Государственное бюджетное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №484 Московского района Санкт-Петербурга

«Утверждаю»

Директор Ефимова М.Ю.

Приказ от 30.08.2023 № 325-ОД

Ефимова Марина Юрьевна

Подписано цифровой подписью: Ефимова Марина Юрьевна
Дата: 2023.09.15 18:05:28 +03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(для 1-4 классов)

Санкт - Петербург

2023

Пояснительная записка

Цели изучения курса

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

Воспитательный потенциал предмета «Физическая культура»

Воспитательный потенциал предмета «Физическая культура» реализуется 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

Место учебного предмета в учебном плане

На изучение предмета «Физическая культура» на базовом уровне на ступени основного начального образования отводится– 371 час: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

Программа составлена с учетом следующего УМК

В. И. Ляха «Физическая культура 1-4 классы» Москва, «Просвещение», 2021 год
А.П. Матвеев «Физическая культура» 1 класс Москва, «Просвещение», 2023 год

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования.

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

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

становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

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

По окончании 1 класса у обучающегося будут сформированы следующие *универсальные учебные действия:*

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

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.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий*:*

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий*:*

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.

По окончании 2 класса у обучающегося будут сформированы следующие *универсальные учебные действия:*

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий*:*

характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные

комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);

исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

выполнять небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;

контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании 3 класса у обучающегося будут сформированы следующие *УУД:*

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий*:*

понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила

поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

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

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

По окончании 4 класса у обучающегося будут сформированы следующие *УУД:*

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

равнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;

оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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

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

соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами; играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

К концу обучения во 2 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию; метание мяча;

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.

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

соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, игровой подготовкой;

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; выполнять метание мяча;

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 упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

К концу обучения в 4 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой;

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;

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Содержание учебного предмета

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание обучения в 1 классе.

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, упражнения на канате.

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. Метания мяча

Подвижные игры

Подвижные игры с бегом, с метанием, с прыжками, на внимание, с речитативом. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Игры с

мячами, игровые задания с мячами, упражнения с мячами (ловля, броски, передачи, подачи), игра в «Пионербол» по упрощённым правилам

Содержание обучения во 2 классе.

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, упражнения на канате. Акробатические упражнения (перекаты, гимнастический мост, стойка на лопатках, кувырок вперёд).

Лёгкая атлетика.

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Метание мяча. 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,с преодолением небольших препятствий, бег с ускорением до 30м.

Подвижные игры.

Подвижные игры с бегом, с метанием, с прыжками, на внимание, с речитативом.

Игры с мячами, игровые задания с мячами, упражнения с мячами (ловля, броски, передачи, подачи).

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр. Игры с мячами, игровые задания с мячами, упражнения с мячами (ловля, броски, передачи, подачи), игра в «Пионербол»

Содержание обучения в 3 классе.

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура.

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики.

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

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом, лазания по

канату. 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. Акробатические упражнения (перекаты, гимнастический мост, стойка на лопатках, кувырок вперёд)

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, бег 30м., бег 60 м. Продолжительный бег.

Подвижные игры

Подвижные игры с бегом, с метанием, с прыжками, на внимание, с речитативом.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами подвижных игр. Игры с мячами, игровые задания с мячами, упражнения с мячами (ловля, броски, передачи, подачи, нападающий бросок через сетку), игра в «Пионербол»

Содержание обучения в 4 классе.

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 (кувырок вперёд, стойка на лопатках, гимнастический мост). Лазание по канату в 3 приёма. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.

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. Бег 30м., бег 60м. Непрерывный равномерный бег.

Подвижные игры

Подвижные игры с бегом, с метанием, с прыжками, на внимание, с речитативом.

Тематическое планирование 1класс

№	Название раздела , темы	Общее кол-во часов	Количество оценочных процедур	Электронные образовательные ресурсы	Основные виды деятельности
Знания о физической культуре – в процессе урока					
Способы самостоятельной деятельности – в процессе урока					
Оздоровительная Физическая культура – в процессе урока					
Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная физическая культура (66 часов)					
Лёгкая атлетика (39 часов)					
1	Бег на короткую дистанцию	8		https://do2.r	Демонстрировать технику выполнения

				cokoit.ru	разученных беговых упражнений
2	Метание мяча	8		https://do2.rcokoit.ru	Выполнять метание мяча
3	Прыжок в высоту	3		https://do2.rcokoit.ru	Демонстрировать технику выполнения прыжковых упражнений
4	Прыжок в длину с места	5		https://do2.rcokoit.ru	Выполнять прыжок в длину с места
5	Прыжки через скакалку	8		https://do2.rcokoit.ru	Выполнять прыжки через скакалку
6	Челночный бег	3		https://do2.rcokoit.ru	Демонстрировать технику выполнения беговых упражнений
7	Метание мяча в цель	4		https://do2.rcokoit.ru	Выполнять метание мяча в цель
Подвижные игры (11 часов)					
8	Подвижные игры с метанием, и бегом	3		https://do2.rcokoit.ru	Участвовать в подвижных играх. Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности
9	Подвижные игры на внимание и с бегом	5		https://do2.rcokoit.ru	Участвовать в подвижных играх. Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности
10	Подвижные игры с бегом, и прыжками	3		https://do2.rcokoit.ru	Участвовать в подвижных играх. Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности
Гимнастика с основами акробатики (13 часов)					

