

Муниципальное образование город Краснодар
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
средняя общеобразовательная школа № 106

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
МАОУ СОШ № 106
от «31» августа 2022 г. протокол № 1
председатель педагогического совета
_____ Сидорова Л.Н.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

(ID 2896968)

Учебного предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

(для 1–4 классов образовательных организаций)

Количество часов 270

Учитель или группа учителей, разработчиков рабочей программы:

Фесенко М.А., Зайцев И.В., Конобеева В.Н., Немцева Е.В. учитель физической культуры МАОУ СОШ № 106

Программа разработана в соответствии: ФГОС НОО от 31 мая 2021 года
(указать ФГОС)

с учетом Примерной основной образовательной программы начального общего образования.

Краснодар 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

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

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

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

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный,

операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, 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.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 270 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 66 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч.

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.

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.

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 противходом; 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.

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.

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 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

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

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

Метапредметные результаты

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

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

Предметные результаты

1 КЛАСС

К концу обучения **в первом классе** обучающийся научится:

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

2 КЛАСС

К концу обучения **во втором классе** обучающийся научится:

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

3 КЛАСС

К концу обучения **в третьем классе** обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

К концу обучения в **четвёртом классе** обучающийся научится:

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

- 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			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Основные направления воспитательной деятельности
		всего	контрольные работы	практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1.	Что понимается под физической культурой	2		2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/	4,5,7
Итого по разделу						
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура						
2.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	1,4,5,7
2.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	
2.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	2		2	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	
2.4.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	8		8	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	4,5,7
2.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	4		4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/	3,4,5,7
2.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	3		3	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	
2.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	
2.8.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	3		3	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	
2.9.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	26		26	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	
2.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	2		2	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/	4,5,7
2.11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	2		2	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	
Итого по разделу		53				
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура						
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/	3,4,5,7
3.2.	Осанка человека	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/	
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/	
Итого по разделу		3				
Раздел 4. Способы самостоятельной деятельности						
4.1.	Режим дня школьника	2		2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/	1,4,5,7

Итого по разделу		2				
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура						
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	6		6	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	1,3,4,5,7
Итого по разделу		6				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66		

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Основные направления воспитательной деятельности
		всего	контрольные работы	практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/	1,2,3,4,5,7
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/	
Итого по разделу		2				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура						
2.1.	Модуль "Легкая атлетика". Правила поведения на занятиях легкой атлетикой.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/	4,5,7
2.2.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/	
2.3.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/	
2.4.	Модуль "Легкая атлетика". Ходьба и бег	3		3	https://resh.edu.ru/subject/9/2/	
2.5.	Модуль "Легкая атлетика". Упражнения для развития координационных способностей	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/	
2.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/	3,4,5,7
2.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	4		4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/	
2.8.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/	
2.9.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	2	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/	
2.10.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/	
2.11.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	2		2	https://resh.edu.ru/subject/9/2/	
2.12.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	2		2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191463/	
2.13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	2		2	https://resh.edu.ru/subject/9/2/	4,5,7

2.14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/	
2.15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/	
2.16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/	
2.17.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	27		27	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/ https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/224007/	4,5,7
Итого по разделу		52				
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура						
3.1.	Закаливание организма	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/	4,5,7
3.2.	Утренняя зарядка	0.5		0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/	
3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	0.5		0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/	
Итого по разделу		2				
Раздел 4. Способы самостоятельной деятельности						
4.1.	Физическое развитие	0.5		0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/	4,5,7
4.2.	Физические качества	0.5		0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/	
4.3.	Сила как физическое качество	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/	
4.4.	Быстрота как физическое качество	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/	
4.5.	Выносливость как физическое качество	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/	
4.6.	Гибкость как физическое качество	0.5		0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
4.7.	Развитие координации движений	0.5		0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/	
4.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
Итого по разделу		6				
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура						
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6	3	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654	1,2,4,5,7
Итого по разделу		6				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	64		

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Основные направления воспитательной деятельности
		всего	контрольные работы	практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1.	Физическая культура у древних народов	3		3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/	4,5,7
Итого по разделу		3				

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура						
2.1.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	3	1	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/	4,5,7
2.2.	Модуль "Легкая атлетика". Беговые упражнения скоростной направленности	3	1	2	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
2.3.	Модуль "Легкая атлетика". Равномерная ходьба и равномерный бег	3		3	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
2.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения	4		4	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	3,4,5,7
2.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/	
2.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/	
2.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/	
2.8.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/	
2.9.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/start/263166/	
2.10.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
2.11.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	2		2	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
2.12.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку. Упражнения на развитие гибкости	2	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
2.13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	2		2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/	
2.14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193250/	
2.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	12		12	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	4,5,7
2.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	15		15	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
Итого по разделу		53				
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура						
3.1.	Закаливание организма	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/	4,5,7
3.2.	Дыхательная гимнастика	0.5		0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/	
3.3.	Зрительная гимнастика	0.5		0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
Итого по разделу		2				
Раздел 4. Способы самостоятельной деятельности						
4.1.	Виды физических упражнений	2		2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/	4,5,7
4.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/	
4.3.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/	
Итого по разделу		4				
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура						

