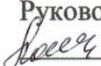


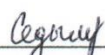
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ОМСКОЙ ОБЛАСТИ

КОУ «Средняя школа № 3 (очно-заочная)»

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
Руководитель МО
 Л.А. Лопатко

Протокол № 1 от 28.08.2024г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора

 Е.В. Седымова

29.08.2024 г.



Приказ № 38-ОД от 30.08.2024г.

Документ подписан электронной подписью
Владелец: Горюшкина Елена Николаевна
Организация: «КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОМСКОЙ ОБЛАСТИ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА №3
(ОЧНО-ЗАОЧНАЯ)» 550706900601. Данные сертификата
Серийный номер: 093c139dbff26a741c8eb131b8f28276
Срок действия: 29.07.2024 09:01 (МСК) – 22.10.2025 09:01 (МСК)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 4254478)

учебного курса «Физическая культура»

Базовый уровень

для обучающихся 1 – 4 класса

Составитель программы:
учитель физической культуры высшей
квалификационной категории
Даниленко Е.Н.

г. Омск 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 – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

По учебному плану школы на изучение учебного предмета «Физическая культура» при очно-заочной форме обучения с 1 класса по 4 класс отведено **67,5** часов (по 0,5 аудиторных часа в каждом классе в неделю; по 17 часа в каждом классе в год из них ; 50 часов на самостоятельное изучение предмета (1.48 часа - на самостоятельное изучение в неделю);

по заочной форме обучения – **33,75** часа по 0,25 аудиторных часа в каждом классе в неделю, в году по 8.5 часов для изучения предмета (по 1.73 часа в каждом классе в неделю - на самостоятельное изучение).

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗКУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.

Класс	Предмет (уровень)	Количество часов в федеральной программе	Количество часов по учебному плану		Количество часов на самостоятельное изучение	
			Очно- заочная	Заочная форма	Очно- заочная	Заочная форма

			форма		форма	
1	Физическая культура	66	17	8,5	49	57,5
2	Физическая культура	68	17	8,5	51	59,5
3	Физическая культура	68	17	8,5	51	59,5
4	Физическая культура	68	17	8,5	51	59,5

ФОРМЫ УЧЕТА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ

Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

п/п	Реализация воспитательного потенциала урока	Деятельность учителя с учетом программы воспитания
1	установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя	А) живой диалог, привлечение внимания обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активизацию их познавательной деятельности через использование занимательных элементов, историй из жизни современников; Б) доброжелательная атмосфера во время урока (сотрудничество, поощрение, доверие, поручение важного дела, эмпатия, создание ситуации успеха; каждый ученик должен быть уверен, что любое мнение, даже ошибочное или наивное, не будет подвергаться насмешкам, оскорблениям или унижительным комментариям учителя); В) небольшие, но привлекательные для обучающихся традиции или ритуалы, которые настраивали бы школьников на позитивный лад, снимали психологическое напряжение, позволяли легко включиться в урок («Афоризмы дня», синквейн и др).
2	организации конструктивного диалога на уроке	А) задавать вопросы на понимание и уточнение сказанного; стараться мысленно удерживать логику говорящего; стараться быть в контакте с говорящим; Б) стараться выделять главное, существенное в речи говорящего;

		В) организация конструктивной критики
3	побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации	А) знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся Б) оценивать нужно только поступок, а не самого ученика В) использовать на своём уроке афоризмы, крылатые фразы, цитаты и др.
4	расширение образовательного пространства предмета, воспитание любви к прекрасному, к природе, к родному городу	А) разнообразие форм деятельности на уроках: всевозможных игр, бесед, дискуссий, викторин, групповой работы, проектирования, элементов театрализации, анализа проблемных ситуаций и т.д., и т.п. Б) специально разработанные занятия - уроки, виртуальные занятия-экскурсии
5	использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета; перевод содержания с уровня знаний на уровень личностных смыслов, восприятие	А) демонстрация обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; Б) подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе, анализ поступков людей, историй судеб, комментарии к происходящим в мире событиям, историческая справка, проведение Уроков мужества В) в рамках изучаемой на уроке темы, найти возможность поговорить о человечности, экологии, патриотизме, трудолюбии (Вопросы сохранения исторической памяти, Вопросы опасности неумеренного

