

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
МАОУ СОШ № 74

РАССМОТРЕНО

Председатель МО
спортивной
направленности

_____ В.П.Ким

Протокол №1
от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

_____ М.В. Хуако

от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ СОШ
№74

_____ М.Ю.Ремизова

Протокол педсовета №1
от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1717893)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

г. Краснодар 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

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

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

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

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

и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

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

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

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

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках

физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

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

- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

2 КЛАСС

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

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

- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
1.2	Осанка человека	1			
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
2.2	Лыжная подготовка	0			
2.3	Легкая атлетика	14			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/

2.4	Подвижные и спортивные игры	12			
2.5	Кроссовая подготовка	14			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
Итого по разделу		52			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/1
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	6			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		6			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			
2.2	Лыжная подготовка	0			
2.3	Легкая атлетика	14			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.4	Подвижные игры	12			https://resh.edu.ru/subject/9/2/

2.5	Кроссоавя подготовка	7			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		45			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	11			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		11			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.3	Физическая нагрузка	2			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.2	Легкая атлетика	14			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.3	Лыжная подготовка	0			
2.4	Плавательная подготовка	0			

2.5	Подвижные и спортивные игры	14			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.6	Кроссовая полготовка	12			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		52			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
1.2	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			https://resh.edu.ru/subject/9/4/

2.2	Легкая атлетика	14			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.3	Лыжная подготовка	0			
2.4	Плавательная подготовка	0			
2.5	Подвижные и спортивные игры	12			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.6	Кроссовая подготовка	12			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		52			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	7			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		7			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
			план	факт	
1	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.	1	1а 01.09 1б 04.09- 08.09 1в 01.09 1г 04.09- 08.09		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/1клас
2	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	1а,в 04.09- 08.09		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/1клас
3	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	1б,г 11.09- 15.09		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/1клас
4	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	1а,в 11.09- 15.09		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/1клас
5	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	1б,г 18.09- 22.09		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/1клас
6	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью.	1	1а,в 18.09 -22.09		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/1клас
7	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью.	1	1б,г 25.09- 29.09		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/1клас
8	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения.	1	1а,в 25.09-		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/1клас

			29.09		
9	Обучение равномерному бегу в колонне по 1му в чередовании с равномерной ходьбой.	1	1б,г 02.10- 06.10		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/1клас
10	Разучивание одновременному отталкиванию двумя ногами. Приземление после спрыгивания с горки матов.	1	1а,в 02.10- 06.10		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/1клас
11	Обучение прыжка в длину с места в полной координации. Исходные положения в физических упражнениях	1	1б,г 09.10- 13.10		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/1клас
12	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега.	1	1а,в 09.10- 13.10		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/1клас
13	Разучивание фазы приземления из прыжка.	1	1б,г 16.10- 20.10		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/1клас
14	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке.	1	1а,в 16.10- 20.10		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/1клас
15	Разучивание выполнения прыжка в длину с места.	1	1б,г 23.10- 27.10		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/1клас
16	ГТО - что это такое. История ГТО. Спортивные нормативы.	1	1а,в 23.10- 27.10		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/1клас
17	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний(тестов) ВФСК ГТО.	1	1г 09.11 16 07.11- 10.11		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/1клас
18	Режим дня и правила его составления и соблюдения.	1	1а,в		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start

			07.11-10.11		/326602/1клас
19	Личная гигиена и гигиенические процедуры.	1	16,г 13.11-17.11		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/1клас
20	Разучивание игровых действия и правил подвижных игр.	1	1а,в 13.11-17.11		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/1клас
21	Обучение способам организации игровых площадок.	1	16,г 20.11-24.11		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/1клас
22	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	1а,в 20.11-24.11		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/1клас
23	Разучивание подвижной игры "Охотники и утки" Подъем ног из положения лежа на животе	1	16,г 27.11-01.12		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/1клас
24	Разучивание подвижной игры "Охотники и утки". Сгибание рук в положении упор лежа	1	1а,в 27.11-01.12		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/1клас
25	Разучивание подвижной игры "Не попади в болото".	1	16,г 04.12-08.12		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/1клас
26	Разучивание подвижной игры "Не попади в болото". Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	1а,в 04.12-08.12		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/1клас
27	Разучивание подвижной игры "Не оступись".	1	16,г 11.12-15.12		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/1клас

28	Разучивание подвижной игры "Не оступись".	1	1а,в 11.12- 15.12		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/1клас
29	Разучивание подвижной игры "Кто больше соберет яблок".	1	16,г 18.12- 22.12		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/1клас
30	Разучивание подвижной игры "Брось- поймай".	1	1а,в 18.12- 22.12		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/1клас
31	Разучивание подвижной игры "Пингвины с мячом".	1	16,г 25.12- 29.12		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/1клас
32	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Бег на 10 м и на 30м. Подвижные игры.	1	1а,в 25.12- 29.12		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/1клас
33	Осанка человека. Упражнения для осанки.	1	1г 11.01 16 09.01- 12.01		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/1клас
34	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Исходное положение в физических упражнениях. Повороты направо и налево.	1	1а,в 09.01- 12.01		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/1клас
35	Учимся гимнастическим упражнениям. Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. Повороты направо и налево.	1	16,г 15.01- 19.01		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/1клас
36	Акробатические упражнения, основные техники. Строевые упражнения.	1	1а,в 15.01- 19.01		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/1клас
37	Строевые упражнения и организации команды на уроках физкультуры.	1	16,г 22.01-		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/1клас

