

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе: Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №373 от 6 октября 2009 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования»), примерной программы по физической культуре Федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования и авторской программы «Физическая культура 1-4 классы»В.И. Ляха (М, «Просвещение», 2012 год), предметная линия учебников В. И. Ляха. 1-4 классы (Москва: Просвещение, 2012 г.).

Данная программа соответствует обучению учащихся с ограниченными возможностями здоровья.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учётом этих особенностей **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач:**

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

Место учебного предмета в учебном плане. Согласно годовому плану образовательного учреждения МОУ Петровской СОШ на 2021-2022 учебный год на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 270 ч, из них в 1 классе 66ч (2ч в неделю, 33 учебные недели), по 68ч во 2 - 4 классах (2ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ**

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования:

• начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;

• начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;

• узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

• освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;

• научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

• освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

• научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;

• научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, кровообращения;

• приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах (в снежных районах России) и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;

• освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

**Знания о физической культуре**

*Выпускник научится:*

• ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

• раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

• ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

• организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

• выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

• характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной

деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Способы физкультурной деятельности**

*Выпускник научится:*

• отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

• организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

• измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

*Выпускник получит возможность научиться:*

• вести тетрадь (дневник) по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

• целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

• выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

• выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации,

гибкости);

1. оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

• выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

• выполнять организующие строевые команды и приёмы;

• выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

• выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);

• выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

• выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

• сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

•выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

• играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

• плавать, в том числе спортивными способами;

• выполнять передвижения на лыжах.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**Личностные результаты:**

• активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

• оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**Метапредметные результаты:**

• характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

• обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

• общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

• обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

• организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

• анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

• видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

• оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

• управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

• технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты:**

• планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использование средств физической культуры;

• изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

• представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

• измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

• оказание посильной помощи и моральной поддержкам сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

• организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

• бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

• организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

• характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

• взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

• объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

• подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

• нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

• выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

• выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

• выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

В соответствии с примерными программами общего образования, в процессе освоения предмета «Физическая культура» у обучающихся формируется:

- система знаний о физической культуре;

- опыт двигательной (физкультурной) деятельности;

- умения физического совершенствования.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

**2 класс**

Личностные

У обучающихся будут сформированы:

• умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

• установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Обучающийся получит возможность для формирования:

• этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

Метапредметные

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

• характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

• находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы исправления; обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.

Обучающийся получит возможность научиться:

• планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

• общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Обучающийся получит возможность научится:

• понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

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

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

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

Обучающийся получит возможность научится:

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

Предметные

Обучающийся научится:

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

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

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

• наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости. координации, гибкости;

• раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

• ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

• отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

• организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

• измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за динамикой;

• выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); выполнять организующие строевые команды и приёмы;

• выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

• выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

• выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

• характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;

• вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

• целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

• выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации.

**Нормативные документы**

**-** Закон РФ «Об образовании».

* [Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура»   
  в образовательных организациях, реализующих основные общеобразовательные программы](https://docs.edu.gov.ru/document/f7ccb63562c743ddc208b5c1b54c3aca/) (утв. 24.12.2018 г. на Коллегии Министерства просвещения Российской Федерации).
* [Приказ Министерства просвещения РФ от 20.05.2020 г. № 254](http://ivo.garant.ru/#/document/74634042/paragraph/1:0)   
  «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность» (с изменениями от 13.03.2021 г.) .
* [Приказ Министерства просвещения РФ от 23.03.2020 г. № 117](https://base.garant.ru/73948111/)   
  «Об утверждении Порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов (в том числе общественных объединений), не являющихся юридическими лицами»
* [Приказ Минобрнауки России от 30.03.2016 № 336](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71274142/) «Об утверждении перечня средств обучения и воспитания, необходимых для реализации образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования, соответствующих современным условиям обучения, необходимого при оснащении общеобразовательных организаций в целях реализации мероприятий по содействию созданию в субъектах Российской Федерации (исходя из прогнозируемой потребности) новых мест в общеобразовательных организациях, критериев его формирования и требований к функциональному оснащению, а также норматива стоимости оснащения одного места обучающегося указанными средствами обучения и воспитания»);
* [Распоряжение Минпросвещения России от 05.12.2019 № Р-124](https://rulaws.ru/acts/Rasporyazhenie-Minprosvescheniya-Rossii-ot-05.12.2019-N-R-124/)   
  «Об утверждении Методических рекомендаций по созданию в общеобразовательных организациях, расположенных в сельской местности и малых городах, условий для занятия физической культурой и спортом в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата федерального проекта "Успех каждого ребенка" национального проекта "Образование"».
* [Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н](https://docs.cntd.ru/document/566484141) «**Порядок организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом** (в том числе при подготовке   
  и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

[Постановление Главного государственного санитарного врача РФ   
от 28.09.2020 № 28](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74993644/) Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» ([выписка](#требования) о санитарно-эпидемиологических требованиях к организации физического воспитанияпредставлена в конце методического письма).