	ценностей	потребления, Вопросы гуманного отношения к животным, Вопросы раздельного сбора мусора, Вопросы безопасности в цифровом мире) Г) привлечь внимание учеников к личностям известных людей, изучаемым на том или ином уроке — к их характерам, поступкам, перипетиям их судеб. Это могут быть ученые, изобретатели, писатели, художники, философы, полководцы, правители, общественные деятели. герои литературных произведений. Д) рассказать ученикам о современных достижениях отечественной науки. (День знаний 1 сентября, День российской науки 8 февраля, День биолога, который отмечают каждую четвертую субботу апреля, Всемирный день историка 28 марта, всемирный день математики 14 марта и т.п.) и нравственных аспектах научных открытий, которые они изучают на уроке
6	обучение командной работе и взаимодействию с другими обучающимися,	А) применение на уроке групповой формы работы или работы в парах, постановка общей цели, для достижения которой каждый должен внести индивидуальный вклад, распределение ролей, рефлексия вклада каждого в общий результат; Б) мини-проект по определенной теме, ролевая игра, обучающая сюжетная игра, проблемные вопросы и практико-ориентированные задачи, научные тексты и др. В) настольные игры; игры-конкурсы; игры-викторины
7	поддержка мотивации к получению знаний, налаживание позитивных межличностных отношений в классе, установление доброжелательной атмосферы во	А) приемы настроя и поддержки интереса учеников в процессе урока (упражнения на внимание и др)., смена видов деятельности Б) проведение учебных (олимпиады, занимательные уроки и пятиминутки, урок - деловая игра, урок – путешествие, урок мастер-класс, урок-исследование и др.) и учебно-развлекательных мероприятий (конкурс-игра «Предметный кроссворд», турнир «Своя игра», викторины, литературная композиция, конкурс газет и рисунков и др.),

	время урока	
8	Приобретение социально значимого опыта сотрудничества и взаимной помощи	А) организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками: - организовать группу отстающих, которые хотели бы повысить уровень своих знаний и предложить наиболее одаренным ученикам проводить занятия для них - время от времени просить таких школьников принимать участие в составлении проверочных заданий для всего класса - дать им возможность провести консультации перед контрольной работой и т.п. — находить для таких учеников интересный дополнительный материал, которые могли бы оказаться полезными для углубленного изучения предмета Б) способным ученикам можно предложить взять на себя одну из следующих ролей: ассистент, лаборант, консультант и др.
9	использование ИКТ и дистанционных образовательных технологий обучения, обеспечивающих современные активности обучающихся	программы-тренажеры, тесты, зачеты в электронных приложениях, мультимедийные презентации, научно-популярные передачи, фильмы, видео лекции
10	инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников	реализация учениками индивидуальных и групповых исследовательских проектов(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)
--	--	--

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.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя

ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

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.

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ 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 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.

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, 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

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.

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, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

К концу обучения в **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.

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;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- 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 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов					Дата проведен ия	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Формы учета программ ы воспитани я
		всего			КР	ПР				
		ФРП	О-З	З						
			УП/СИ	УП/СИ						
1	Раздел .Знания о физической культуре	2	1	0.5	0,5	1.5	сентябрь	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными ФКиС. Называют движения, кото- рые выполняют первобыт- ные люди на рисунках. Называют виды соревно- ваний, в которых они участвуют.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4148d0	1А.Б 6А
2	Раздел Способы самостоятельной деятельности	1	1	0.5	0	3.5	октябрь	Получают представления о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекоменд	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4148d0	4А 4Б 6А
3	Раздел Оздоровительна я физическая	3	1	.0.5	1	3.0	ноябрь- январь	Руководствуются правила-ми выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4148d0	4А 4Б 6А

	культура							условий. Анализируют ответы своих сверстников. Оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий ФУ, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью		
4	Спортивно-оздоровительная физическая культура	56	13	6.5	0	0.5	январь-март	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4148d0	1А,Б 2А.Б 6А1А,Б 2А.Б 6А
5	Прикладно-ориентированная физическая культура	4	1	0.5				сваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упр-й в оздоровительных формах занятий. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении упр-й на развитие физических качеств. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упр-й дыхательной		