5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	6	3	3	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	4,5,7
Итого по разделу		6				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62		

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Основные направления воспитательной деятельности
		всего	контрольные работы	практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1.	Из истории развития физической культуры в России	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/	1,2,3,4,5,7
1.2.	Из истории развития национальных видов спорта	1		1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2018/09/18/natsionalnye-vidy-sporta	
Итого по разделу		2				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура						
2.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений</i>	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	4,5,7
2.2.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения</i>	3	1	2	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
2.3.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Бег на длинные дистанции.</i>	2		2	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
2.4.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения повышенной координационной сложности</i>	2	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	3,4,5,7
2.5.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой</i>	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
2.6.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация</i>	3		3	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
2.7.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорный прыжок</i>	2		2	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	3,4,5,7
2.8.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине</i>	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
2.9.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения</i>	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
2.10.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку. Строевые упражнения</i>	5	1	4	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	4,5,7
2.11.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми</i>	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
2.12.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки</i>	2		2	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
2.13.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол</i>	12		12	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	

2.14.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	10		10	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	4,5,7
2.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	3		3	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
2.16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
2.17.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	2		2	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
2.18.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжковые упражнения для развития координационных способностей	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
Итого по разделу		53				
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура						
3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/	4,5,7
3.2.	Закаливание организма	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/	
Итого по разделу		2				
Раздел 4. Способы самостоятельной деятельности						
4.1.	Самостоятельная физическая подготовка	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/	4,5,7
4.2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194992/	
4.3.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/	
4.4.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	2		2	https://71.mchs.gov.ru/deyatelnost/napravleniya-deyatelnosti/nauchis-spatat-zhizn/videoroliki/obuchayushchie-videoroliki/urok-po-pervoy-pomoshchi-1-4-klass	
Итого по разделу		5				
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура						
5.1.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	6	3	3	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	4,5,7
Итого по разделу		6				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62		

В колонке «Основные направления воспитательной деятельности» через запятую указаны номера направлений из перечня основных направлений воспитательной деятельности рабочей программы воспитания гимназии.

Основные направления воспитательной деятельности:

1. Гражданско-патриотическое воспитание;
2. Духовно-нравственное воспитание;

3. Эстетическое воспитание;
4. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия;
5. Трудовое воспитание;
6. Экологическое воспитание;
7. Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.	1		1	Устный опрос;
2.	Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.	1		1	Устный опрос;
3.	Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры.	1		1	Наблюдение;
4.	Команды «Шагом марш!», «Класс стой!». Повороты направо, налево.	1		1	Наблюдение;
5.	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Построение в колонну по одному, в шеренгу.	1		1	Наблюдение;
6.	Построение в круг. Размыкание и смыкание приставными шагами.	1		1	Наблюдение;
7.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ходьба по разметке.	1		1	Наблюдение;
8.	Равномерная ходьба. Ходьба на пятках, на носках, в полуприседе.	1		1	Наблюдение;
9.	Равномерный бег в чередовании с ходьбой.	1		1	Измерение ЧСС;
10.	Равномерный бег.	1		1	Измерение ЧСС;
11.	Бег с ускорением от 10 до 15 метров.	1		1	Измерение ЧСС;
12.	Соревнования в беге на 30 м.	1		1	Измерение ЧСС;
13.	Челночный бег 3х10 м. Эстафета «Вызов номеров».	1		1	Измерение ЧСС;

