

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ШКОЛА № 141 ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

РОССИЯ, 443084 г. Самара, ул. Каховская, 7  
тел. (846) 992 50 00

«РАССМОТРЕНО»  
на заседании методического  
объединения учителей  
начальных классов  
протокол № 1  
от 29.08.22 2022 г.  
Председатель МО  
Лу / Акирова З.И.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБОУ Школа № 141  
С.А. Габдрахманов  
Приказ № 393 от 30.08.2022 г.



«ПРОВЕРЕНО»  
Заместитель директора по УР  
Ж / Неизвестная Е.В.  
29.08. 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
учебного предмета

Русская культура

для 1-4 классов

## **Пояснительная записка**

(1-4 классы)

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в последней редакции);
- Федерального закона от 31 июля 2020г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в РФ» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.05.2021 № 287;
- Основной образовательной программы начального образования МБОУ Школы №141 г.о.Самара;
- Положения о рабочей программе МБОУ Школы №141 г.о.Самара.

В начальной школе учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в образовательной организации и на его преподавание отводится 371 часов. В 1 классе – 99 часов, во 2 классе – 102 часа, в 3 классе - 102 часа, в 4 классе – 68 часов

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

**Целью** предмета «физическая культура» в начальной школе является: формирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Учебный предмет «Физическая культура» строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

- определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека;
- пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма;
- понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;
- понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;

- формулировать основные задачи физической культуры;
- объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;
- характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;
- давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;
- знать строевые команды;
- знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей; определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;
- определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;
- различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

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

- составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур;
- измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы (гибкость, координационно-скоростные способности);
- объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);
- общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;
- моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и т.д.;
- составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

## **3) Физическое совершенствование**

### *Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);
- моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;
- осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;
- осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры — в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);
- принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

### *Спортивно-оздоровительная деятельность:*

- осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;
- осваивать технику выполнения спортивных упражнений;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;

- проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;
- выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;
- различать, выполнять и озвучивать строевые команды;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;
- описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);
- соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
- демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;
- демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;
- осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);
- осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;
- моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);
- осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;
- осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- осваивать технические действия из спортивных игр.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД):

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

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по

преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

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

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

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

**3) Регулятивные универсальные учебные действия**, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовнонравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

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

### ***Патриотическое воспитание:***

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

### ***Гражданское воспитание:***

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

### ***Ценности научного познания:***

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

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

осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и

плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

***Экологическое воспитание:***

экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

**Учет воспитательного потенциала уроков**

Целью школьного физического образования является совершенствования ребенка. Физическое воспитание является единственным предметом в школе, по которому ученик может (и должен) получать объективную оценку собственного физического состояния в динамике. В педагогическом образовании широко используются средства физического воспитания и спорта. Это объясняется тем, что физическое воспитание и спорт в современных условиях охватывают широкую сферу жизнедеятельности человека: олимпийский и другие типы спорта, образование, труд, быт, досуг, отдых, лечение и т.д. Современный урок физической культуры отличается тесным взаимодействием учителя и учащихся, при котором упор делается на равноправные человеческие отношения, в чем и проявляется важнейшее условие воспитательного потенциала урока.

Обязательный учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» и изучается обязательно со 1-го по 4-ый класс.

Изучение предмета «Физической культуры» предполагает повышенную двигательную активность, повышенный эмоциональный фон, вызванный яркими, глубокими позитивными и негативными эмоциями в случае успеха или неудачи, преодоление различных препятствий объективного и субъективного характера и обязательное при этом проявление волевых усилий.

Способы проверки ожидаемых результатов, предусмотренных программой, это выполнение нормативов, сдача ГТО, участие в спортивных соревнованиях.

Воспитательный потенциал предмета «Физическая культура» реализуется через:

- привлечения внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информации – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.