								гимнастики и гимнастики для глаз		
		68	17	8.5						

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС (очно-заочная форма обучения)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практически е работы		
1	Что такое физическая культура Современные физические упражнения	1	0.5		сентябрь	http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1		0.5	сентябрь	http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
3	Личная гигиена и гигиенические процедуры Осанка человека. Упражнения для	1		0.5	октябрь	http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38

	осанки Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника					
4	Правила поведения на уроках физической культуры, общие понятия о видах гимнастики Учимся гимнастическим упражнениям Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом Акробатические упражнения, основные техники	1		0.5	октябрь	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
5	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры Гимнастические упражнения с мячом Гимнастические	1	0.5	0.5	ноябрь	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38

	упражнения со скакалкой Гимнастические упражнения в прыжках					
6	Прыжки в группировке толчком двумя ногами Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине	1		0.5	ноябрь	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=3
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа Прыжки в упоре на руках толчком двумя ногами Переноска лыж к месту занятия Строевые упражнения с	1		0.5	декабрь	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38

	лыжами в руках Упражнения в передвижении на лыжах					
8	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом Техника передвижения на лыжах скользящим шагом Техника передвижения на лыжах скользящим шагом в полной координации	1		0.5	декабрь	http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
9	Техника ступающего шага во время передвижения Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах Ходьба на лыжах	1	0.5	0.5	январь	http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного	1		0.5	февраль	http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38

	мяча в цель Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления					
11	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью Чем отличается ходьба от бега Разучивание выполнения прыжка в длину с места ,выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1		0.5	февраль	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
12	Упражнения в передвижении с изменением скорости Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1		0.5	март	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38

	Бросок набивного мяча Челночный бег 3х10 м Бег на 10 м и 30 м, 6-ти минутный бег					
13	Смешанное передвижение Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления	1		0.5	март	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
14	Приземление после прыгивания с горки матов Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		0.5	апрель	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
15	Считалки для	1		0.5	апрель	http://school-

	подвижных игр Разучивание игровых действий и правил подвижных игр Обучение способам организации игровых площадок Самостоятельная организация и проведение подвижных игр					collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
16	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом» , «Брось- поймай» «Кто больше соберет яблок» «Не оступись» «Не попади в болото» «Охотники и утки»	1	0.5	0.5	май	http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
17	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы Основные правила ТБ на уроках, особенности	1		0.5	май	http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38

	проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО					
		17	2	8.5		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС (заочная форма обучения)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практически е работы		
1	Что такое физическая культура Современные физические упражнения Режим дня и правила его составления и соблюдения	0.5	0.25	0.25	сентябрь	http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38

	Режим дня и правила его составления и соблюдения					
2	Личная гигиена и гигиенические процедуры Осанка человека. Упражнения для осанки Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	0.5		0.25	октябрь	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
	Правила поведения на уроках физической культуры, общие понятия о видах гимнастики Учимся гимнастическим упражнениям Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом Акробатические упражнения, основные техники					

3	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры Гимнастические упражнения с мячом Гимнастические упражнения со скакалкой Гимнастические упражнения в прыжках	0.5	0.25	0.25	ноябрь	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
	Прыжки в группировке толчком двумя ногами Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине					http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=3

4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа Прыжки в упоре на руках толчком двумя ногами Переноска лыж к месту занятия Строевые упражнения с лыжами в руках Упражнения в передвижении на лыжах	0.5	0.25	0.25	декабрь	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=3
	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом Техника передвижения на лыжах скользящим шагом Техника передвижения на лыжах скользящим шагом в полной координации					
5	Техника ступающего шага во время передвижения Имитационные	0.5	0.25	0.25	январь	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=3

	упражнения техники передвижения на лыжах Ходьба на лыжах					
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления					
6	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью Чем отличается ходьба от бега Разучивание выполнения прыжка в длину с места ,выполнения прыжка в высоту с прямого	0.5		0.25	февраль	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38

	разбега					
	Упражнения в передвижении с изменением скорости Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча Челночный бег 3х10 м Бег на 10 м и 30 м, 6-ти минутный бег					
7	Смешанное передвижение Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления	0.5		0.25	март	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
	Приземление после прыгивания с горки					

