

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Старо-Тахталинская основная общеобразовательная
Алькеевского муниципального района Республики Татарстан»

« Рассмотрено »
Руководитель МС

Медина / Калмыкова Л.А.

«Согласовано»
Заместитель директора

по учебной работе
Медина / Калмыкова Л.А.

«Утверждаю»
Директор
«Старо-Тахталинская»

Медина

Протокол №1 от
« 17 » августа 2022 г.

«17» августа 2022г.

« 18

Рабочая программа(обновлённый ФГОС)
(составлена на 4 года)
физической культуре
Для 1 - 4 класса

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

Олимпийские игры древности и современности.

Основные этапы развития физической культуры России.

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни человека.

Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.

Обучение двигательным действиям и развитие физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития.

Контроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений и режимами физической нагрузки.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями, при проведении туристских походов. Профилактика травматизма, требования к местам проведения занятий, спортивному оборудованию, инвентарю и спортивной одежде.

Правила спортивных соревнований, нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Физкультурно -оздоровительная деятельность

Индивидуальные упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки.

Комплексы упражнений для профилактики утомления, коррекции осанки, регулирования массы тела, формирования телосложения.

Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств – силы, быстроты, выносливости, координации (ловкости), гибкости, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Оздоровительная ходьба и бег.

Комплексы упражнений лечебной физкультуры с учетом индивидуальных особенностей и характера заболевания.

Закаливающие процедуры и простейшие приемы гигиенического массажа.

Гигиенические требования и правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Физкультурно -оздоровительная деятельность

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, бревне): висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, седы, стойки, наскоки, соскоки.

Опорные прыжки через препятствия (гимнастический козел и конь).

Лазание по канату.

Легкоатлетические упражнения: техника спортивной ходьбы, бега на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетного и кроссового бега, прыжков в длину и высоту разными способами, метаний малого мяча и гранаты.

Лыжная подготовка: техника основных способов передвижения на лыжах (ходьба, бег, спуски, подъемы, торможения).

Спортивные игры: перемещения без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, мини-футболе.

Основные способы плавания(теория): вольный стиль, на спине, брасс. Бадминтон: правила игры, основы одиночной и парной игры.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлении содержания в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятия физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- планирование режима дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- организация туристских пеших походов, подготовка снаряжения, организация и благоустройство места стоянок, соблюдение правил безопасности;
- содержание в порядке спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая(правильная) осанка, способность ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- способность осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- способность достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- оценка ситуации и оперативное принятие решения, способность находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

-владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений(ходьба, бег, прыжки, лазания и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

-владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применение их в игровой и соревновательной деятельности;

-максимальное проявление физических способностей (качеств) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные :

Регулятивные:

-умение характеризовать явление (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

-умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

-умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

-умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

-умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

-умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

-умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

-умение оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

-умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Познавательные:

-понимание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

-овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

-овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

-понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

-понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

Коммуникативные:

-владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети интернет и др.), а так же обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

-владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

-владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности;

-владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

-владения умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

-владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

Предметные:

-умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

-умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

-способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

-умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

-способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

-умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

-бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;

-умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

-умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

-развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

-умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

-умение подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений;

-умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

-умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехничном уровне, характеризовать признаки технического исполнения;

-умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

-умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся условиях.

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»:

1 класс:

Планируемые результаты изучения учебного раздела «Знания о физической культуре»

Обучающийся научится:

-планировать режим дня, характеризовать его основное содержание и правила планирования. Обучающийся получит возможность научиться:

-характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

Планируемые результаты изучения учебного раздела «Способы двигательной (физкультурной деятельности)»

Обучающийся научится:

-проводить самостоятельные занятия по физической культуре. Обучающийся получит возможность научиться:

-вести дневник самонаблюдения и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. *Планируемые результаты изучения учебного раздела «Гимнастика с основами акробатики»* Обучающийся научится:

-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; Обучающийся получит возможность научиться:

-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

Планируемые результаты изучения учебного раздела «Лыжная подготовка»

Обучающийся научится:

-выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

-выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов. Обучающийся получит возможность научиться:

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке. *Планируемые результаты изучения учебного раздела «Легкая атлетика»* Обучающийся научится:

-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

-выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель. Обучающийся получит возможность научиться:

-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Планируемые результаты изучения учебного раздела «Спортивные игры»

Обучающийся научится:

-выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол, мини-футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Планируемые результаты изучения учебного раздела «Плавание»

Обучающийся научится:

- выполнять требования техники безопасности при нахождении в бассейне и на открытой воде;
- выполнять основные имитационные движения способов плавания. Обучающийся получит возможность научиться:
- выполнять все имитационные движения техники плавания разных способов плавания.