			26.01		
38	Стилизованные передвижения(гимнастический шаг, бег). Гимнастические упражнения с мячом.	1	1а,в 22.01- 26.01		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/1клас
39	Гимнастические упражнения со скакалкой и гимнастическим мячом.	1	16,г 29.01- 02.02		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/1клас
40	Гимнастические упражнения в прыжках. Чем отличается ходьба от бега	1	1а,в 29.01- 02.02		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/1клас
41	Подъем ног из положения лежа на животе.	1	16,г 05.02- 09.02		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/1клас
42	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе.	1	1а,в 05.02- 09.02		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/1клас
43	Сгибание рук в положении упор лежа.	1	16,г 12.02- 16.02		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/1клас
44	Разучивание прыжка в группировке. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	1а,в 12.02- 16.02		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/1клас
45	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	16,г 26.02- 01.03		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/1клас
46	Смешанное передвижение. Подвижные игры. Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	1а,в 26.02- 01.03		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/1клас
47	6 мин. бег. Подвижные игры. Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	16,г 04.03- 09.03		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/1клас

48	Бросок набивного мяча. Подвижные игры.	1	1а,в04.03-09.03		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/1клас
49	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	16,г 11.03-15.03		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/1клас
50	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника.	1	1а,в11.03-15.03		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/1клас
51	Правила поведения на уроках физкультуры.	1	16,г 18.03-22.03		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/1клас
52	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью.	1	1а,в 18.03-22.03		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/1клас
53	Упражнение в передвижении с равномерной скоростью. Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	16,г 01.04-05.04		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/1клас
54	Упражнение в передвижении с изменением скорости. Правила выполнения прыжка в длину с места	1	1а,в 01.04-05.04		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/1клас
55	Упражнение в передвижении с изменением скорости. Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	16,г 08.04-12.04		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/1клас
56	Обучение равномерному бегу в колонне по 1му с невысокой скоростью. Приземление после спрыгивания с горки матов	1	1а,в 08.04-12.04		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/1клас
57	Обучение равномерному бегу в колонне по 1му с разной скоростью передвижения. Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	16,г 15.04-19.04		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/1клас
58	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	1а,в 15.04-		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/1клас

			19.04		
59	Правила выполнения прыжка в длину с места. Разучивание фазы приземления из прыжка	1	16,г 22.04- 26.04		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/1клас
60	Разучивание одновременному отталкиванию двумя ногами.	1	1а,в 22.04- 26.04		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/1клас
61	Обучение прыжка в длину с места в полной координации.	1	16,г 29.04- 04.05		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/1клас
62	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега.	1	1а,в 29.04- 04.05		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/1клас
63	Разучивание фазы приземления из прыжка. Наклон вперед на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	16,г 06.05- 11.05		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/1клас
64	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке. Прыжки в длину с места толчком 2 мя ногами. Подвижные игры.	1	1а,в 06.05- 11.05		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/1клас
65	Разучивание выполнения прыжка в длину с места. Челночный бег 3х10 м.. Подвижные игры.	1	16,г 13.05- 17.05		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/1клас
66	Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1	1а,в 13.05- 17.05		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/1клас
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
			план	факт	
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ 2 класс
2	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ 2 класс
3	Бег в чередовании с ходьбой. Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 30 м.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ 2 класс
4	Челночный бег 3х10м.Эстафеты.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ 2 класс
5	Бег с ускорением от10м до 20 м. Беговые эстафеты. Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком 2мя ногами.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ 2 класс
6	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ 2 класс
7	Броски мяча в неподвижную мишень	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ 2 класс
8	Броски мяча в неподвижную мишень	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ 2 класс
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ 2 класс
10	Физическое развитие	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ 2 класс
11	Правила поведения на занятиях кроссовой подготовкой	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ 2 класс
12	Бег в равномерном темпе 3-4 мин. Прыжок в высоту	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ 2 класс

	с прямого разбега.				
13	Бег с препятствиями и на местности. Подвижные игры.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ 2 класс
14	Медленный бег до 6 мин.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ 2 класс
15	Кросс 1000м. Подвижные игры.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ 2 класс
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ 2 класс
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ 2 класс
18	Зарождение Олимпийских игр	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ 2 класс
19	Современные Олимпийские игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ 2 класс
20	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ 2 класс
21	Игры с приемами баскетбола	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ 2 класс
22	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ 2 класс
23	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ 2 класс
24	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ 2 класс
25	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ 2 класс
26	Гонка мячей и слалом с мячом	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ 2 класс

27	Футбольный бильярд	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ 2 класс
28	Бросок ногой	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ 2 класс
29	Подвижные игры на развитие равновесия	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ 2 класс
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ 2 класс
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ 2 класс
32	Физические качества	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ 2 класс
33	Составление комплекса утренней зарядки	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ 2 класс
34	Сила как физическое качество	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ 2 класс
35	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ 2 класс
36	Строевые упражнения и команды	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ 2 класс
37	Строевые упражнения и команды	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ 2 класс
38	Прыжковые упражнения	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ 2 класс
39	Прыжковые упражнения	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ 2 класс
40	Гимнастическая разминка	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ 2 класс

41	Ходьба на гимнастической скамейке	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ 2 класс
42	Ходьба на гимнастической скамейке	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ 2 класс
43	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ 2 класс
44	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ 2 класс
45	Упражнения с гимнастическим мячом	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ 2 класс
46	Танцевальные гимнастические движения	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ 2 класс
47	Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ 2 класс
48	Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ 2 класс
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ 2 класс
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ 2 класс
51	Утренняя зарядка	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ 2 класс
52	Развитие координации движений	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ 2 класс
53	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ 2 класс
54	Бег в равномерном темпе. Сложно координированные беговые упражнения. Игры.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ 2 класс
55	Бег с препятствиями. Сложно координированные	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ 2 класс