14.	Равномерный бег в чередовании с ходьбой до 10 мин.	1		1	Наблюдение;
15.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях гимнастикой. Общеразвивающие упражнения. Исходные положения в физических упражнениях.	1		1	Тестирование;
16.	Стилизованные гимнастические прыжки. Воспроизведение по показу и словесному описанию.	1		1	Наблюдение;
17.	Ходьба по гимнастической скамейке различными способами. Ходьба по рейке гимнастической скамейки.	1		1	Измерение ЧСС;
18.	Стилизованные способы бега. Упражнения на равновесие. Стойка на одной и двух ногах с закрытыми глазами.	1		1	Измерение ЧСС;
19.	Передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. Перестроение по заранее установленным местам.	1		1	Наблюдение;
20.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Повороты на месте.	1		1	Наблюдение;
21.	Построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте.	1		1	Наблюдение;
22.	Основные движения рук, ног, туловища и головы. Упражнения с мячом и гимнастической скакалкой.	1		1	Наблюдение;
23.	Группировка. Перекаты в группировке. Подъём туловища из положения лёжа на спине и животе.	1		1	Наблюдение;
24.	Прыжки в группировке, толчком двумя ногами. Стойка на лопатках согнув ноги.	1		1	Наблюдение;
25.	Прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами. Сгибание и разгибание рук в положении упор лёжа на полу.	1		1	Наблюдение;
26.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях подвижными играми.	1		1	Наблюдение;
27.	Подвижная игра «К своим флажкам».	1		1	Наблюдение;

28.	Игры и эстафеты с прыжками на одной и двух ногах.	1		1	Наблюдение;
29.	Подвижная игра «Мяч в корзину».	1		1	Наблюдение;
30.	Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1		1	Наблюдение;
31.	Подвижная игра «Точный расчет».	1		1	Наблюдение;
32.	Подвижная игра «Метко в цель».	1		1	Наблюдение;
33.	Игры и эстафеты с метаниями на дальность и точность.	1		1	Наблюдение;
34.	Игровые задания с использованием строевых упражнений.	1		1	Наблюдение;
35.	Игры с использованием упражнений на внимание.	1		1	Наблюдение;
36.	Ловля и передача мяча на месте и в шаге в парах.	1		1	Наблюдение;
37.	Ловля и передача мяча в движении. Передача мячей в колоннах. Ходьба с выполнением заданий.	1		1	Наблюдение;
38.	Подбрасывание мяча над собой и ловля стоя на месте.	1		1	Наблюдение;
39.	Подбрасывание мяча вверх и ловля в движении.	1		1	Наблюдение;
40.	Передача мяча в парах двумя руками из-за головы.	1		1	Наблюдение;
41.	Ведение мяча правой, левой рукой в движении по прямой в шаге.	1		1	Наблюдение;
42.	Ведение мяча правой, левой ногой по прямой.	1		1	Наблюдение;
43.	Удары по воротам. Варианты ведения мяча.	1		1	Наблюдение;
44.	Броски в стену теннисного мяча из различных исходных положений, в различном темпе.	1		1	Наблюдение;
45.	Броски в цель правой и левой рукой (мишень, обруч, щит). Подвижная игра «Мяч водящему».	1		1	Наблюдение;
46.	Игры и эстафеты с передачей, ловлей и ведением мяча.	1		1	Наблюдение;

47.	Подвижная игра «У кого меньше мячей».	1		1	Наблюдение;
48.	Подвижная игра «Попади в обруч».	1		1	Наблюдение;
49.	Игры и эстафеты с бросками в цель.	1		1	Наблюдение;
50.	Подвижные игры и эстафеты с ловлей, передачей, ведением мяча.	1		1	Наблюдение;
51.	Подвижная игра «Школа мяча». Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.	1		1	Наблюдение;
52.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Равномерная ходьба.	1		1	Наблюдение;
53.	Прыжок в длину с места.	1		1	Тестирование;
54.	Прыжки в высоту с места. Прыжки через скакалку.	1		1	Наблюдение;
55.	Прыжки через верёвочку с 3-4 шагов разбега.	1		1	Наблюдение;
56.	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур.	1		1	Устный опрос;
57.	Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.	1		1	Устный опрос; Наблюдение;
58.	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.	1		1	Наблюдение;
59.	Режим дня школьника и правила его составления и соблюдения.	1		1	Устный опрос;
60.	Физическая культура в режиме дня школьника.	1		1	Устный опрос;
61.	Лазание по гимнастической стенке, по наклонной гимнастической скамейке.	1		1	Наблюдение;
62.	Перелазание через горку матов и гимнастическую скамейку.	1		1	Наблюдение;
63.	Сгибание разгибание туловища в положении лежа на спине. Упражнения скоростно-силовой направленности.	1		1	Тестирование; Наблюдение;
64.	Упражнения на развитие гибкости. Наклон вперед из положения стоя.	1		1	Тестирование; Наблюдение;

65.	Соревнования в челночном беге 3x10м.	1		1	Тестирование;
66.	Спортивные и подвижные игры на развитие выносливости.	1		1	Наблюдение;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66	

«СОГЛАСОВАНО»

Протокол заседания
методического объединения
учителей физической культуры и
ОБЖ

№1 от 31.08.2022 г.

_____ Зайцев И.В.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора
МАОУ СОШ №106

_____/Василенко А.К.

«31» августа 2022г.