* [Постановление Госстандарта РФ от 18.03.2003 г. № 81-ст](https://docs.cntd.ru/document/1200031620) Государственный стандарт РФ ГОСТ Р 52025-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Требования безопасности потребителей».
* [Приказ Федерального агентства по техническому регулированию   
  и метрологии от 30.10.2014 г. № 1459-ст](https://docs.cntd.ru/document/1200114183) Национальный стандарт РФ ГОСТР 56199-2014 «Объекты спорта. Требования безопасности на спортивных сооружениях образовательных организаций».

- Письмо Минобразования России от 31.10.2003 № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой» http://www.webapteka.ru/phdocs/doc7249.html

- Письмо Минобразования России от 28.04.2003. № 13-51-86/13 «Об увеличении двигательной активности обучающихся общеобразовательных учреждений».

- Методическое письмо о преподавании учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях Ярославской области в 2021/2022 учебном году.

**2 класс**

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов | Инструментарий (ЭОР) |
| 1. | **Знания о физической культуре** | **3** | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 2. | **Легкая атлетика** | **19** | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3. | **Подвижные и спортивные игры**  **- на материале легкой атлетики;**  **- на материале гимнастики с основами акробатики;**  **- на основе баскетбола;**  **- на основе волейбола;**  **- на основе футбола;** | **18**  6  2  6  2  2 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 4. | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)** | **2** | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 5. | **Гимнастика с основами акробатики** | **11** | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 6. | **Лыжные гонки** | **12** | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 7. | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | **2** | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 8. | **Плавание** | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
|  | Всего | 68 |  |