	матов Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами					
8	Считалки для подвижных игр Разучивание игровых действий и правил подвижных игр Обучение способам организации игровых площадок Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	0.5		0.25	апрель	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом» , «Брось-поймай» «Кто больше соберет яблок» «Не оступись» «Не					

	попади в болото» «Охотники и утки»					
0.5	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы Основные правила ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	0.5		0.25	май	http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
		8.5	1	4		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов					Дата проведен ия	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Формы учета программ ы воспитани я
		всего			КР	ПР				
		ФР П	О-З	З						
			УП/С И	УП/С И						
1	Раздел .Знания о физической культуре	3	1	0.5	0,5	1.5	сентябрь	Объясняют смысл символики и ритуалов ОИ. Определяют цель возрождения ОИ. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и за-рубежных чемпионов ОИ	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4148d0	1А.Б 6А
2	Раздел Способы самостоятельной деятельности	4	1	0.5	0	3.5	октябрь	Руководствуются правила-ми выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Анализируют ответы своих сверстников. Оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий ФУ, а также рекомендаций по уходу за спортивной	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4148d0	4А 4Б 6А

								одеждой и обувь		
3	Раздел Оздоровительная физическая культура	2	1	0.5	1	3.0	ноябрь-январь	Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4148d0	4А 4Б 6А
4	Спортивно-оздоровительная физическая культура	55	13	6.5	0	0.5	январь-март	Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выполняют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упр-я в ходьбе для развития координационных способностей. Включают упр-я в ходьбе в различные формы занятий по ФК.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4148d0	1А,Б 2А.Б 6А1А,Б 2А.Б 6А

5	Прикладно-ориентированная физическая культура	4	1	0.5				Выявляют и устраняют типичные ошибки, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.		
		68	17	8.5						

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС (очно-заочная форма обучения)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов Зарождение Олимпийских игр Современные Олимпийские игры	1	0.5		сентябрь	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
2	Физическое развитие	1		0.5	сентябрь	http://school-

	Физические качества Развитие координации движений Развитие координации движений Дневник наблюдений по физической культуре					collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
3	Закаливание организма Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1		0.5	октябрь	http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
4	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики Строевые упражнения и команды Прыжковые упражнения Гимнастическая разминка Ходьба на гимнастической скамейке	1		0.5	октябрь	http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой	1		0.5	ноябрь	http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38

	перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Упражнения с гимнастической скакалкой					
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см – (девочки, ознакомление) Упражнения с гимнастическим мячом Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье Танцевальные гимнастические движения. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		0.5	ноябрь	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
7	Правила поведения на занятиях лыжной	1	0.5	0.5	декабрь	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38

	подготовкой Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом Спуск с горы в основной стойке Подъем лесенкой					
8	Спуски и подъёмы на лыжах Торможение лыжными палками Торможение падением на бок Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1		0.5	декабрь	http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
9	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой Броски мяча в неподвижную мишень Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель Сложно координированные	1	0.5	0.5	январь	http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38

	прыжковые упражнения					
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		0.5	февраль	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
11	Прыжок в высоту с прямого разбега Смешанное передвижение по пересеченной местности	1		0.5	февраль	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
12	Бег с поворотами и изменением направлений Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1		0.5	март	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
13	Сложно координированные беговые упражнения Бег на 30 м	1		0.5	март	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
14	Игры с приемами баскетбола Приемы	1		0.5	апрель	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38

	баскетбола: мяч среднему и мяч соседу Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу Бросок мяча в колонне и неудобный бросок Прием «волна» в баскетболе					
15	Игры с приемами футбола: метко в цель Гонка мячей и слалом с мячом Футбольный бильярд Бросок ногой	1		0.5	апрель	http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
16	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО «Праздник ГТО».	1		0.5	май	http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
17	Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники	1	0.5	0.5	май	http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38

	выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		17	2	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС (заочная форма обучения)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов Зарождение Олимпийских игр Современные Олимпийские игры	0.5	0.25	0.25	сентябрь	http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
	Физическое развитие Физические качества Развитие координации движений Развитие координации					

	движений Дневник наблюдений по физической культуре					
2	Закаливание организма Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	0.5		0.25	октябрь	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики Строевые упражнения и команды Прыжковые упражнения Гимнастическая разминка Ходьба на гимнастической скамейке					
3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Упражнения с	0.5		0.25	ноябрь	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38

	гимнастической скакалкой					
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см – (девочки, ознакомление) Упражнения с гимнастическим мячом Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье Танцевальные гимнастические движения. Поднимание туловища из положения лежа на спине					
4	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом Спуск с горы в	0.5	0.25	0,25	декабрь	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38

	основной стойке Подъем лесенкой					
	Спуски и подъёмы на лыжах Торможение лыжными палками Торможение падением на бок Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км					
5	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой Броски мяча в неподвижную мишень Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель Сложно координированные прыжковые упражнения	0.5	0.25	0.25	январь	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса					

	ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами					
6	Прыжок в высоту с прямого разбега Смешанное передвижение по пересеченной местности	0.5		0.25	февраль	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
	Бег с поворотами и изменением направлений Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м					
7	Сложно координированные беговые упражнения Бег на 30 м	0.5		0.25	март	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
	Игры с приемами баскетбола Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч					

	соседу Бросок мяча в колонне и неудобный бросок Прием «волна» в баскетболе					
8	Игры с приемами футбола: метко в цель Гонка мячей и слалом с мячом Футбольный бильярд Бросок ногой	0.5		0.25	апрель	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО «Праздник ГТО».					
9	Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	0.5	0.25	0.25	май	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		8.5	1	4		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов					Дата проведен ия	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Формы учета программ ы воспитани я
		всего			КР	ПР				
		ФР П	О-З	З						
			УП/С И	УП/С И						
1	Раздел .Знания о физической культуре	2	1	0.5	0,5	1.5	сентябрь	Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и за-рубежных чемпионов ОИ	Библиотека ЦОК http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9https://m.edsoo.ru/7f4148d0	1А.Б 6А
2	Раздел Способы самостоятельной деятельности	4	1	0.5	0	3.5	октябрь	Устанавливают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур.	Библиотека ЦОК http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9https://m.edsoo.ru/7f4148d0	4А 4Б 6А
3	Раздел Оздоровительна я физическая культура	2	1	0.5	1	3.0	ноябрь- январь	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Библиотека ЦОК http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9https://m.edsoo.ru/7f4148d0	4А 4Б 6А

4	Спортивно-оздоровительная физическая культура	55	13	6.5	0	0.5	январь-март	. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.	Библиотека ЦОК http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 https://m.edsoo.ru/7f4148d0	1А,Б 2А.Б 6А1А,Б 2А.Б 6А
5	Прикладно-ориентированная физическая культура	2	1	0.5				Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упр-й в оздоровительных формах занятий. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении упр-й на развитие физических качеств.		
		68	17	8.5						

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС (очно-заочная форма обучения)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов История появления современного спорта	1	0.5		сентябрь	http://www.fizkultura.ru/
2	Виды физических упражнений Измерение пульса на занятиях физической культурой Измерение пульса на занятиях физической культурой Дозировка физических нагрузок Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1		0.5	сентябрь	http://www.fizkultura.ru/
3	Закаливание организма под душем Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1		0.5	октябрь	http://www.fizkultura.ru/
4	Строевые команды и упражнения Лазанье по канату Передвижения по гимнастической скамейке Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой	1		0.5	Октябрь	http://www.fizkultura.ru/

	перекладине –(мальчики). Передвижения по гимнастической стенке					
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине и наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Прыжки через скакалку Ритмическая гимнастика	1		0.5	ноябрь	http://www.fizkultura.ru/
6	Танцевальные упражнения из танца галоп, полька Прыжок в длину с разбега Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Броски набивного мяча	1		0.5	ноябрь	http://www.fizkultura.ru/
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель Челночный бег, Челночный бег 3х10 м, Бег с ускорением на короткую дистанцию, Бег на 30 м	1		0.5	декабрь	http://www.fizkultura.ru/
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км, Бег на 1000 м,	1	0.5	0.5	декабрь	http://www.fizkultura.ru/
9	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом Повороты на лыжах способом	1		0.5	январь	http://www.fizkultura.ru/