11	Строевые упражнения	3		https://do2.rcokoit.ru	Называть основные виды стоек, упоров. Демонстрировать технику выполнения разученных стоек и упоров
12	Группировка, перекаты	2		https://do2.rcokoit.ru	Демонстрировать технику выполнения группировок, перекатов
13	Стойка на лопатках	2		https://do2.rcokoit.ru	Выполнять стойку на лопатках согнув ноги
14	Гимнастический мост	2		https://do2.rcokoit.ru	Выполнять гимнастический мост
15	Строевые упражнения. Лазание по канату	4		https://do2.rcokoit.ru	Называть основные виды стоек, упоров. Выполнять висы на канате
Резерв 3 часа					
Прикладно-ориентированная физическая культура (33часа)					
Подвижные игры - (33 часа)					
16	Правила техники безопасности при выполнении упражнений с мячами. Ловля мяча	1		https://do2.rcokoit.ru	Выполнять ловлю мяча
17	Стойка игрока. Ловля мяча	3		https://do2.rcokoit.ru	Выполнять стойку игрока. Демонстрировать технику ловли мяча
18	Броски мяча в парах. Переход	3		https://do2.rcokoit.ru	Называть расположения игроков после перехода
19	Броски и ловля мяча на месте, и после перемещения	3		https://do2.rcokoit.ru	Выполнять броски и ловлю мяча
20	Подача мяча. Правила игры в пионербол	2		https://do2.rcokoit.ru	Называть основные правила игры в пионербол
21	Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте	4		https://do2.rcokoit.ru	Выполнять подачу мяча

22	Действия игроков после приёма мяча. Передачи мяча в парах	3		https://do2.rcokoit.ru	Демонстрировать передачи мяча в парах
23	Передачи мяча внутри команды. Передача мяча через сетку с места	3		https://do2.rcokoit.ru	Выполнять передачи мяча через сетку
24	Приём подачи, передача к сетке	3		https://do2.rcokoit.ru	Выполнять приём подачи
25	Броски мяча из-за головы с активным движением кистей	2		https://do2.rcokoit.ru	Демонстрировать броски мяча из-за головы
26	Игра в пионербол по упрощённым правилам	4		https://do2.rcokoit.ru	Демонстрировать в игре разученные технические приёмы
27	Резерв	2			
Итого 99 часов					

Тематическое планирование 2класс

№	Название раздела , темы	Обще кол-во часов	Количество оценочных процедур	Электронные образовательные ресурсы	Основные виды деятельности
Знания о физической культуре – в процессе урока					
Способы самостоятельной деятельности – в процессе урока					
Оздоровительная физическая культура – в процессе урока					

Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная физическая культура (68)					
Лёгкая атлетика (46 часов)					
1	Бег на короткую дистанцию	9	6	https://do2.rcokoit.ru	Выполнять бег с ускорением. Совершенствовать технику выполнения ранее разученных беговых упражнений
2	Бег на длинную дистанцию	4	2	https://do2.rcokoit.ru	Выполнять равномерный бег
3	Метание мяча	8	4	https://do2.rcokoit.ru	Демонстрировать технику броска малого мяча из-за головы
4	Прыжок в высоту	4	1	https://do2.rcokoit.ru	Демонстрировать технику прыжка в высоту
5	Прыжок в длину с места	6	4	https://do2.rcokoit.ru	Выполнять прыжок в длину с места
6	Прыжки через скакалку	8	4	https://do2.rcokoit.ru	Совершенствовать технику выполнения ранее разученных прыжковых упражнений
7	Челночный бег	3	1	https://do2.rcokoit.ru	Выполнять челночный бег
8	Метание мяча в цель	4		https://do2.rcokoit.ru	Выполнять метание малого мяча в цель
Подвижные игры (8 часов)					
9	Подвижные игры с метанием, и бегом	2		https://do2.rcokoit.ru	Использовать подвижные игры для развития