	прыжковые упражнения				
56	Бег с ускорением от 10 до 20 м. Бег с поворотами и изменением направлений. Беговые эстафеты.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ 2 класс
57	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ 2 класс
58	Челночный бег 3х10м. Эстафеты.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ 2 класс
59	Прыжок в длину с места. Игры.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ 2 класс
60	Прыжки в длину с разбега. Игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ 2 класс
61	Метание мяча с места.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ 2 класс
62	Метание мяча в цель.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ 2 класс
63	Развитие координации движений	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ 2 класс
64	Дневник наблюдений по физической культуре	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ 2 класс
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ 2 класс
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ 2 класс
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ 2 класс
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/ 2 класс
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
			план	факт	
1	Физическая культура у древних народов	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2	Предупреждение травм при занятиях легкой атлетикой.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
3	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
4	Челночный бег	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
5	Прыжок в длину с места.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
6	Прыжок в длину с разбега	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
7	Броски набивного мяча	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
8	Метание мяча с места.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
9	Предупреждение травм при занятиях кроссовой подготовкой.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
10	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
11	Бег в равномерном темпе 5-8 мин. Эстафета.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
12	Кросс на местности.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
13	Бег с препятствиями на местности.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
14	Кросс. Подвижные игры.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
15	Бег без учета времени 2000 м.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/

	двумя ногами. Эстафеты				
18	История появления современного спорта	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
19	Виды физических упражнений	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
20	Спортивная игра баскетбол	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
21	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
22	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
23	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
24	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
25	Спортивная игра волейбол	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
26	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
27	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
28	Спортивная игра футбол	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
29	Подвижные игры с приемами футбола	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
30	Подвижные игры с приемами футбола	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
31	Спортивная игра футбол	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
32	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
33	Закаливание организма под душем	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
34	Предупреждение травм при занятиях гимнастикой.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
35	Строевые команды и упражнения	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
36	Лазанье по канату	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
37	Лазанье по канату	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/

38	Передвижения по гимнастической скамейке	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
39	Передвижения по гимнастической скамейке	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
40	Передвижения по гимнастической стенке	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
41	Передвижения по гимнастической стенке	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
42	Прыжки через скакалку	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
43	Прыжки через скакалку	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
44	Ритмическая гимнастика	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
45	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
46	Дозировка физических нагрузок	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
47	Подвижные игры.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
48	Подвижные игры.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
52	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
53	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
54	Предупреждение травм при занятиях кроссовой подготовкой.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
55	Бег с препятствиями. на местности. Игра.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/

56	Кросс. Эстафеты.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
57	Бег на местности. Эстафеты.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
58	Кросс 2000 м. Игры.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
59	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
60	Бег с ускорением на короткую дистанцию.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
61	Челночный бег	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
62	Прыжки в длину с места.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
63	Прыжок в длину с разбега	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
64	Метание мяча с разбега.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
65	Метание мяча с места.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
68	Ритмическая гимнастика	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
			план	факт	
1	Из истории развития физической культуры в России	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ 4 класс
2	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ 4 класс
3	Беговые упражнения	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ 4 класс
4	Беговые упражнения	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ 4 класс
5	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ 4 класс
6	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ 4 класс
7	Метание малого мяча на дальность	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ 4 класс
8	Метание малого мяча на дальность	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ 4 класс
9	Предупреждение травм на занятиях кроссовой подготовкой	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ 4 класс
10	Равномерная ходьба и равномерный бег.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ 4 класс
11	Равномерный бег 5-8 мин. Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г. Подвижные игры.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ 4 класс
12	Медленный бег 5-8 мин.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ 4 класс
13	Бег переменный. Подвижные игры.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ 4 класс

14	Кросс на местности. Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 1000 м.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ 4 класс
15	Медленный бег до 8 мин.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ 4 класс
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ 4 класс
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ 4 класс
18	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ 4 класс
19	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ 4 класс
20	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ 4 класс
21	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ 4 класс
22	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ 4 класс
23	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ 4 класс
24	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ 4 класс
25	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ 4 класс
26	Упражнения из игры волейбол	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ 4 класс
27	Упражнения из игры волейбол	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ 4 класс
28	Упражнения из игры баскетбол	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ 4 класс

29	Упражнения из игры баскетбол	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ 4 класс
30	Упражнения из игры футбол	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ 4 класс
31	Упражнения из игры футбол	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ 4 класс
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ 4 класс
33	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ 4 класс
34	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ 4 класс
35	Акробатическая комбинация	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ 4 класс
36	Акробатическая комбинация	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ 4 класс
37	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ 4 класс
38	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ 4 класс
39	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ 4 класс
40	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ 4 класс
41	Обучение опорному прыжку	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ 4 класс
42	Обучение опорному прыжку	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ 4 класс

43	Упражнения на гимнастической перекладине	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ 4 класс
44	Упражнения на гимнастической перекладине	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ 4 класс
45	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ 4 класс
46	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ 4 класс
47	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ 4 класс
48	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ 4 класс
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ 4 класс
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ 4 класс
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ 4 класс
52	Самостоятельная физическая подготовка	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ 4 класс
53	Из истории развития национальных видов спорта	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ 4 класс
54	Предупреждение травм на занятиях легкой атлетикой.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ 4 класс