Планируемые результаты изучения учебного раздела «Бадминтон»

Обучающийся научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять базовые технические элементы игры. Обучающийся получит возможность научиться:
- координировать движения;
- применять правила игры;
- проявлять дисциплинированность, управлять эмоциями в процессе игровой и соревновательной деятельности.

2класс:

Планируемые результаты изучения учебного раздела «Знания о физической культуре»

Обучающийся научится:

- планировать режим дня, характеризовать его основное содержание и правила планирования. Обучающийся получит возможность научиться:
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

Планируемые результаты изучения учебного раздела «Способы двигательной (физкультурной деятельности)»

Обучающийся научится:

- проводить самостоятельные занятия по физической культуре. Обучающийся получит возможность научиться:
- вести дневник самонаблюдения и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. *Планируемые результаты изучения учебного раздела «Гимнастика с основами акробатики»* Обучающийся научится:
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; Обучающийся получит возможность научиться:

-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

Планируемые результаты изучения учебного раздела «Лыжная подготовка»

Обучающийся научится:

-выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

-выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов. Обучающийся получит возможность научиться:

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке. *Планируемые результаты изучения учебного раздела «Легкая атлетика»* Обучающийся научится:

-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

-выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель. Обучающийся получит возможность научиться:

-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Планируемые результаты изучения учебного раздела «Спортивные игры»

Обучающийся научится:

-выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; Обучающийся получит возможность научиться:

-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке. *Планируемые результаты изучения учебного раздела «Плавание»* Обучающийся научится:

-выполнять требования техники безопасности при нахождении в бассейне и на открытой воде;

-выполнять основные имитационные движения способов плавания. Обучающийся получит возможность научиться:

-выполнять все имитационные движения техники плавания разных способов плавания.

Планируемые результаты изучения учебного раздела «Бадминтон»

Обучающийся научится:

-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

-выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

-выполнять базовые технические элементы игры. Обучающийся получит возможность научиться:

-координировать движения;

-применять правила игры;

-проявлять дисциплинированность, управлять эмоциями в процессе игровой и соревновательной деятельности.

Зкласс:

Планируемые результаты изучения учебного раздела «Знания о физической культуре»

Обучающийся научится:

-характеризовать виды спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, историю их возникновения и современного развития.
-раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях;
-раскрывать понятие спортивной подготовки, характеризовать ее отличие от физической и технической подготовки. Обучающийся получит возможность научиться:

-характеризовать качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой.

Планируемые результаты изучения учебного раздела «Гимнастика с основами акробатики»

Обучающийся научится:

-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
-выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; Обучающийся получит возможность научиться:
-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья.

Планируемые результаты изучения учебного раздела «Лыжная подготовка»

Обучающийся научится:

-выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

-выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов. Обучающийся получит возможность научиться:

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке. *Планируемые результаты изучения учебного раздела «Легкая атлетика»* Обучающийся научится:

-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
-выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель. Обучающийся получит возможность научиться:

-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Планируемые результаты изучения учебного раздела «Спортивные игры»

Обучающийся научится:

-выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; Обучающийся получит возможность научиться:

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке. *Планируемые результаты изучения учебного раздела «Плавание»* Обучающийся научится:

-выполнять требования техники безопасности при нахождении в бассейне и на открытой воде;

-выполнять основные имитационные движения способов плавания. Обучающийся получит возможность научиться:

-выполнять все имитационные движения техники плавания разных способов плавания.

Планируемые результаты изучения учебного раздела «Бадминтон»

Обучающийся научится:

-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

-выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

-выполнять базовые технические элементы игры. Обучающийся получит возможность научиться:

-координировать движения;

-применять правила игры;

-проявлять дисциплинированность, управлять эмоциями в процессе игровой и соревновательной деятельности.