					основных физических качеств
10	Подвижные игры с бегом, и на внимание	3		https://do2.rcokoit.ru	Проявлять доброжелательность, сдержанность, уважение к соперникам
11	Подвижные игры с бегом, и прыжками	3		https://do2.rcokoit.ru	Излагать правила игр и особенности их организации
Гимнастика с основами акробатики (10 часов)					
12	Группировка, перекаты	2		https://do2.rcokoit.ru	Демонстрировать технику выполнения группировок, перекатов
13	Стойка на лопатках	2		https://do2.rcokoit.ru	Выполнять стойку на лопатках согнув ноги
14	Гимнастический мост	2		https://do2.rcokoit.ru	Выполнять гимнастический мост
15	Строевые упражнения. Лазание по канату	4		https://do2.rcokoit.ru	Называть основные виды стоек, упоров. Выполнять висы на канате
	Резерв	4			
Итого 68 часов					
Прикладно-ориентированная физическая культура (34 часа) Подвижные игры					
16	Правила техники безопасности при выполнении упражнений с мячами. Ловля мяча.	1		https://do2.rcokoit.ru	Выполнять ловлю мяча

17	Стойка игрока. Ловля мяча.	2	1	https://do2.rcokoit.ru	Демонстрировать стойку игрока
18	Броски мяча в парах. Переход.	2		https://do2.rcokoit.ru	Выполнять броски мяча в парах
19	Броски мяча в стенку, через сетку. Переход	2	1	https://do2.rcokoit.ru	Демонстрировать переход игроков
20	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения.	2	1	https://do2.rcokoit.ru	Выполнять ловлю мяча после перемещения
21	Подача мяча. Правила игры в пионербол.	3		https://do2.rcokoit.ru	Называть основные правила игры в пионербол
22	Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте.	3	1	https://do2.rcokoit.ru	Демонстрировать подачу мяча
23	Действия игрока после приёма мяча. Передачи мяча в парах.	3	1	https://do2.rcokoit.ru	Выполнять передачи мяча в парах
24	Передача мяча внутри команды. Передача мяча через сетку с места.	2	1	https://do2.rcokoit.ru	Выполнять передачи мяча внутри команды
25	Приём подачи, передача к сетке.	2		https://do2.rcokoit.ru	Демонстрировать сочетание элементов техники
26	Передача мяча через сетку в прыжке.	3	1	https://do2.rcokoit.ru	Выполнять передачу мяча через сетку в прыжке
27	Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке.	3	1	https://do2.rcokoit.ru	Выполнять технику шагов при выполнении нападающего удара
28	Игра в пионербол по упрощённым правилам	4		https://do2.rcokoit.ru	Демонстрировать основные приёмы в игре
29	Резерв	2			

Итого 102 часа

Тематическое планирование 3класс

№	Название раздела , темы	Общее кол-во часов	Количество оценочных процедур	Электронные образовательные ресурсы	Основные виды деятельности
Знания о физической культуре – в процессе урока					
Способы самостоятельной деятельности – в процессе урока					
Оздоровительная физическая культура – в процессе урока					
Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная физическая культура (68 часов)					
Лёгкая атлетика (47 часов)					
1	Бег на короткую дистанцию	9	5	https://do2.rcokoit.ru	Выполнять бег с максимальной скоростью на учебную дистанцию
1	Бег на длинную дистанцию	5	2	https://do2.rcokoit.ru	Выполнять равномерный бег
3	Метание мяча	8	4	https://do2.rcokoit.ru	Демонстрировать технику метания мяча
4	Прыжок в высоту	4	2	https://do2.rcokoit.ru	Демонстрировать технику прыжка в высоту

5	Прыжок в длину с места	6	4	https://do2.rcokoit.ru	Выполнять прыжок в длину с места
6	Прыжки через скакалку	8	4	https://do2.rcokoit.ru	Демонстрировать технику прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения
7	Челночный бег	3	1	https://do2.rcokoit.ru	Выполнять челночный бег
8	Метание мяча в цель	4	2	https://do2.rcokoit.ru	Демонстрировать технику метания мяча в цель
Подвижные игры (7 часов)					
9	Подвижные игры с метанием, и бегом	2		https://do2.rcokoit.ru	Участвовать в подвижных играх
10	Подвижные игры с бегом, и на внимание	2		https://do2.rcokoit.ru	Использовать подвижные игры для развития основных физических качеств
11	Подвижные игры с бегом, и прыжками	3	1	https://do2.rcokoit.ru	Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности
Гимнастика с основами акробатики (10 часов)					
12	Группировка, перекаты	1		https://do2.rcokoit.ru	Совершенствовать технику группировки