55	Равномерный бег до 5 мин. Тест"1 Бег 30 м.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ 4 класс
56	Бег с ускорением от 40 до 60 м. Беговые эстафеты. Тест№2 Прыжок в длину с места.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ 4 класс
57	Бег до 60 м. Беговые эстафеты. Тест №3 Подтягивание.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ 4 класс
58	Челночный бег 3x10 м. Тест № 4.Бег 1000 м.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ 4 класс
59	Прыжок в длину с места. Подвижные игры.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ 4 класс
60	Метание мяча с разбега. Подвижные игры.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ 4 класс
61	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ 4 класс
62	Бег с препятствиями. Подвижные игры.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ 4 класс
63	Бег по местности. Подвижные игры.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ 4 класс
64	Кросс. Подвижные игры.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ 4 класс
65	Бег без учета времени 2000м. Подвижные игры.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ 4 класс
66	Бег по местности. Подвижные игры.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ 4 класс
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ 4 класс
68	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ 4 класс
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Физическая культура, 1 класс Матвеев А.П. "Просвещение"2023
2. Физическая культура, 1-4 классы Лях В.И. "Просвещение"2013
3. Примерные программы по физической культуре по ФГОС
4. Железняк Ю.Д. Спортивные и подвижные игры 1984

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. <https://resh.edu.ru>
2. www.gto.ru (сайт ГТО)
3. <http://ru/sport-wiki.org>/Виды спорта
4. nsportal.ru (образовательная социальная сеть)

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика модуля «Лапта»

Физическая культура является неотъемлемой частью культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения, воспитания и оздоровления. Его содержание направлено на развитие физических качеств, двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурно- спортивной деятельности, формирование культуры здорового образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

В настоящее время обновление содержания учебного предмета «Физическая культура» включает развитие и внедрение спортивно-ориентированных форм обучения, реализацию образовательных программ на основе традиционных, прикладных и популярных у обучающихся видов спорта, в том числе лапты.

Большим преимуществом лапты по сравнению с другими игровыми видами спорта является ее экономическая доступность, что в современных условиях играет немаловажную роль. При проведении учебной и внеклассной работы не требуется больших средств на приобретение оборудования и инвентаря. Для игры достаточно простой ровной площадки размером 45-55 м в длину, 25-40 м в ширину, несколько цельнодеревянных бит длиной от 60 до 110 см и мяча для игры в большой теннис.

Лапта – это двухсторонняя командная игра, которая проводится на прямоугольной площадке, ограниченной боковыми и лицевыми линиями. Цель одной команды совершить как можно больше перебежек после совершенных ударов битой по мячу, в отведенное для игры время, где каждый игрок, совершивший полную перебежку, приносит своей команде два очка. Цель другой команды не дать соперникам сделать перебежки посредством осаливания мячом и

поймать больше «свечей», причем, осалив перебежчика, команда получает право на удары и перебежки.

Игровая деятельность в лапте таит в себе большие возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Процесс формирования знаний, умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей занимающихся.

Воспитывающий характер процесса обучения двигательным действиям делает необходимым постановку и решение на уроке задач по формированию двигательных навыков и развитию определенных интеллектуальных, морально- волевых, эстетических качеств личности учащихся и организацию условий для их лучшего решения.

Занятия лаптой способствуют развитию у обучающихся основных физических качеств. Важнейшим качеством для игры в лапту является скорость. Она зависит не только от двигательных реакций, но и от быстроты мышления и уровня развития морально-волевых качеств. Силовые качества в лапте находят свое выражение в выполнении удара по мячу, в прыжковой деятельности, в скорости бега и т.д. Для развития этого качества на уроках

применяются упражнения с набивными мячами, утяжеленными битами, приседания с отягощением, метания мячей на дальность. В процессе игры воспитываются и такие физические качества как ловкость, гибкость, скорость, выносливость и их сочетания, которые необходимы для всестороннего развития школьника.

На уроках лапты с успехом могут решаться и воспитательные задачи, так как в процессе игры для достижения общей победы учащиеся должны постоянно взаимодействовать друг с другом, преодолевать сопротивления соперника. Это помогает воспитанию дружбы, коллективизма, инициативности, решительности, а также комплекса психолого-физиологических качеств.

Игре в лапту свойственна высокая эмоциональная окраска и большой зрелищный эффект. Это во многом облегчает решение одной из важнейших задач физического воспитания школьников: сначала привить интерес, а затем сформировать потребность в занятиях физической культурой. Эффективность уроков по лапте в общеобразовательной школе достигается рациональным планированием учебного материала.

Занятия в лапту предполагают проведение обучения на открытом воздухе с использованием естественной площадки с травяным покрытием. Однако проведение обучения можно организовать и в спортивном зале. Лапта в закрытых помещениях будет способствовать подготовке учащихся и позволит сохранить необходимые навыки в течение года.

Таким образом, в процессе проведения уроков по русской лапте учитель физической культуры должен направить свои усилия на то, чтобы в ходе занятий спортивной игрой укрепить здоровье детей, улучшить их физическую подготовленность, добиться прочного освоения жизненно необходимых умений и навыков, воспитать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств личности.

Цели изучения модуля «Лапта»

Цель Примерной рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Лапта») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования (далее – Модуль) является формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств вида спорта лапта.

Задачи Модуля:

- всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;
- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение безопасности на занятиях по лапте;
- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития лапты в частности;
- формирование общих представлений о лапте, о ее возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;
- формирование образовательного базиса, основанного как на знаниях и умениях в области физической культуры и спорта, так и на соответствующем культурном уровне развития личности обучающегося, создающем необходимые предпосылки для его самореализации;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами вида спорта «Лепта»;

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;

- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно- познавательного интереса к предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Преимущество Модуля заключается в том, что технологии вида спорта «Лепта» позволяют успешно решать весь комплекс вышеперечисленных задач, являясь действенным средством укрепления здоровья детей и подростков в школе, подготовки обучающихся к выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) и подготовки юношей к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации, формируют навыки собственной безопасности и культуры поведения при занятиях физической культурой и спортом.

В Модуле специфика лепты удачно сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в учебный предмет «Физическая культура» в школе (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры), предполагая доступность освоения учебного материала всем возрастным категориям обучающихся независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей.

Модуль расширяет принцип интеграции уроков физической культуры с такими формами, как внеурочная деятельность, школьные спортивные клубы, занятия в дополнительном образовании физкультурно-спортивной направленности, участие в соревнованиях.

Процесс реализации Модуля, опираясь на интегративный подход в обучении, позволяет планомерно реализовывать поставленную цель и последовательно решать задачи физического и социального воспитания детей и подростков на протяжении всех лет их пребывания в общеобразовательной организации.

Модуль «Лепта» разработан в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Закон), который действует в интересах обучающихся образовательных организаций и утверждает:

- право образовательных организаций на самостоятельность в осуществлении образовательной деятельности и свободе в определении содержания образования, разработке и утверждении своих образовательных программ, выборе учебно- методического обеспечения, образовательных технологий по реализуемым ими образовательным программам (п. 1, п. 2, п. п. 6 п.3 ст.28 Закона);

- право педагогических работников на свободу выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания, а также право на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения, и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы, отдельного учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) (п.п.2 и 3 п. 3 ст. 47 Закона).

Модуль учитывает: федеральные государственные образовательные стандарты начального общего образования, утвержденные приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 286; федеральные государственные образовательные стандарты основного общего образования, утвержденные приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 287; федеральные государственные образовательные стандарты среднего общего образования, утвержденные

приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 г. № 1645; примерную программу воспитания (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол № 2/20 от 2 июня 2020 г.) и направлен на реализацию цели и задач Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утвержденной протоколом заседания коллегии Министерства просвещения Российской Федерации от 24.12.2018 г. №ПК-1вк.

Модуль направлен на реализацию Концепции развития детско-юношеского спорта до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р) на обновление содержания образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с интересами детей, потребностями семьи, общества и государства; обеспечения условий для доступа детей к современным знаниям и технологиям в сфере детско-юношеского спорта, а также к современной спортивной инфраструктуре; реализации права на развитие личностного и профессионального самоопределения и самореализации детей в различных элементах системы детско-юношеского спорта; внедрения системы спортивной ориентации детей для занятий видом (видами) спорта.

Место модуля «Лапта» в учебном плане

Модуль разработан и может реализовываться на уроках физической культуры в 1-4 классах общеобразовательной организации в рамках рабочей программы по предмету «Физическая культура», являющейся обязательным компонентом содержательного раздела основной образовательной программы образовательной организации.

При планировании занятий лаптой, как урока физической культуры, изучение базовых основ техники лапты (мини-лапты) предполагается в следующем объеме: в 4-х классах – 34 часа.

Содержание Модуля расширяет и дополняет компетенции обучающихся, полученные в результате освоения примерной программы учебного предмета «Физическая культура» образовательных организаций, реализующих основные общеобразовательные программы, в части планирования учебного материала по теоретической подготовке обучающихся по разделу «Знания по физической культуре и спорту на основе лапты» в каждом году обучения и формированию новых двигательных действий средствами лапты, их использования в прикладных целях для увеличения двигательной активности и оздоровления в повседневной жизни.

Предлагаемый Модуль можно успешно интегрировать со следующими разделами (модулями) программы «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование». Интеграция Модуля поможет обучающимся в освоении содержательных компонентов и модулей по легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, гимнастике, а также в освоении программ в рамках внеурочной деятельности, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке и проведении спортивных мероприятий.

Также, учитель имеет возможность творчески использовать учебный материал Программы в разных частях урока по физической культуре с выбором различных технических элементов лапты с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой их интенсивности).

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ «ЛАПТА»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования

Федеральных государственных образовательных стандартов (приказы Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 286, от 31.05.2021 г. № 287; приказ Минобрнауки России от 29.12.2014 г. № 1645) Модуль «Лапта» направлен на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты формируются за счёт освоения Модуля и направлены на готовность, способность и стремление обучающихся в учебной и воспитательной деятельности к традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения, процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формированию внутренней позиции личности.

Метапредметные результаты включают сформированные на базе освоения Модуля, в единстве с программным материалом других образовательных дисциплин, межпредметные понятия и универсальные компетенции для их активного применения в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности, сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся, который приобретает, закрепляется и совершенствуется в процессе освоения Модуля, проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий средствами лапты, с учебной, игровой и соревновательной деятельностью по лапте и в сфере физической культуры и спорта в целом.

Планируемые личностные результаты:

проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через знание истории и современного состояния развития лапты, включая региональный, всероссийский уровни; уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли традиций и развития лапты в современном обществе;

умение ориентироваться на основные нормы морали, духовно-нравственной культуры и ценностного отношения к физической культуре, как неотъемлемой части общечеловеческой культуры средствами лапты;

готовность обучающихся к саморазвитию и самообразованию через ценности, традиции и идеалы главных организаций регионального, всероссийского уровней по лапте, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами лапты профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта, в том числе в рамках деятельности школьных спортивных клубов;

сформированность толерантного сознания и поведения, способность вести диалог с другими людьми (сверстниками, взрослыми, педагогами, взрослыми), достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в учебной, тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; умение оказывать первую помощь;

проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по виду спорта «лапта»;

готовность соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;

готовность к осознанному выбору будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов средствами лапты как условие успешной профессиональной, спортивной и общественной деятельности;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами лапты.

Планируемые метапредметные результаты:

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами лапты и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности; выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях; осуществлять,

контролировать и корректировать учебную, тренировочную, игровую и соревновательную деятельность по виду спорта «лапта»;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения;

умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию и тактику поведения в учебной, тренировочной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, судейской практике с учётом гражданских и нравственных ценностей;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками и взрослыми; работать индивидуально, в парах и в группе, эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики, учитывать позиции других участников деятельности;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот; схемы для тактических, игровых задач;

способность самостоятельно применять различные методы, инструменты и запросы в информационно-познавательной деятельности, умение ориентироваться в различных источниках информации с соблюдением правовых и этических норм, норм информационной безопасности.

Планируемые предметные результаты на уровне начального общего образования:

формирование представлений о значении занятий лаптой как средством укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;

формирование знаний по истории возникновения игры лапта, мини-лапта в мире и в Российской Федерации;

формирование представлений об игре лапта и основных правилах игры; терминологии; составе команды, роль капитана команды и функциях игроков в команде нападающий, защитник.

формирование навыков безопасного поведения во время занятий лаптой; правил личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий лаптой;

формирование основ организации самостоятельных занятий лаптой со сверстниками; организация и проведение со сверстниками подвижных игр специальной направленности с элементами лапты;

способность выполнять различные виды передвижений: бег, прыжки, остановки, повороты с изменением скорости, темпа и дистанции в учебной, игровой и соревновательной деятельности;

способность выполнять технические элементы (приемы). Ловля и передача мяча на месте; Броски мяча в стену в цель с последующей ловлей, расстояние 3 метра. Метание теннисного мяча на дальность. Удары битой по мячу способом сверху. Бег с высокого старта. Бег лицом вперед, боком. Прыжки и способы их выполнения. Техника обучения остановкам во время игры. Основы техники хвата биты при игре в мини-лапту (лапту) и простейшие приёмы владения ими. Основы техники игры в защите - подводящие упражнения и элементарные формы техники игры в защите. Понятия: «стойка» и «передвижение» пр. Упражнения, направленные на обучение технике владения мячом во время игры в мини-лапту - передача, ловля, осаливание, прочие упражнения. Ловля теннисного мяча и передача партнеру. Осаливание неподвижной цели;

способность выполнять элементарные тактические комбинации: в парах, в тройках; тактические действия с учетом игровых амплуа в команде; подводящие игры с элементами лапты (мини-лапты); основные правила игры в мини-лапту; игра в мини-лапту малыми составами (игра 3х3, 4х4); игра в лапту большими составами (игра 7х7, 8х8,9х9); организация школьных соревнований по мини-лапте зимой и лапте летом;

участие в учебных играх в уменьшенных составах, на уменьшенной площадке, по упрощенным правилам;

выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке и умение определять уровень физической подготовленности;

проявление уважительного отношения к одноклассникам, проявление культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей в учебной и игровой деятельности на занятиях лаптой.

III. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ЛАПТА»

Раздел 1. Знания о лапте. История зарождения лапты. Известные отечественные игроки в лапту и тренеры. Современное состояние лапты в РФ. Место лапты в Единой всероссийской спортивной классификации. Статус спортивных соревнований. Понятие спортивных федераций по лапте, как общественных организаций. Сильнейшие спортсмены и тренеры в современной лапте. Официальные правила соревнований по лапте. Регионы РФ, развивающие лапту, команды - победители всероссийских соревнований.

Влияние занятий лаптой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения).

Разновидности лапты. Словарь терминов и определений по лапте. Состав команды. Амплуа полевых игроков при игре лапта. Роль капитана команды.

Лапта как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств.

Правила безопасного поведения во время занятий лаптой. Характерные травмы игроки в лапту и мероприятия по их предупреждению Режим дня при занятиях лаптой. Правила личной гигиены во время занятий лаптой.

Правила подбора физических упражнений для развития физических качеств игроки в лапту. Понятия и характеристика технических и тактических элементов лапты, их название и методика выполнения.

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности. Подвижные игры и правила их проведения. Организация и проведение игр специальной направленности с элементами лапты.

Классификация физических упражнений: подготовительные, общеразвивающие, специальные и корригирующие.

Составление комплексов различной направленности: утренней гигиенической гимнастики, корригирующей гимнастики с элементами лапты; дыхательной гимнастики, упражнений для глаз, упражнений формирования осанки и профилактики плоскостопия, упражнений для развития физических качеств; упражнений для укрепления голеностопных суставов.

Организация и проведение самостоятельных занятий по лапте. Составление планов и самостоятельное проведение занятий по лапте. Способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подводящих, подготовительных и специальных упражнений. Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Дневник самонаблюдения за показателями развития физических качеств и состояния здоровья.

Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по лапте в качестве зрителя, болельщика (фаната). Средства восстановления организма после физической нагрузки. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий лаптой. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием. Правильное сбалансированное питание игроки в лапту.

Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способы их устранения. Основы анализа собственной игры, игры своей команды и игры команды соперников. Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке. Оценка уровня технической и тактической подготовленности игроков в лапту.

Способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения. Антидопинговое поведение.

Раздел 3. Физическое совершенствование. Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК ГТО. Упражнения на развитие физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей). Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки технических и тактических действий игроки в лапту: общеподготовительных и специально-подготовительных. Комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных упражнений из лапты. Разминка и её роль на занятиях по лапте. Комплексы специальной разминки перед соревнованиями по лапте.

Подвижные игры с предметами и без, эстафеты с элементами лапты на развитие физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей).

Техника нападения. Стойки бьющего: для удара сверху, снизу, сбоку. Стойки перебежчика: высокий старт, низкий старт. Передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки и падения, приемы, позволяющие избежать осаливания и самоосаливания, навыки переосаливания (ответное осаливание). Удары битой по мячу способом сверху, сбоку, «свечей», обманные удары. Подача мяча.

Техника защиты. Стойки. Передвижения: ходьба, бег, прыжки. Ловля мяча: высоко, низколетящего, катящегося. Передачи мяча: сверху, сбоку, снизу, от себя. Осаливание: с близкого расстояния, с дальнего расстояния.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия: выбор удара в зависимости от игровой ситуации: сверху, сбоку, «свечой»; выбор направления удара (влево, вправо и по центру); действия перебежчика, которого осаливает противник, в случае, когда партнеры приносят своей команде очки; действия нападающего при выносе мяча защитником за линию дома; выбор места для перебежки; действия нападающего при ошибках защитников (неточная подача мяча, мяч выходит из поля зрения защитников); действия нападающего находящегося: за линией дома, за линией кона; действия нападающего при осаливании, самоосаливании, переосаливании; методика обучения.

Групповые действия: взаимодействия двух, трех и более перебежчиков с перемещением от линии дома до линии кона и наоборот; виды групповых перебежек; групповые перебежки после удара сверху («свечой») за линию дома; групповые перебежки команды, имеющей в ходе встречи меньшее количество очков; взаимодействия бьющего ударом сверху и перебежчика (или нескольких, находящихся в пригороде); взаимодействие нападающего, бьющих ударом сбоку и перебежчиков, находящихся за линией кона;

Командные действия: система игры в нападении; расстановка игроков в порядке очередности пробития ударов; учебные игры с применением системы игры в нападении: 2-2-2; 1-3-2; 3-2-1; принципы системы нападения и расстановка игроков по игровым функциям: бьющие ударом сверху, бегунки, бьющие ударом сбоку; командные действия при игре в нападении: преимущественное использование игроками ударов сверху; преимущественное использование нападающими ударов сверху и «свечой»; преимущественное использование игроками дальних боковых ударов; действия команды, проигрывающей в конце встречи от 1 до 12 очков; действия команды, выигрывающей в ходе встречи: с небольшим преимуществом, с большим преимуществом; действия команды в случае, когда есть только один игрок, имеющий право на удар; взаимодействия перебежчиков, находящихся за линией дома и за линией кона при последнем бьющем игроке; методика обучения.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия: выбор места для ловли мяча при ударах (сверху, сбоку, «свечой»); действия защитника при: пропуске мяча, летящего в его сторону; страховке своих партнеров при ударе сверху; выборе места для того, чтобы осалить перебежчика; выборе места для получения мяча от партнера; переосаливании (обратном осаливании); расположении нападающих в пригороде и за линией кона; перебежках нападающих; действия подающего при выносе мяча за линию дома; методика обучения.

Групповые действия: взаимодействие двух, трех и более игроков при розыгрыше мяча после удара соперника; действия группы защитников передней линии (правый ближний, левый ближний, центральный) при ударах сверху (вправо и влево); действия игроков задней линии (правый дальний, левый дальний) при ударах сбоку (вправо и влево); взаимодействия подающего, центрального и правого (левого) дальнего защитника при выполнении перебежки с линии дома; взаимодействие левого (правого) дальнего защитника, центрального, подающего при выполнении перебежки с линии кона; действия группы защитников (правая сторона, левая сторона) при пропуске мяча за боковую линию; взаимодействие игроков передней и задней линии при ударе «свечой»; взаимодействие игроков задней линии при осаливании перебежчиков; методика обучения.

Командные действия: система игры в защите; учебные игры с применением системы игры 1-2-1-2; 1-3-2; 1-2-2-1; принципы системы защиты и расположение игроков защиты на площадке; действия команды защиты при: ударе сверху (в правую, левую зоны и по центру); ударе сбоку и «свечой»; проигрывающей по ходу игры; случае, когда у нападающих остался один игрок, имеющий право на удар; одиночных перебежках соперника; групповых перебежках соперника; ударе, после которого мяч улетает за боковую линию; самоосаливание соперника; переосаливание соперника; взаимодействие подающего с

игроками передней линии, центрального и игроками задней линии; тактические комбинации и отдельные моменты игры (стандартные положения); методика обучения.

Соревновательная деятельность: судейская коллегия; судьи и их обязанности; правила судейства и жесты судей; судейство в матчевых встречах, первенствах школы и межшкольных соревнованиях по лапте и мини-лапте для определённого возрастного уровня; игра на площадке полными составами; подготовка и участие в матчевых встречах между классами, первенствах школы, межшкольных, районных и региональных соревнованиях по лапте; правила безопасности в соревновательной деятельности по лапте и мини-лапте. Участие в матчевых встречах, первенствах школы и межшкольных соревнованиях по мини-лапте и лапте для определённого возрастного уровня; правила безопасности в соревновательной деятельности по лапту.