4класс:

Планируемые результаты изучения учебного раздела «Знания о физической культуре»

Обучающийся научится:

-определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них.

-раскрывать понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена;

-раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.

Обучающийся получит возможность научиться:

-отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий.

Планируемые результаты изучения учебного раздела «Гимнастика с основами акробатики»

Обучающийся научится:

-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; Обучающийся получит возможность научиться:

-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

Планируемые результаты изучения учебного раздела «Лыжная подготовка»

Обучающийся научится:

-выполнять передвижения на лыжах всеми классическими способами и свободным стилем, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

-выполнять спуски, подъемы и торможения на лыжах со склона всеми из разученных способов. Обучающийся получит возможность научиться:

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке. *Планируемые результаты изучения*

учебного раздела «Легкая атлетика» Обучающийся научится:

-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

-выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель. Обучающийся получит возможность научиться:

-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Планируемые результаты изучения учебного раздела «Спортивные игры»

Обучающийся научится:

-выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; Обучающийся получит возможность научиться:

-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке. *Планируемые результаты изучения*

учебного раздела «Плавание» Обучающийся научится:

-выполнять требования техники безопасности при нахождении в бассейне и на открытой воде;

-выполнять основные имитационные движения способов плавания. Обучающийся получит возможность научиться:

-выполнять все имитационные движения техники плавания разных способов плавания.

Планируемые результаты изучения учебного раздела «Бадминтон»

Обучающийся научится:

-выполнять все разученные технические элементы игры. Обучающийся получит возможность научиться:

-координировать движения;

-применять правила игры;

-проявлять дисциплинированность, управлять эмоциями в процессе игровой и соревновательной деятельности.

Тематическое планирование

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания, с указанием количества часов, отводимых на освоение каждого раздела

1класс

№	Раздел	Количество часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания	Электронные образовательные ресурсы	Формы работы
1	Знания о физической культуре	В процессе урока		https://resh.edu.ru/subject/9/https://educont.ru/	
2	Физическое совершенствование	В процессе урока		https://eduhttps://nsportal.ru/skola/fizkultura-i-sport/librarycont.ru/	

3	Легкая атлетика	18	<ul style="list-style-type: none"> - Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность; - уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; - владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 	https://resh.edu.ru/subject/9/h https://educont.ru/ https://eduhttps://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/librarycont.ru/	Беседа, диалог, инструктаж, повествование, пример.
4	Спортивные игры(волейбол)	18	<ul style="list-style-type: none"> - Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта; - знать правила и организацию проведения соревнований; - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 	https://resh.edu.ru/subject/9/h https://educont.ru/ https://eduhttps://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/librarycont.ru/	Беседа, диалог, инструктаж, повествование, пример.

5	Гимнастика	16	<ul style="list-style-type: none"> - Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах; - знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; - осознавать значение страховки и выполнять страховку во время занятий; - знать методические основы выполнения гимнастических упражнений; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 	https://resh.edu.ru/subject/9/https://educont.ru/https://eduhttps://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/librarycont.ru/	Беседа, диалог, инструктаж, повествование, пример.
6	Спортивные игры(баскетбол)	17	<ul style="list-style-type: none"> - Знать терминологию игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта; - знать правила и организацию проведения соревнований; - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 	https://resh.edu.ru/subject/9/https://educont.ru/https://eduhttps://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/librarycont.ru/	Беседа, диалог, инструктаж, повествование, пример.

7	Лыжная подготовка	14	<ul style="list-style-type: none"> - знать правила и организацию проведения соревнований; - Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов - Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 	https://resh.edu.ru/subject/9/h https://educont.ru/ https://eduhttps://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/librarycont.ru/	Беседа, диалог, инструктаж, повествование, пример.
8	Бадминтон	7	<ul style="list-style-type: none"> - знать правила и организацию проведения соревнований; - Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов - Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность; 	https://resh.edu.ru/subject/9/h https://educont.ru/ https://eduhttps://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/librarycont.ru/	Беседа, диалог, инструктаж, повествование, пример.
9	Спортивные игры(Мини-футбол)	8	<ul style="list-style-type: none"> - Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта; - знать правила и организацию проведения соревнований; - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 	https://resh.edu.ru/subject/9/h https://educont.ru/ https://eduhttps://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/librarycont.ru/	Беседа, диалог, инструктаж, повествование, пример.
10	Плавание(теория)	2	<ul style="list-style-type: none"> - знать правила и организацию проведения соревнований; - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований; 	https://resh.edu.ru/subject/9/h https://educont.ru/ https://eduhttps://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/librarycont.ru/	Беседа, диалог, инструктаж, повествование, пример.