13	Стойка на лопатках, перекаты	1	1	https://do2.rcokoit.ru	Демонстрировать технику перекатов
14	Стойка на лопатках, гимнастический мост	1		https://do2.rcokoit.ru	Выполнять стойку на лопатках
15	Гимнастический мост	1	1	https://do2.rcokoit.ru	Демонстрировать гимнастический мост
16	Кувырок вперёд	2		https://do2.rcokoit.ru	Выполнять кувырок вперёд
17	Строевые упражнения. Лазание по канату	4	2	https://do2.rcokoit.ru	Демонстрировать лазание по канату
18	Резерв	4			
Итого 68 часов					
Прикладно-ориентированная физическая культура (34 часа)					
Подвижные игры (34 часа)					
19	Правила техники безопасности при выполнении упражнений с мячами. Броски мяча в парах.	1		https://do2.rcokoit.ru	Выполнять броски мяча в парах.
20	Броски мяча в парах. Переход.	2	1	https://do2.rcokoit.ru	Демонстрировать переход
21	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения.	2	1	https://do2.rcokoit.ru	Демонстрировать ловлю мяча после перемещения
22	Подача мяча. Правила игры в пионербол.	2	1	https://do2.rcokoit.ru	Называть основные правила игры в пионербол
23	Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте.	2	1	https://do2.rcokoit.ru	Выполнять подачу мяча

24	Действия игрока после приёма мяча. Передачи мяча в парах.	3	1	https://do2.rcokoit.ru	Демонстрировать передачи мяча в парах
25	Передача мяча внутри команды. Передача мяча через сетку с места.	3		https://do2.rcokoit.ru	Выполнять передачи мячи внутри команды
26	Приём подачи, передача к сетке.	3	1	https://do2.rcokoit.ru	Демонстрировать приём подачи, передача к сетке.
27	Броски мяча из-за головы с активным движением кистей.	2		https://do2.rcokoit.ru	Выполнять броски мяча из-за головы с активным движением кистей.
28	Передача мяча через сетку в прыжке.	3	1	https://do2.rcokoit.ru	Выполнять передачу мяча через сетку в прыжке
29	Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке.	3	1	https://do2.rcokoit.ru	Демонстрировать сочетание шагов при выполнении нападающего удара
30	Блокирование нападающего броска.	2	1	https://do2.rcokoit.ru	Выполнять блокирование
31	Игра в пионербол	4		https://do2.rcokoit.ru	Демонстрировать основные приёмы в игре
32	Резерв	2			
Итого – 102 часа					

Тематическое планирование 4класс

№	Название раздела , темы	Обще кол-во часов	Количество оценочных процедур	Электронные учебно-методические материалы	Основные виды деятельности
Знания о физической культуре – в процессе урока					
Способы самостоятельной деятельности – в процессе урока					
Оздоровительная физическая культура – в процессе урока					
Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная физическая культура (68 часов)					
Лёгкая атлетика (44 часа)					
1	Бег на короткую дистанцию	9	5	https://do2.rcokoit.ru	Выполнять бег с максимальной скоростью на учебную дистанцию
2	Бег на длинную дистанцию	5	2	https://do2.rcokoit.ru	Выполнять равномерный бег
3	Метание мяча	8	4	https://do2.rcokoit.ru	Демонстрировать технику метания мяча
4	Прыжок в высоту	4	1	https://do2.rcokoit.ru	Демонстрировать технику прыжка в высоту
5	Прыжок в длину с места	5	2	https://do2.r	Выполнять прыжок в

				cokoit.ru	длину с места
6	Прыжки через скакалку	7	4	https://do2.r cokoit.ru	Демонстрировать технику прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения
7	Челночный бег	2	1	https://do2.r cokoit.ru	Выполнять челночный бег
8	Метание мяча в цель	4	2	https://do2.r cokoit.ru	Демонстрировать технику метания мяча в цель
Подвижные игры (7 часов)					
9	Подвижные игры с метанием, и бегом	2		https://do2.r cokoit.ru	Участвовать в подвижных играх
10	Подвижные игры с бегом, и на внимание	2		https://do2.r cokoit.ru	Использовать подвижные игры для развития основных физических качеств
11	Подвижные игры с бегом, и прыжками	3	1	https://do2.r cokoit.ru	Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности
Модуль Гимнастика (13 часов)					
12	Стойка на лопатках	1		https://do2.r cokoit.ru	Выполнять стойку на лопатках
13	Стойка на лопатках,	2	2	https://do2.r	Демонстрировать

	гимнастический мост			cokoit.ru	гимнастический мост
14	Кувырок вперёд	3	1	https://do2.rcokoit.ru	Выполнять кувырок вперёд
15	Строевые упражнения. Лазание по канату	4	2	https://do2.rcokoit.ru	Демонстрировать лазание по канату
16	Опорный прыжок	3	1	https://do2.rcokoit.ru	Выполнять напрыгивание на гимнастический мостик
17	Резерв	4			
Итого 68 часов					