	переступания на месте					
10	Повороты на лыжах способом переступания на месте Повороты на лыжах способом переступания в движении Повороты на лыжах способом переступания.	1	0.5	0.5	январь	http://www.fizkultura.ru/
11	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1		0.5	февраль	http://www.fizkultura.ru/
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1		0.5	февраль	http://www.fizkultura.ru/
13	Правила поведения в бассейне Разучивание специальных плавательных упражнений Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, упражнения в плавании кролем на груди Упражнения в плавании брассом Проплывание дистанции 25 м вольным стилем, Плавание 50 м.	1		0.5	март	http://www.fizkultura.ru/
14	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки. Спортивная игра баскетбол	1		0.5	март	http://www.fizkultura.ru/

	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками Подвижные игры с приемами баскетбола					
15	Спортивная игра волейбол Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		0.5	апрель	http://www.fizkultura.ru/
16	Спортивная игра футбол Подвижные игры с приемами футбола	1	0.5	0.5	май	http://www.fizkultura.ru/
17	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1		0.5	май	http://www.fizkultura.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		17	2	8		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС (заочная форма обучения)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов История появления	1	0.25	0.25	сентябрь	http://www.fizkultura.ru/

	современного спорта					
	Виды физических упражнений Измерение пульса на занятиях физической культурой Измерение пульса на занятиях физической культурой Дозировка физических нагрузок Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств					
2	Закаливание организма под душем Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	0.5		0.25	октябрь	http://www.fizkultura.ru/
	Строевые команды и упражнения Лазанье по канату Передвижения по гимнастической скамейке Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине –(мальчики). Передвижения по гимнастической стенке					
3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине и наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Прыжки через скакалку Ритмическая гимнастика	0.5		0.25	ноябрь	http://www.fizkultura.ru/

	Танцевальные упражнения из танца галоп, полька Прыжок в длину с разбега Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Броски набивного мяча					
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель Челночный бег, Челночный бег 3х10 м, Бег с ускорением на короткую дистанцию, Бег на 30 м	0.5	0.25	0.25	декабрь	http://www.fizkultura.ru/
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км, Бег на 1000 м,					
5	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом Повороты на лыжах способом переступания на месте	0.5		0.25	январь	http://www.fizkultura.ru/
	Повороты на лыжах способом переступания на месте Повороты на лыжах способом переступания в движении Повороты на лыжах способом переступания.				январь	http://www.fizkultura.ru/
6	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона Скольжение с пологого склона с	0.5		0.25	февраль	http://www.fizkultura.ru/

	поворотами и торможением					
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км					
7	Правила поведения в бассейне Разучивание специальных плавательных упражнений Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, упражнения в плавании кролем на груди Упражнения в плавании брассом Проплывание дистанции 25 м вольным стилем, Плавание 50 м.	0.5		0.25	март	http://www.fizkultura.ru/
	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки. Спортивная игра баскетбол Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками Подвижные игры с приемами баскетбола					
8	Спортивная игра волейбол Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0.25	0.25	апрель	http://www.fizkultura.ru/
	Спортивная игра футбол Подвижные игры с приемами футбола					
9	Соревнования «А ты сдал нормы	0.5		0.25	май	http://www.fizkultura.ru/

	ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени					ura.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		8.5	1	8		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов					Дата проведен ия	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Формы учета программ ы воспитани я
		всего			КР	ПР				
		ФР П	О-З	З						
			УП/С И	УП/С И						
1	Раздел .Знания о физической культуре	2	1	0.5	0,5	1.5	сентябрь	Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и за-рубежных чемпионов ОИ.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4148d0	1А.Б 6А
2	Раздел Способы самостоятельной деятельности	4	1	0.5	0	3.5	октябрь	Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и за-рубежных чемпионов ОИ.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4148d0	4А 4Б 6А
3	Раздел Оздоровительна я физическая культура	2	1	0.5	1	3.0	ноябрь- январь	Руководствуются правилами профилактики травматизма. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4148d0	4А 4Б 6А

4	Спортивно-оздоровительная физическая культура	58	13	6.5	0	0.5	январь-март	. Выявляют и устраняют типичные ошибки, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4148d0	1А,Б 2А.Б 6А1А,Б 2А.Б 6А
5	Прикладно-ориентированная физическая культура	2	1	0.5				Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упр-й в оздоровительных формах занятий. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении упр-й на развитие физических качеств. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упр-й дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.		
		68	17	8.5						

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
4 КЛАСС (очно-заочная форма обучения)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России Из истории развития национальных видов спорта	1	0.5		сентябрь	
2	Самостоятельная физическая подготовка Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1		0.5	сентябрь	
3	Закаливание организма Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		0.5	октябрь	
4	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и	1		0.5	октябрь	

	акробатических упражнений Акробатическая комбинация Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье Поднимание туловища из положения лежа на спине					
5	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку Обучение опорному прыжку Упражнения на гимнастической перекладине Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		0.5	ноябрь	
6	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой Упражнения в прыжках в высоту с разбега Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		0.5	ноябрь	
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м Бег на 30 м Беговые	1	0.5	0.5	декабрь	

	упражнения					
8	Метание малого мяча на дальность Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1		0.5	декабрь	
9	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1		0.5	январь	
10	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1	0.5	0.5	январь	я
11	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне Подводящие упражнения Упражнения с плавательной доской Упражнения в скольжении на груди Упражнения в скольжении на груди Плавание кролем на спине в полной координации	1		0.5	февраль	

12	Упражнения в плавании способом кроль Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м	1		0.5	февраль	
13	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение», «Подвижная цель» «Эстафета с ведением футбольного мяча» «Паровая машина» «Гонка лодок»	1		0.5	март	
14	Упражнения из игры волейбол	1		0.5	март	
15	Упражнения из игры баскетбол	1		0.5	апрель	
16	Упражнения из игры футбол	1			май	
17	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0.5	0.5	май	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		17	2	8		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
4 КЛАСС (заочная форма обучения)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России Из истории развития национальных видов спорта	0.25	0.25	0.25	сентябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4148d0
	Самостоятельная физическая подготовка Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности					
2	Закаливание организма Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	0.5		0.25	октябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4148d0
	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений Акробатическая комбинация Освоение правил и техники					

	выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье Поднимание туловища из положения лежа на спине					
3	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку Обучение опорному прыжку Упражнения на гимнастической перекладине Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Танцевальные упражнения «Летка-енка»	0.5		0.25	ноябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4148d0
	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой Упражнения в прыжках в высоту с разбега Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания					
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м Бег на 30 м	0.5	0.25	0.25	декабрь	

	Беговые упражнения					
	Метание малого мяча на дальность Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км					
5	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	0.5	0.25	0.25	январь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4148d0
	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км					
6	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне Подводящие упражнения Упражнения с плавательной доской Упражнения в скольжении на груди Упражнения в скольжении на груди Плавание	0.5		0.25	февраль	

	кролем на спине в полной координации					
	Упражнения в плавании способом кроль Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м					
7	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение», «Подвижная цель» «Эстафета с ведением футбольного мяча» «Паровая машина» «Гонка лодок»	0.5		0.25	март	
	Упражнения из игры волейбол					
8	Упражнения из игры баскетбол	0.5		0.25	апрель	
	Упражнения из игры футбол					
9	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	0.5	0.25	0.25	май	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		8.5	1	4		

Материально-техническое обеспечение

Библиотечный фонд:

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (1–4 классы);
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей.

Демонстрационный материал:

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические;
- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- бревно гимнастическое напольное;
- скамейки гимнастические;
- перекладина гимнастическая;
- перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);
- маты гимнастические;
- мячи набивные (1 кг);
- мячи массажные;
- мячи-хопы;
- скакалки гимнастические;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- палки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- кольца пластмассовые разного размера;
- резиновые кольца;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- рулетка измерительная (10 м, 50 м);
- щиты с баскетбольными кольцами;
- большие мячи (резиновые, баскетбольные, футбольные);
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- мячи средние резиновые;
- гимнастические кольца;
- аптечка медицинская.

ЛИТЕРАТУРА

Программа: Лях В.И. Физическая культура.// Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. М: Просвещение, 2011.

Учебник: Лях В.И. // Учебник. Физическая культура. 1—4 классы. М: Просвещение. 2011.