	Итого	99			
--	-------	----	--	--	--

2класс

№	Раздел	Количество часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания	Электронные образовательные ресурсы	Формы работы
1	Знания о физической культуре	В процессе урока			
2	Физическое совершенствование	В процессе урока			
3	Легкая атлетика	19	<ul style="list-style-type: none"> - Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность; - уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; - владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 		Беседа, диалог, инструктаж, повествование, пример.
4	Спортивные игры(волейбол)	19	<ul style="list-style-type: none"> - Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта; - знать правила и организацию проведения соревнований; - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - уметь выполнять общеподготовительные 	https://resh.edu.ru/subject/9/h https://educont.ru/ https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/librarycont.ru/	Беседа, диалог, инструктаж, повествование, пример.

			и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		
5	Гимнастика	16	- Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах; - знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; - осознавать значение страховки и выполнять страховку во время занятий; - знать методические основы выполнения гимнастических упражнений; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	https://resh.edu.ru/subject/9/https://educont.ru/https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/librarycont.ru/	Беседа, диалог, инструктаж, повествование, пример.
6	Спортивные игры(баскетбол)	18	- Знать терминологию игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта; - знать правила и организацию проведения соревнований; - владеть знаниями техники безопасности	https://resh.edu.ru/subject/9/https://educont.ru/https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/librarycont.ru/	Беседа, диалог, инструктаж, повествование, пример.

			<p>при проведении занятий и соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний <p>Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>		
7	Лыжная подготовка	15	<ul style="list-style-type: none"> - знать правила и организацию проведения соревнований; - Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов - Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний <p>Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>	https://resh.edu.ru/subject/9/h https://educont.ru/ https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/librarycont.ru/	Беседа, диалог, инструктаж, повествование, пример.
8	Бадминтон	8	<ul style="list-style-type: none"> - знать правила и организацию проведения соревнований; - Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов - Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность; 	https://resh.edu.ru/subject/9/h https://educont.ru/ https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/librarycont.ru/	Беседа, диалог, инструктаж, повествование, пример.

9	Спортивные игры(Мини-футбол)	8	<ul style="list-style-type: none"> - Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта; - знать правила и организацию проведения соревнований; - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 	https://resh.edu.ru/subject/9/h https://educont.ru/ https://eduhttps://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/librarycont.ru/	Беседа, диалог, инструктаж, повествование, пример.
10	Плавание(теория)	2	<ul style="list-style-type: none"> - знать правила и организацию проведения соревнований; - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований; 	https://resh.edu.ru/subject/9/h https://educont.ru/ https://eduhttps://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/librarycont.ru/	Беседа, диалог, инструктаж, повествование, пример.
	Итого	102			

3 класс

№	Раздел	Количество часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания	Электронные образователь-ны е ресурсы	Формы работы
1	Знания о физической культуре	В процессе урока		https://resh.edu.ru/subject/9/h	
2	Физическое совершенствование	В процессе урока		https://educont.ru/ https://eduhttps://nsportal.ru/s	

3	Легкая атлетика	19	<ul style="list-style-type: none"> - Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность; - уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; - владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 	shkola/fizkultura-i-sport/librarycont.ru/	Беседа, диалог, инструктаж, повествование, пример.
4	Спортивные игры(волейбол)	19	<ul style="list-style-type: none"> - Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта; - знать правила и организацию проведения соревнований; - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 	https://resh.edu.ru/subject/9/https://educont.ru/https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/librarycont.ru/	Беседа, диалог, инструктаж, повествование, пример.

5	Гимнастика	16	<ul style="list-style-type: none"> - Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах; - знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; - осознавать значение страховки и выполнять страховку во время занятий; - знать методические основы выполнения гимнастических упражнений; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 	https://resh.edu.ru/subject/9/h https://educont.ru/ https://eduhttps://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/librarycont.ru/	Беседа, диалог, инструктаж, повествование, пример.
6	Спортивные игры(баскетбол)	18	<ul style="list-style-type: none"> - Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта; - знать правила и организацию проведения соревнований; - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского 	https://resh.edu.ru/subject/9/h https://educont.ru/ https://eduhttps://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/librarycont.ru/	Беседа, диалог, инструктаж, повествование, пример.

			физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		
7	Лыжная подготовка	15	<ul style="list-style-type: none"> - знать правила и организацию проведения соревнований; - Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов - Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 	https://resh.edu.ru/subject/9/https://educont.ru/https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/librarycont.ru/	Беседа, диалог, инструктаж, повествование, пример.
8	Бадминтон	8	<ul style="list-style-type: none"> - знать правила и организацию проведения соревнований; - Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов - Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность; 	https://resh.edu.ru/subject/9/https://educont.ru/https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/librarycont.ru/	Беседа, диалог, инструктаж, повествование, пример.
9	Спортивные игры(Мини-футбол)	8	<ul style="list-style-type: none"> - Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта; - знать правила и организацию проведения соревнований; - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях; - владеть техникой выполнения тестовых 	https://resh.edu.ru/subject/9/https://educont.ru/https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/librarycont.ru/	Беседа, диалог, инструктаж, повествование, пример.

			испытаний физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		
10	Плавание(теория)	2	- знать правила и организацию проведения соревнований; - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований;	https://resh.edu.ru/subject/9/h https://educont.ru/ https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/librarycont.ru/	Беседа, диалог, инструктаж, повествование, пример.
	Итого	102			

4 класс

№	Раздел	Количество часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания	Электронные образовательные ресурсы	Формы работы
1	Знания о физической культуре	В процессе урока		https://resh.edu.ru/subject/9/https://educont.ru/	
2	Физическое совершенствование	В процессе урока		https://eduhttps://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/librarycont.ru/	
3	Легкая атлетика	19	<ul style="list-style-type: none"> - Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность; - уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; - владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 	https://resh.edu.ru/subject/9/https://educont.ru/https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/librarycont.ru/	Беседа, диалог, инструктаж, повествование, пример.

4	Спортивные игры(волейбол)	19	<ul style="list-style-type: none"> - Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта; - знать правила и организацию проведения соревнований; - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 	https://resh.edu.ru/subject/9/h https://educont.ru/ https://eduhttps://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/librarycont.ru/	Беседа, диалог, инструктаж, повествование, пример.
5	Гимнастика	15	<ul style="list-style-type: none"> - Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах; - знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; - осознавать значение страховки и выполнять страховку во время занятий; - знать методические основы выполнения гимнастических упражнений; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта; - владеть техникой выполнения 	https://resh.edu.ru/subject/9/h https://educont.ru/ https://eduhttps://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/librarycont.ru/	Беседа, диалог, инструктаж, повествование, пример.

			тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).		
6	Спортивные игры(баскетбол)	11	<ul style="list-style-type: none"> - Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта; - знать правила и организацию проведения соревнований; - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 	https://resh.edu.ru/subject/9/h https://educont.ru/ https://eduportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/librarycont.ru/	Беседа, диалог, инструктаж, повествование, пример.
7	Лыжная подготовка	20	<ul style="list-style-type: none"> - знать правила и организацию проведения соревнований; - Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов - Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского 	https://resh.edu.ru/subject/9/h https://educont.ru/ https://eduportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/librarycont.ru/	Беседа, диалог, инструктаж, повествование, пример.

			физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		
8	Бадминтон	8	<ul style="list-style-type: none"> - знать правила и организацию проведения соревнований; - Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов - Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность; 	https://resh.edu.ru/subject/9/h https://educont.ru/ https://eduportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/librarycont.ru/	Беседа, диалог, инструктаж, повествование, пример.
9	Спортивные игры(Мини-футбол)	8	<ul style="list-style-type: none"> - Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта; - знать правила и организацию проведения соревнований; - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 	https://resh.edu.ru/subject/9/h https://educont.ru/ https://eduportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/librarycont.ru/	Беседа, диалог, инструктаж, повествование, пример.
10	Плавание(теория)	2	<ul style="list-style-type: none"> - знать правила и организацию проведения соревнований; - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований; 	https://resh.edu.ru/subject/9/h https://educont.ru/ https://eduportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/librarycont.ru/	Беседа, диалог, инструктаж, повествование, пример.
	Итого	102			