согнув ноги.	1	
14	Прыжок в длину с разбега согнув ноги.	1	
15	Прыжок в длину с разбега согнув ноги.	1	
16	Тестирование прыжка в длину с разбега	1	
17	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	

18	Строевые команды и упражнения. Акробатическая комбинация	1	
19	Лазанье по канату. Акробатическая комбинация	1	
20	Лазанье по канату. Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	
21	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Передвижения по гимнастической скамейке	1	
22	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку. Передвижения по гимнастической скамейке	1	
23	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку. Передвижения по гимнастической стенке	1	
24	Обучение опорному прыжку. Передвижения по гимнастической стенке	1	
25	Обучение опорному прыжку. Прыжки через скакалку	1	
26	Упражнения на гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку	1	
27	Упражнения на гимнастической перекладине. Ритмическая гимнастика	1	
28	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине. Ритмическая гимнастика	1	
29	Акробатические упражнения. Кувырок вперёд. Танцевальные упражнения из танца галоп	1	
30	Акробатические упражнения. Кувырок вперёд. Танцевальные упражнения из танца галоп	1	
31	Кувырок назад. Танцевальные упражнения из танца полька	1	
32	Кувырок назад. Танцевальные упражнения из танца	1	

	полька		
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	
34	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.	1	
35	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	1	
36	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	
37	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	
38	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	
39	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	
40	Повороты на лыжах способом переступания	1	
41	Повороты на лыжах способом переступания	1	
42	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	
43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	
44	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	
45	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	
46	Попеременный двухшажный ход на лыжах.	1	
47	Попеременный двухшажный ход на лыжах.	1	
48	Попеременный двухшажный ход на лыжах.	1	
49	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	
50	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	

51	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	
52	Прохождение дистанции 1 км на лыжах. Подвижная игра на лыжах «Подними предмет».	1	
53	Торможение падением. Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1	
54	Эстафеты на лыжах.	1	
55	Прохождение дистанции 2 км на лыжах.	1	
56	Прохождение дистанции 1 км с учётом времени.	1	
57	Подвижные игры на лыжах. «Быстрый лыжник».	1	
58	Эстафеты на лыжах.	1	
59	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	1	
60	Равномерное передвижение по дистанции на лыжах.	1	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	
63	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	
64	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	
65	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	
66	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	
67	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	

68	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	
69	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	
70	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	
71	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	
72	Упражнения из игры баскетбол	1	
73	Упражнения из игры баскетбол	1	
74	Упражнения из игры футбол	1	
75	Упражнения из игры футбол	1	
76	Упражнения из игры футбол	1	
77	Броски мяча через волейбольную сетку.	1	
78	Броски мяча через волейбольную сетку.	1	
79	Подвижная игра «Пионербол»	1	
80	Подвижная игра «Пионербол»	1	
81	Предупреждение травматизма на уроках легкой атлетики. Прыжки в высоту с прямого разбега. Подвижные игры	1	
82	Прыжки в высоту с прямого разбега. Подвижные игры	1	
83	Прыжок в высоту перешагиванием.	1	
84	Прыжок в высоту перешагиванием.	1	
85	Тестирование метания мяча на точность	1	
86	Тестирование метания мяча на дальность	1	
87	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	
88	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	
89	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	
90	Беговые упражнения.	1	

91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Кросс 1000м. Эстафеты	1	
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 30 м Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. Эстафеты	1	
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. Эстафеты	1	
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Метание мяча весом 150 г. Эстафеты	1	

100	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	
101	Правила поведения на водоёме.	1	
102	Упражнения для освоения способа «кроль на груди».	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

Связь с программой воспитания

Раздел	Элементы программы воспитания
Знания о физической культуре	<p><u>- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</u></p>
Лёгкая атлетика	<p><u>- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</u></p>
Гимнастика	<p><u>- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;</u></p>
Лыжная подготовка	<p><u>- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;</u></p>
Спортивные и подвижные игры	<p><u>- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;</u></p> <p>- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</p> <p><u>- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</u></p> <p><u>- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст</u></p>

	<i>школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.</i>
--	--

Формы контроля и оценки знаний учащихся

Виды контроля: текущий (проверка выполнения домашнего задания), промежуточный (подразумевает освоение умений и навыков при изучении конкретного раздела) и итоговый (в виде контрольных упражнений для определения физической подготовленности учащихся: прыжки в длину с места, челночный бег, подтягивание, 6-ти минутный бег, бег 30м, наклон вперед из положения стоя).
Оценивание достижений учащихся происходит по пятибалльной шкале.

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс**

осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Итоговые оценки

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих оценок.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных оценок. Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими раздела «Основы знаний».

Основные критерии выставления оценок **по теоретическому курсу**

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;

- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания), а так же знания из личного опыта и опыта других людей;

- рассказ в построении логически последовательно грамотно с использованием (анализа, сравнения, обобщение и выводов);
- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы термины.

«4» - выставлена тогда когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;
- в основном правильно даны определения понятий и использованы термины;
- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;
- определения понятий не достаточно четкие;
- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;
- допускаются ошибки и неточности в использовании научной терминологии и определении понятий

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

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<https://resh.edu.ru/>
https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm
Методические рекомендации | ВФСК ГТО (gto.ru)
<https://www.gto.ru>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

<https://uchi.ru> https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm Физическая культура
- Российская электронная школа (resh.edu.ru)
<https://www.gto.ru>
ВФСК ГТО (gto.ru)