Двухсторонняя игра: в двухсторонних играх команды получают задания на совершенствование технических приемов или тактических действий; совершенствуются разнообразные удары, приемы, позволяющие избежать осаливания, ловля и передачи в движении; в тактических действиях совершенствуются групповые перебежки, выбор места в защите при ударах различными способами.

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «ЛАПТА»

Номер урока	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов
Раздел 1. Знания о лапте 4 класс (в процессе практических занятий)		
1	История возникновения и развития лапты и мини-лапты в России.	1
2	Требования безопасности при организации занятий лаптой, в том числе самостоятельных.	1
3	Правила безопасного поведения во время занятий лаптой.	1
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности 4 класс		
4	Организация и проведение игр специальной направленности с элементами лапты.	1
5	Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке	1
6	Основы анализа собственной игры, игры своей команды и игры команды соперников.	1
Раздел 3. Физическое совершенствование 4 класс		
7	Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК ГТО.	1
8	Подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и совершенствующие владения ловлей и передачей мяча.	1
9	Подвижные игры в спортзале и открытой площадки: «Вызов», «Кто дальше прыгнет?»	1
10	Подвижные игры в спортзале и открытой площадки: «Мяч в стенку», «Метко в цель»	1
11	Подвижные игры в спортзале и открытой площадки: «Мяч соседу», «Охотники и утки».	1

12	Правила безопасности во время занятий лаптой (мини-лаптой)	1
	Технические элементы лапты	
13	Основная стойка игрока в нападении и защите.	1
14	Основные способы передвижения игрока в лапту: бег; ходьба; прыжки; повороты; остановки.	1
15	Ловля и передача мяча на месте;	1
16	Ловля и передача мяча на месте;	1
17	Ловля и передача мяча на месте;	1
18	Удары битой по мячу способом сверху.	1
19	Удары битой по мячу способом сверху.	1
20	Удары битой по мячу способом сверху.	1
21	Основы техники хвата биты при игре в мини-лапту (лапту) и простейшие приёмы владения ими.	1
22	Тактические элементы лапты Игровые упражнения с элементами лапты.	1
23	Игровые упражнения с элементами лапты.	1
24	Тактические комбинации и различные взаимодействия в парах, тройках, группах;	1
25	Тактические комбинации и различные взаимодействия в парах, тройках, группах;	1
26	Тактические действия с учетом игровых амплуа в команде;	1
27	Тактические действия с учетом игровых амплуа в команде;	1
28	Быстрые переключения в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению.	1
29	Быстрые переключения в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению.	1
30	Игра в мини-лапту малыми составами (игра 3x3, 4x4).	1
31	Игра в мини-лапту малыми составами (игра 3x3, 4x4).	1
32	Игра в лапту большими составами (игра 7x7, 8x8,9x9).	1
33	Игра в лапту большими составами (игра 7x7, 8x8,9x9).	1
34	Участие в соревновательной деятельности.	1

V. УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО -ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Список учебно-методической литературы

1.Валиахметов Р.М. Играйте в русскую лапту: практ. материал для преподавателей физ. культуры по обучению детей 4-5 классов народной игре – лапта / Р.М. Валиахметов. – Уфа: Изд-во БГПУ, 2003. – 36 с.

2.Валиахметов Р.М. Народная игра лапта (учебное пособие) / Р.М. Валиахметов, Л.Г. Гусев, А.Ю. Костарев, В.И. Щемелинин. Отдел Инновационных Средств Обучения - Центр информационных технологий. – Уфа, 2007. - 176 с.

3.Готовцев Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура» школьный спорт Лапта: учебное пособие для СПО / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2022. – 402 с. – (Профессиональное образование).

4.Готовцев Е. В. Национальные виды спорта и игры. Лапта: учебное пособие для академического бакалавриата / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2019. – 402 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-06425-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/438934> (дата обращения: 08.11.2022).

5.Готовцев Е.В. Русская лапта на уроках физкультуры в школе: учебное пособие / Е.В. Готовцев, Г.Н. Германов, И.В. Машошина. – Воронеж: Элист, 2011. – 264 с.

6.Гусев Л.Г. Организация и проведение соревнований по русской лапте в школе: учеб.-метод. пособие / Л.Г. Гусев. – Уфа: БГПУ, 2000. – 34 с.

7.Гусев Л.Г. Русская лапта. Средства для развития скоростных и координационных способностей игроков /Л.Г. Гусев. – Уфа: БГПУ, 2003. – 35 с.

Интернет- ресурсы

1.Министерство спорта Российской Федерации www.minsport.gov.ru

2.Федерация русской лапты России www.ruslapta.ru

3.Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» www.lib.sportedu.ru

7.«Я иду на урок физкультуры» <http://spo.1september.ru/urok/>

Контрольно-тестовые упражнения для обучающихся

Примерные контрольно-тестовые упражнения для обучающихся 1-4 классов

№ Контрольные упражнения

1. Бег 30 м
2. Бег 100 м с изменением направления
3. Челночный бег 5х6, м
4. Прыжки в длину с места, см
5. Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками
6. Подача мяча в круг подачи
7. Удары битой способом сверху
8. Удары битой способом «свеча»
9. Удары битой способом сбоку
10. Ловля и передача мяча
11. Бросок мяча в цель