- применение на уроках игровых, соревновательных методов с обучающимися обеспечивают освоение ими двигательных действий, направленных на развитие физических качеств и формирование свойств личности. Учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;

- инициирование и поддержку двигательной активности обучающихся в рамках реализации ими игровых, соревновательных методов даст обучающимся стимулирования интереса и активизации деятельности занимающихся с установкой на победу или достижение высокого результата в каком-либо физическом упражнении при соблюдении правил соревнований.

## 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 физкультурминуток 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.

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

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

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

### 2 класс

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

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

**Физическое совершенствование.** *Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма обливанием. 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.

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега.

Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

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

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

### 3 класс

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

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

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

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

#### 4 класс

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

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

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

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

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

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

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

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Разделы, модули, темы	Количество часов/из них нормативов				
		всего	по классам			
			1 кл.	2 кл.	3 кл.	4 кл.
1	Знания о физической культуре	4	1	1	1	1
2	Способы самостоятельной деятельности	14	1	7	3	3
3	Оздоровительная физическая культура	7	1	2	3	1
4	Спортивно-оздоровительная физическая культура	266	84	68	71	48
5	Прикладно-ориентированная физическая культура	80	12	24	24	15
	Итого	371	99	102	102	68
	Контрольные нормативы	32	6	9	9	8

Поурочное планирование 1 класс

№ п/п	Раздел /тема	Количество часов, отводимых на освоение темы	Электронные учебно-методические материалы
	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>1</b>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> (РЭШ)
1	Что понимается под физической культурой	1	
	<b>Способы самостоятельной деятельности</b>	<b>1</b>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> (РЭШ)
2	Режим дня школьника	1	
	<b>Оздоровительная физическая культура</b>	<b>1</b>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> (РЭШ)
3	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	
	<b>Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>	<b>84</b>	<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a>
4-6	<u>Модуль "Гимнастика с основами акробатики"</u> . Правила поведения на уроках физической культуры	3	
7-9	Исходные положения в физических упражнениях	3	
10-13	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	4	
14-20	Гимнастические упражнения	7	
21-28	Акробатические упражнения	8	
29-31	Контрольные нормативы	3	
32-48	<u>Модуль "Лёгкая атлетика"</u> . Равномерное передвижение в ходьбе и беге	17	
49-52	Прыжок в длину с места	4	
53-56	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	4	
57-59	Контрольные нормативы	3	
60-87	<u>Модуль "Подвижные и спортивные игры"</u> . Подвижные игры Подвижные игры. Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча. Ведение мяча. Игры для развития быстроты. Игры для развития внимания и ловкости	28	
	<b>Прикладно-ориентированная физическая культура</b>	<b>12</b>	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a> (сайт ГТО)
88-99	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	12	

Поурочное планирование 2 класс

№ п/п	Раздел /тема	Количество часов, отводимых на освоение темы	Электронные учебно-методические материалы
	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>1</b>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> / (РЭШ)
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	
	<b>Способы самостоятельной деятельности</b>	<b>7</b>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> (РЭШ)
2	Физическое развитие	1	
3	Сила как физическое качество	1	
4	Быстрота как физическое качество	1	
5	Выносливость как физическое качество	1	
6	Гибкость как физическое качество	1	
7	Развитие координации движений	1	
8	Дневник наблюдений по физической культуре	1	
	<b>Оздоровительная физическая культура</b>	<b>2</b>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> (РЭШ)
9	Утренняя зарядка	1	
10	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	
	<b>Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>	<b>68</b>	<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a>
11	<u>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</u> Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	
12-14	Строевые упражнения и команды	3	
15-16	Гимнастическая разминка	2	
17-18	Упражнения с гимнастической скакалкой	2	
19-20	Упражнения с гимнастическим мячом	2	
21-25	Танцевальные движения	4	
26-28	Контрольные нормативы	3	
29-30	<u>Модуль "Лёгкая атлетика".</u> Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	2	
31-34	Броски мяча в неподвижную мишень	4	
35-38	Сложно координированные прыжковые упражнения	4	
39-42	Прыжок в высоту с прямого разбега	4	
43-45	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	3	
46-55	Сложно координированные беговые упражнения	10	

56-57	Контрольные нормативы	2	
58-77	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры Подвижные игры. Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча. Ведение мяча. Игры для развития быстроты. Игры для развития внимания и ловкости	18	
78-79	Контрольные нормативы	4	
	<b>Прикладно-ориентированная физическая культура</b>	<b>24</b>	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a> (сайт ГТО)
80-102	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО Челночный бег 3*10, бег 30 метров, смешанное передвижение 1000 метров, подтягивания на высокой и низкой перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке, прыжок в длину с места, поднимания туловища из положения лёжа на спине.	24	

#### Поурочное планирование 3 класс

№ п/п	Раздел /тема	Количество часов, отводимых на освоение темы	Электронные учебно-методические материалы
	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>1</b>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> (РЭШ)
1	Физическая культура у древних народов	1	
	<b>Способы самостоятельной деятельности</b>	<b>3</b>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> (РЭШ)
2	Виды физических упражнений	1	
3	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	
4	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	
	<b>Оздоровительная физическая культура</b>	<b>3</b>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> (РЭШ)
5	Закаливание организма	1	
6	Дыхательная гимнастика	1	
7	Зрительная гимнастика	1	
	<b>Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>	<b>71</b>	<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a>
8-10	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения	3	

11-13	Лазанье по канату	3	
14-15	Передвижения по гимнастической скамейке	2	
16-18	Передвижения по гимнастической стенке	3	
19-21	Прыжки через скакалку	3	
22-25	Ритмическая гимнастика»	4	
26-29	Танцевальные упражнения	4	
30-32	Контрольные нормативы	3	
33-35	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	3	
36-39	Броски набивного мяча	4	
40-44	Беговые упражнения повышенной координационной сложности	5	
45-47	Контрольные нормативы	3	
48-59	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	12	
60-74	Спортивные игры Виды спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол).	15	
75-77	Контрольные нормативы	3	
	<b>Прикладно-ориентированная физическая культура</b>	<b>24</b>	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a> (сайт ГТО)
78-102	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО Челночный бег 3*10, бег 30 метров, смешанное передвижение 1000 метров, подтягивания на высокой и низкой перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке, прыжок в длину с места, поднимания туловища из положения лёжа на спине,	24	

Поурочное планирование 4 класс

№ п/п	Раздел /тема	Количество часов, отводимых на освоение темы	Электронные учебно-методические материалы
	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>1</b>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> (РЭШ)
1	Из истории развития физической культуры в России	1	
	<b>Способы самостоятельной деятельности</b>	<b>3</b>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> (РЭШ)
2	Самостоятельная физическая подготовка	1	
3	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	
4	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	
	<b>Оздоровительная физическая культура</b>	<b>1</b>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> (РЭШ)
5	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	
	<b>Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>	<b>48</b>	<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a>
6	<u>Модуль "Гимнастика с основами акробатики"</u> . Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	
7-8	Акробатическая комбинация	2	
9-11	Опорной прыжок	3	
12-13	Упражнения на гимнастической перекладине	2	
14-15	Танцевальные упражнения	2	
16-17	Контрольные нормативы	2	
18	<u>Модуль "Лёгкая атлетика"</u> . Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	
19-20	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	2	
21-22	Беговые упражнения	2	
23-24	Метание малого мяча на дальность	2	
25-26	Контрольные нормативы	2	
27	<u>Модуль "Подвижные и спортивные игры"</u> . Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	
28-30	Подвижные игры общефизической подготовки	3	
31-35	Технические действия игры волейбол	5	
36-40	Технические действия игры баскетбол	5	
41-48	Технические действия игры футбол	8	

49-52	Контрольные нормативы	4	
	<b>Прикладно-ориентированная физическая культура</b>	<b>15</b>	
53-68	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО Челночный бег 3*10, бег 30 метров, смешанное передвижение 1000 метров, подтягивания на высокой и низкой перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке, прыжок в длину с места, поднимания туловища из положения лёжа на спине,	15	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a> (сайт ГТО)