**2 класс**

**Поурочно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Количество часов | **Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования** Инструментарий (ЭОР) |
| **1 четверть** | | | |
|  | **Знания о физической культуре** | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 1 | Основные способы передвижения человека. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/>  Учебная презентация.  Компьютер, проектор, экран |
|  | **Легкая атлетика** | **9** |  |
| 2 | Беговая подготовка. Ходьба и бег на короткие дистанции *(30м).* Понятие «бег на скорость». Подвижная игра «Пятнашки». | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/>  Учебная презентация, видеоролик.  Свисток, компьютер, секундомер. |
| 3. | Беговая подготовка. Равномерный бег. Понятие «бег на выносли­вость». Подвижная игра «Третий лишний». | 1 | Свисток, секундомер. |
| 4. | Беговая подготовка. Соревнования на короткие дистанции (до 30м). Подвижная игра «Кто раньше, кто быстрее?» | 1 | Свисток, секундомер. |
| 5. | Беговая подготовка. Челночный бег 3\*10 м.Подвижная игра «Мышеловка». | 1 | Свисток, флажки разметочные на опоре, секундомер. |
| 6. | Беговая подготовка. Эстафеты с бегом на скорость. | 1 | Свисток. |
| 7. | Прыжковая подготовка. Прыжки на месте, в длину с места. Подвижная игра «К своим флажкам». | 1 | Свисток, флажки.  <https://spo.1sept.ru/urok/> |
| 8. | Прыжковая подготовка. Прыжки по разметкам. Многоскоки (до 8 прыжков). | 1 | Свисток. |
| 9. | Прыжковая подготовка. Прыжок с высоты (до 40см).Прыжки со скакалкой. | 1 | Мат гимнастический, верёвка для прыжков, длинная и короткие скакалки. |
| 10. | Броски большого мяча. Подвижная игра «Защита укрепления». | 1 | Мяч набивной 0,5 кг |
|  | **Подвижные игры на материале легкой атлетики**. | 6 |  |
| 11. | Подвижные игры на развитие скоростных способностей. Подвижные игры «Самый быстрый», «Лисы и куры». | 1 | Свисток |
| 12. | ПодвижныеиИгры на развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Гуси-лебеди»», «Посадка картошки». | 1 | Свисток, набивные мячи |
| 13. | Подвижные игры на развитие способностей к дифференцированию параметров движений. Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Горелки». | 1 | Мячи большие и малые, гимнастические коврики. |
| 14. | Подвижные игры на развитие способностей к дифференцированию параметров движений. Подвижные игры «Веревочка под ногами», «Караси и щука». | 1 | Гимнастические коврики, свисток. |
| 15. | Подвижные игры с прыжковыми упражнениями. Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Салки на одной ноге», «Волк во рву». | 1 | Свисток, набивные мячи |
| 16. | Подвижные игры с метательными упражнениями на дальность и точность. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Мяч водящему». | 1 | Мячи большие и малые, гимнастические коврики. |
| **2 четверть** | | | |
|  | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | 1 |  |
| 1/17 | Измерение показателей развития физических качеств.  **Проект «Я расту»** | 1 | Учебная презентация. Видеоролик. Компьютер, проектор, экран.  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
|  | **Знания о физической культуре (1 час)** | 1 |  |
| 2/18 | Представление о физических качествах. Характеристика основных физических качествах: сила, координация, быстрота, выносливость и др. | 1 | Видеоролик.  Компьютер, проектор, экран.  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
|  | **Гимнастика с основами акробатики** | 11 |  |
| 3/19 | Движения и передвижения строем. Акробатика. Кувырок в сторону. | 1 | Гимнастические маты |
| 4/20 | Организующие команды и приемы. Акробатика. Стойка на лопатках. | 1 | Гимнастические маты |
| 5/21 | Акробатика. Гимнастический мост. Упражнения в висе стоя и лежа. | 1 | Гимнастические маты, гимнастическая стенка |
| 6/22 | Снарядная гимнастика. Упражнения в висе спиной к гимнастической стенке; вис на согнутых руках. | 1 | Гимнастические маты, гимнастическая стенка. |
| 7/23 | Снарядная гимнастика. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. | 1 | Гимнастические маты, гимнастическая стенка. |
| 8/24 | Прикладная гимнастика. Упражнения на развитие равновесия. Подвижная игра «Пингвины с мячом». | 1 | Гимнастическая скамейка, гимнастические маты |
| 9/25 | Прикладная гимнастика. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Подвижная игра «Жар-птица». | 1 | Гимнастическая скамейка, гимнастические маты |
| 10/26 | Прикладная гимнастика. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. | 1 | Гимнастическая стенка, гимнастические маты. |
| 11/27 | Прикладная гимнастика. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе подтягиваясь руками. | 1 | Гимнастическая стенка, гимнастические маты, гимнастическая скамейка |
| 12/28 | Прикладная гимнастика. Лазание по канату. Подвижная игра «Змейка». Танцевальные упражнения. | 1 | Гимнастические маты, канат. Компьютер. |
| 13/29 | Прикладная гимнастика. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания. | 1 | Гимнастическое бревно, скамейка гимнастическая, гимнастические маты. |
|  | **Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики.** | **2** |  |
| 14/30 | Подвижные игры на развитие выносливости. Подвижные игры «Пятнашки», ««Парашютисты». | **1** | Свисток |
| 15/31 | Подвижные игры на развитие координационных способностей. Подвижные игры «Охотники и утки», «Бой петухов», «Не оступись». | 1 | Свисток, мячи |
|  | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | 1 |  |
| 16/32 | Утренняя зарядка и гимнастика под музыку**.** | 1 | Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран.  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| **3 четверть** | | | |
|  | **Знания о физической культуре** | 1 |  |
| 1/33 | Особенности физической культуры разных народов.  **Проект «Игры народов России»** | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
|  | **Лыжные гонки (12 часов)** |  |  |
| 2/34 | Основы передвижения на лыжах. Техника безопасности по лыжной подготовке. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Игры на лыжах. | 1 | Учебная презентация, видеоролик.  Компьютер, экран, проектор.  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3/35 | Передвижение на лыжах. Ступающий шаг без палок и с палками. Игра "Повторяй за мной!" | 1 | Лыжи, палки. |
| 4/36 | Технические действия на лыжах. Спуски. Игра «Проехать через ворота». | 1 | Лыжи, палки |
| 5/37 | Технические действия на лыжах. Повороты на месте переступанием вокруг «пяток» и «носков» лыж. Ступающий шаг. | 1 | Лыжи, палки |
| 6/38 | Лыжная подготовка. Преодоление естественных препятствий. Лыжные эстафеты. | 1 | Лыжи, палки |
| 7/39 | Лыжная подготовка. Скользящий шаг. | 1 | Лыжи, палки |
| 8/40 | Технические действия на лыжах. Торможение. Игры на склоне. | 1 | Лыжи, палки |
| 9/41 | Технические действия на лыжах. Спуски с небольшого склона. | 1 | Лыжи, палки |
| 10/42 | Технические действия на лыжах. Передвижение на лыжах скользящим и ступающим шагом по учебному кругу на дистанции до 2 км . | 1 | Лыжи, палки, разметочные флажки. |
| 11/43 | Лыжная подготовка. Передвижение ступающим и скользящим шагом. | 1 | Лыжи, палки, разметочные флажки. |
| 12/44 | Передвижение на лыжах по пересеченной местности. Соревнование на дистанции 1,5км. | 1 | Лыжи, палки, разметочные флажки. |
| 13/45 | Подвижные игры на материале лыжной подготовки. | 1 | Лыжи, палки, разметочные флажки. |
|  | **Подвижные и спортивные игры (на основе баскетбола)** | 6 |  |
| 14/46 | Подвижные игры с мячами (ловля и броски). Подвижные игры «Попади в обруч», «Мяч среднему». | 1 | Малые мячи, обручи |
| 15/47 | Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча на месте, броски в цель. | 1 | Баскетбольные мячи для мини-игры, цель для бросков. |
| 16/48 | Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Передача мяча в колоннах». | 1 | Баскетбольные мячи для мини-игры. |
| 17/49 | Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте и движении. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй». | 1 | Баскетбольные мячи для мини-игры. |
| 18/50 | Броски в цель (мишень), ведение мяча правой, левой рукой в движении, по прямой шагом и бегом. Подвижные игры «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину». | 1 | Баскетбольные мячи для мини-игры, цель для бросков |
| 19/51 | Броски в цель (щит, кольцо), ведение мяча правой, левой рукой в движении. Подвижные игры «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу». | 1 | Баскетбольные мячи для мини-игры, цель для бросков |
|  | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | 1 |  |
| 20/52 | Оздоровительные формы занятий.  **Проект «Азбука здоровья»** |  | Учебная презентация. Видеоролик. Компьютер, проектор, экран.  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| **4 четверть** | | | |
|  | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | 1 |  |
| 1/53 | Оздоровительные формы занятий. Гимнастика для глаз. | 1 | Учебная презентация. Видеоролик. Компьютер, проектор, экран.  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
|  | **Плавание** | 1 |  |
| 2/54 | Правила гигиены и техники безопасности Технические действия в воде. |  | Учебная презентация. Видеоролик. Компьютер, проектор, экран.  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
|  | **Подвижные и спортивные игры (на основе волейбола)** | **2** |  |
| 3/55 | Игры с метанием мяча на дальность и точность. Подвижные игры «Метко в цель», «У кого меньше мячей». | 1 | Малые мячи, мишень для попадания в цель |
| 4/56 | Подвижные игры на основе волейбола. Подбрасывание мяча. Подвижная игра «Не давай мяч водящему». | 1 | Волейбольные мячи |
|  | **Подвижные и спортивные игры (на основе футбола)** | **2** |  |
| 5/57 | Подвижные игры на основе футбола. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча. Подвижная игра «Перестрелка». | 1 | Футбольные мячи, разметочные флажки |
| 6/58 | Подвижные игры на основе футбола. Ведение мяча, удары по воротам. Подвижная игра «Не упусти мяч», «Не пропусти». | 1 | Футбольные мячи, ворота, разметочные флажки |
|  | **Легкая атлетика** | 10 |  |
| 7/59 | Беговая подготовка. Бег на короткие дистанции (30м, 60м). | 1 | Свисток, секундомер, рулетка измерительная.  <https://spo.1sept.ru/urok/> |
| 8/60 | Беговая подготовка. Равномерный бег, бег с ускорением. Бег 60м. | 1 | Свисток, секундомер. |
| 9/61 | Беговая подготовка. Преодоление естественных препятствий. Бег с изменяющимся направлением движения. | 1 | Свисток, секундомер. |
| 10/62 | Беговая подготовка.  Кросс по слабопересеченной местности до 1 км . | 1 | Свисток, секундомер, разметочные флажки. |
| 11/63 | Прыжковая подготовка. Прыжки в длину | 1 | Свисток, прыжковая яма, набивные мячи. |
| 12/64 | Прыжковая подготовка. Прыжки в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70см. Подвижная игра «Пустое место». | 1 | Прыжковая яма. |
| 13/65 | Прыжковая подготовка. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Подвижная игра «Бой петухов». | 1 | Кегли, обручи, флажки стартовые и разметочные с опорой, мячи |
| 14/66 | Метаниемалого мяча с места на дальность; на заданное расстояние. | 1 | Мяч малый (мягкий), флажки, рулетка |
| 15/67 | Метаниемалого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 м. | 1 | Мяч малый (мягкий), флажки, рулетка |
| 16/68 | Метание малого мяча с места на дальность отскока от пола и от стены. |  | Мяч малый (мягкий), флажки, рулетка |

**Лист регистрации изменений к рабочей программе**

**(название программы)**

**Учителя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**(Ф.И.О. учителя)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Дата  Изменения | Причина  изменения | Суть изменения | Корректирующие действия |
| 1 |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |