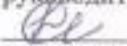


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Новосибирской области
Учредитель – Тогучинский район Новосибирской области
МБОУ Тогучинского района «Горновская средняя школа»

ПРИНЯТО
решением методического
объединения учителей
начальных классов
руководитель МО
 / Сунцова Т.В.
протокол от 31.08. 2026 № 2

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
 Мостовенко С.В.

Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 1- 4 классов
Срок освоения программы: 4 года

р.п. Горный
2026-2027 учебный 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).

Модуль "Бадминтон" является компонентом содержательного раздела основной образовательной программы образовательной организации. Модуль также может реализовываться во внеурочное время. В 1 - 4 классе – 33 часа.

В результате освоения рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» в МБОУ Тогучинского района «Горновская средняя школа», модуль "Бадминтон" будет успешно интегрироваться со следующими разделами программы «Знания о бадминтоне», «Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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.

Модуль «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.

Модуль «Лёгкая атлетика». Равномерная ходьба и равномерный бег.

Прыжки в длину с места, метание малого мяча на дальность.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Модуль «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.

Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Модуль «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.

Модуль «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.

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).

Модуль «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 физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения 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 ногой; 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 места, толчком двух ног. Броски теннисного мяча на дальность. 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.

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. Упражнения в танце.

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в длину с толчком двух ног. 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.

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

По окончании второго года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- 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 УУД:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (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 УУД:

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

По окончании третьего года обучения, учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- 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 триместрам;

коммуникативные УУД:

- 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 УУД:

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

По окончании четвёртого года обучения, учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- 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 УУД:

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

регулятивные УУД:

- 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

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

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

- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в длину с места;
- 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 третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой 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 места;
- 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 четвёртом классе обучающийся научится:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать движение в танце в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в длину;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «БАДМИНТОН» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ 1-4 КЛАСС

1 КЛАСС

Знания о бадминтоне. Бадминтон как вид спорта. Правила безопасного поведения во время занятий бадминтоном. Место для занятий бадминтоном. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий бадминтоном. Техника безопасности при выполнении физических упражнений бадминтона, проведении игр и спортивных эстафет с элементами бадминтона.

Способы самостоятельной деятельности. Бадминтон как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств. Режим дня при занятиях бадминтоном. Правила личной гигиены во время занятий бадминтоном. Закаливание организма средствами занятий бадминтоном. Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Физические упражнения. Упражнения общей разминки. Упражнения специальной разминки. Влияние выполнения упражнений общей и специальной разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений бадминтона.. Освоение техники выполнения упражнений общей и специальной разминки с контролем дыхания. Индивидуальные упражнения с разноцветными воланами для профилактики миопии. Упражнения для развития моторики и координации с предметами. Основные хваты ракетки. Жонглирование рукой, гимнастической палкой, ракеткой шарика, волана. Бадминтонные технические упражнения Перемещения с воланом и ракеткой. Смена хвата и работа ног.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты: Эстафеты с ракеткой, шариком и воланом. Подвижные игры: «Падающий волан», «Убеги от водящего», «Унеси волан», «Четные и нечетные», «Парная гонка волана». Организующие команды и приёмы Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись».

2 КЛАСС

Знания о бадминтоне. История развития бадминтона, и его роль в современном обществе. История зарождения бадминтона в мире и России. Олимпийское движение в бадминтоне. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов – бадминтонистов на международной арене. Юниорские и юношеские соревнования по бадминтону («Проба пера», Хрустальный волан»). Особенности структуры двигательных действий в бадминтоне. Показатели развития физических качеств: гибкости, координации, быстроты.

Способы самостоятельной деятельности. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка. Упражнения с элементами бадминтона для профилактики миопии. Планирование индивидуального распорядка дня. Соблюдение правил безопасности в игровой деятельности.

Способы самоконтроля за нагрузкой при выполнении игровых упражнений бадминтона. Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения общей и специальной разминки. Выполнение упражнений общей и специальной разминки с контролем дыхания. Индивидуальные упражнения с разноцветными воланами для профилактики миопии. Специальные упражнения для разминки с ракеткой. Упражнения для развития моторики и координации с предметами Жонглирование рукой, гимнастической палкой, ракеткой шарика, волана. Перемещения с воланом и ракеткой. Смена хвата и работа ног. Упражнения для освоения техники бадминтона Игра у сетки и выпады. Игра у сетки и начало игры. Игры и игровые задания, спортивные эстафеты. Эстафеты с ракеткой и воланом.

Подвижные игры: «Подбей волан», «Загони волан в круг», «Салки с воланами», «Закинь волан», «Бой с тенью», «Падающий волан с ракеткой».

Организующие команды и приёмы: Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

3 КЛАСС

Знания о бадминтоне. Основные группы мышц человека. Эластичность мышц. Развитие подвижности суставов. Нагрузка и контроль величины нагрузки при выполнении упражнений бадминтона. Влияние регулярного выполнения физических упражнений с элементами бадминтона на человека. Первые внешние признаки утомления на занятиях бадминтоном.

Способы самостоятельной деятельности. Способы самоконтроля за физической нагрузкой при выполнении физических упражнений. Подбор и выполнение индивидуальных упражнений с разноцветными воланами для профилактики миопии. Подбор и составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений бадминтона. Моделирование физической нагрузки при выполнении физических упражнений с элементами бадминтона для развития основных физических качеств. Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, специальной разминки.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения упражнений с элементами бадминтона по преимущественной целевой направленности их использования: общеразвивающие, спортивные, профилактические. Подбор и демонстрация комплекса упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей. Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая приставные шаги, выпады, прыжки. Упражнения в паре с разноцветными воланами для профилактики и лечения миопии.

Организующие команды и приёмы. Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Выполнение освоенных упражнений с элементами бадминтона. Выполнение упражнений на развитие отдельных

мышечных групп (спины, живота, плечевого пояса, плеча, предплечья, кисти, таза, бедра, голени, стопы). Выполнение упражнений с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные). Освоение правил бадминтона. Упражнения для освоения техники бадминтона Подача и обмен ударами. Отброс слева и справа.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты. Эстафеты с ракеткой и воланом. Подвижные игры: «Бой с тенью», «Падающий волан с ракеткой», «Бадминтон левыми руками».

4 КЛАСС

Знания о бадминтоне. Бадминтон – идеальный вид спорта для школы. Элитный уровень бадминтона. Принципиальные различия массового и профессионального бадминтона. Освоение методов подбора упражнений для физического совершенствования и эффективного развития физических качеств по индивидуальной траектории, увеличения эффективности развития гибкости, координации средствами бадминтона.

Способы самостоятельной деятельности. Самостоятельное проведение разминки по её видам. Освоение методов организации и проведения спортивных эстафет, игр и игровых заданий, принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор). Подбор и выполнение парных упражнений с разноцветными воланами для профилактики миопии.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность Обеспечение индивидуального и коллективного творчества по созданию эстафет и игровых заданий. Освоение принципов определения максимально допустимой для себя нагрузки (амплитуды движения) при выполнении физических упражнений с элементами бадминтона. Упражнения в паре с разноцветными воланами для профилактики миопии. Организующие команды и приёмы: совершенствование универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Плоские удары в центре корта. Специальные упражнения для разминки с ракеткой.

Подвижные игры: «Бадминтон левыми руками», «Двурукий бадминтон», «Четные и нечетные».

ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ «БАДМИНТОН» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ 1-4 КЛАСС

В соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования») к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования программа модуля «Бадминтон» направлена 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 духовнонравственными 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, коммуникативной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности, работа с информацией, самоорганизация, сотрудничество с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся, который приобретается, 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 флорбола, с учебной, игровой и соревновательной деятельностью по флорболу и в сфере физической культуры и спорта в целом. Планируемые личностные результаты

Личностные результаты обучающихся на уровне начального общего образования: владение достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по бадминтону на международной спортивной арене; проявление готовности к совместной деятельности при освоении и выполнении двигательных действий в бадминтоне, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе игры в бадминтон, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения; 10 умение получать новые знания о виде спорта бадминтон как эффективном средстве формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования; умение

соблюдать установку на необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях бадминтоном; умение руководствоваться экологическим мышлением в познавательной, коммуникативной и социальной практики при освоении игры в бадминтон.

Планируемые метапредметные результаты

Метапредметные результаты обучающихся на уровне начального общего образования: умение ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в бадминтоне, применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях; умение выявлять признаки положительного влияния занятий бадминтоном на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия; - умение моделировать правила безопасного поведения при освоении двигательных действий в бадминтоне; умение устанавливать связь между физическими упражнениями на основе двигательных действий бадминтона и их влиянием на развитие физических качеств; умение вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики, уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге при освоении двигательных действий в бадминтоне; - умение описывать влияние занятий бадминтоном на здоровье и эмоциональное благополучие человека; умение строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при игре в бадминтон; умение организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игру в бадминтон, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения успешного результата; умение продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач посредством игры в бадминтон на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности; умение конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества; умение оценивать влияние занятий бадминтоном на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение простудных заболеваний); умение контролировать состояние организма на уроках физической культуры по бадминтону и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия.

Планируемые предметные результаты

Предметные результаты изучения модуля «Бадминтон» учебного предмета «Физическая культура» отражают обучающихся при занятиях бадминтоном. В состав предметных результатов модуля «Бадминтон» включены спортивные игровые упражнения, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной

классификацией по виду спорта бадминтон и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. Предметные результаты модуля «Бадминтон» представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

1 КЛАСС

Знания о бадминтоне: умение характеризовать бадминтон как вид спорта; знание и умение формулировать особенности для организации места для занятий бадминтоном, спортивного оборудования и инвентаря; умение формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий бадминтоном в зале и на улице; знание и умение формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий бадминтоном (в спортивном зале, на спортивной площадке); знание и умение формулировать простейшие правила организации самостоятельных занятий бадминтоном, умение применять их в повседневной жизни; - знание и умение описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей.

Способы самостоятельной деятельности: Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями на материале бадминтона: умение определять воздействие занятий бадминтоном на развитие организма по показателям развития функциональных систем организма, физических качеств, здоровья; умение выбирать специальные упражнения с элементами бадминтона для формирования осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе; умение составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением в физкультминутки и динамические паузы комплекса индивидуальных упражнений с разноцветными воланами для профилактики миопии; измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения со стандартными значениями. Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения: участие в спортивных эстафетах с использованием ракетки и волана, выполнение игровых заданий с элементами бадминтона; общение и взаимодействие в игровой деятельности.

Физическое совершенствование:

Физкультурно-оздоровительная деятельность: демонстрация техники выполнения физических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата с использованием двигательных действий бадминтона, игровых упражнений бадминтона для эффективного развития физических качеств (гибкость, координация), увеличения подвижности суставов и эластичности мышц; использование игровых упражнений бадминтона на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием ракетки и волана; демонстрация способов игровой деятельности в бадминтон.

2 КЛАСС

Знания о бадминтоне: умение кратко излагать историю возникновения игры в бадминтон, достижений страны по бадминтону на Чемпионатах мира, Чемпионатах Европы, Олимпийских играх, о легендарных отечественных и зарубежных спортсменах; умение описывать технику выполнения изученных двигательных действий в бадминтоне; отмечать динамику развития своих физических качеств: гибкости, координации, быстроты.

Способы самостоятельной деятельности: Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями: умение выполнять комплексы индивидуальных упражнений с разноцветными воланами для профилактики миопии, основной гимнастики для укрепления групп мышц плечевого пояса, рук, ног, брюшного пресса, спины, увеличение подвижности суставов; умение характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности), необходимые для успешного освоения игры в бадминтон; умение принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности в бадминтон; оценивать правила безопасности в процессе игры в бадминтон.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью: умение составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением бадминтона в физкультминутки и динамические паузы как средства для профилактики миопии; умение измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей; измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении игровых упражнений бадминтона с различной нагрузкой.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения: участие в играх, спортивных эстафетах и игровых заданиях с элементами бадминтона; умение устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность: применение физических упражнений, основанных на двигательных действиях бадминтона, на развитие координационно-скоростных способностей; выполнение упражнений с разноцветными воланами (с двумя) для профилактики миопии; демонстрация техники перемещения для выполнения игровых действий в бадминтоне (бег, прыжки, выпады); демонстрация техники выполнения физических и технических упражнений бадминтона для развития координации работы рук и глаз, хватательных навыков, общей устойчивости и баланса, скоростных качеств, реакции и способности быстро менять направление движения; прыжковые навыки; применение умений и навыков выполнения упражнений с элементами бадминтона в процессе участия в подвижных играх и спортивных эстафетах; умение осваивать умения и навыки по самостоятельной организации

подвижных игр и спортивных эстафет с элементами бадминтона; выполнение организующих приемов и команд для организованной работы в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

3 КЛАСС

Знания о бадминтоне: выполнение задания на составление комплексов физических упражнений с элементами бадминтона по преимущественной целевой направленности их использования; находить и представлять материал по заданной теме; объяснить связь физических бадминтонных упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления; умение описывать технику выполнения освоенных физических упражнений с элементами бадминтона; умение формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях бадминтоном; - умение выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений с элементами бадминтона. Способы самостоятельной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями: умение самостоятельно проводить специальную разминку для занятий бадминтоном; - выполнение индивидуальные упражнения и упражнения в паре с разноцветными воланами для профилактики миопии; умение организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет по бадминтону.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью: умение определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения с элементами бадминтона; оценивать и объяснять меру воздействия того или иного физического упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности; умение проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении физических упражнений с элементами бадминтона.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты: - умение составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания с элементами бадминтона; умение выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с элементами бадминтона (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность: выполнение техники разучиваемых физических упражнений с элементами бадминтона; осваивание техники выполнения комплексов упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей; проявление физических качеств: гибкости, координации и демонстрация динамики их развития; освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.

Спортивно-оздоровительная деятельность: освоение и демонстрация техники двигательных действий бадминтона и улучшение качественных и

количественных показателей при выполнении контрольных упражнений; освоение универсальных умений при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по бадминтону.

4 КЛАСС

Знания о бадминтоне: умение пересказывать тексты по истории бадминтона, понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью; понимание и перечисление физических упражнений, используемых для игры в бадминтон в классификации по преимущественной целевой направленности; знание и применение методики определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей; умение определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма; умение определять состав спортивной одежды для занятий бадминтоном в зависимости от погодных условий и условий занятий; умение различать физические упражнения для игры в бадминтон по воздействию на развитие физических качеств (быстроты, координации, гибкости).

Способы самостоятельной деятельности: умение измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы (гибкости, координационно-скоростных способностей); объяснение техники разученных физических упражнений по бадминтону; умение общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; умение моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц; умение составлять, организовывать и проводить подвижные игры на материале бадминтона с элементами соревновательной деятельности.

Физическое совершенствование:

Физкультурно-оздоровительная деятельность: освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (учебно-тренировочный процесс по бадминтону); умение моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей; освоение универсальных умений по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений; освоение навыков по самостоятельному выполнению общеразвивающих и специальных упражнений при различных видах разминки в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, стоя); умение принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность: освоение и демонстрация универсальных умений при выполнении организующих упражнений; освоение универсальных умений по взаимодействию в парах и группах при разучивании

специальных физических упражнений бадминтона; - проявление физических качеств гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений бадминтона; умение различать, выполнять и озвучивать строевые команды; освоение универсальных умений по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений бадминтона; - умение описывать и демонстрировать технику специальных физических упражнений начальной подготовки по бадминтону; умение описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по бадминтону; умение выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений бадминтона; соблюдение правил техники безопасности при занятиях бадминтоном; освоение универсальных умений в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет по бадминтону; - освоение универсальных умений управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности; освоение технических действий из бадминтона.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/ п	Наименовани е разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательн ые ресурсы
		Всег о	Контрольн ые работы	Практическ ие работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://infourok.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			https://infourok.ru
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			https://infourok.ru
1.2	Осанка человека	1			https://infourok.ru
1.3	Утренняя зарядка и физкультминут ки в режиме дня школьника	1		1	https://infourok.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	1	10	https://infourok.ru
2.2	Легкая атлетика	13	1	13	https://infourok.ru

2.3	Лыжная подготовка	10	1	10	https://infourok.ru
2.4	Бадминтон	10	1	10	https://infourok.ru
2.5	Подвижные и спортивные игры	13	1	13	
Итого по разделу		56			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований	4		4	https://infourok.ru
комплекса ГТО		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	5	61	

2 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательн ые ресурсы
		Всег о	Контрольн ые работы	Практическ ие работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://infourok.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	2			https://infourok.ru
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			https://infourok.ru
1.2	Индивидуальн ые комплексы утренней зарядки	1			https://infourok.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	1	12	https://infourok.ru
2.2	Легкая атлетика	14	1	14	https://infourok.ru
2.3	Лыжная подготовка	10	1	10	https://infourok.ru
2.4	Бадминтон	12	1	12	https://infourok.ru
2.5	Подвижные игры	14	1	14	https://infourok.ru

Итого по разделу		54			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4		4	https://infourok.ru
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	62	

3 КЛАСС

№ п/ п	Наименовани е разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательн ые ресурсы
		Всег о	Контрольны е работы	Практически е работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://infourok.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			https://infourok.ru
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1		1	https://infourok.ru
2.3	Физическая нагрузка	2			https://infourok.ru
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			https://infourok.ru
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1	https://infourok.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	1	12	https://infourok.ru
2.2	Легкая	10	1	10	https://infourok.ru

	атлетика				
2.3	Лыжная подготовка	12	1	12	https://infourok.ru
2.4	Бадминтон	12	1	12	https://infourok.ru
2.5	Подвижные и спортивные игры	12	1	12	https://infourok.ru
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			https://infourok.ru
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	62	

4 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательн ые ресурсы
		Всег о	Контрольн ые работы	Практическ ие работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://infourok.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельн ая физическая подготовка	2			https://infourok.ru
2.2	Профилактика предупреждени я травм и оказание первой помощи при их возникновении	2		1	https://infourok.ru
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		1	https://infourok.ru
1.2	Закаливание организма	1			https://infourok.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами	12	1	12	https://infourok.ru

	акробатики				
2.2	Легкая атлетика	10	1	10	https://infourok.ru
2.3	Лыжная подготовка	12	1	12	https://infourok.ru
2.4	Бадминтон	12	1	12	https://infourok.ru
2.5	Подвижные и спортивные игры	12	1	12	https://infourok.ru
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			https://infourok.ru
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	62	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Все го	Контрольн ые работы	Практически е работы		
1.	Что такое физическая культура	1				https://infourok.ru
2.	Современные физические упражнения	1				https://infourok.ru
3.	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				https://infourok.ru
4.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				https://infourok.ru
5.	Осанка человека. Упражнения для осанки	1				https://infourok.ru
6.	Комплексы утренней зарядки и физкультминутки в режиме дня школьника	1				https://infourok.ru
7.	Правила поведения на уроках физической культуры, общие понятия о видах гимнастики. Учимся гимнастическим упражнениям	1		1		https://infourok.ru
8.	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1		1		https://infourok.ru
9.	Акробатические упражнения,	1		1		https://infourok.ru

	основные техники					
10.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		1		https://infourok.ru
11.	Гимнастические упражнения с мячом	1		1		https://infourok.ru
12.	Гимнастические упражнения со скакалкой	1		1		https://infourok.ru
13.	Гимнастические упражнения в прыжках. Прыжки в группировке толчком двумя ногами. Контрольная работа по гимнастике.	1	1	1		https://infourok.ru
14.	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1		https://infourok.ru
15.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1		1		https://infourok.ru
16.	Прыжки в упоре на руках толчком двумя ногами	1		1		https://infourok.ru
17.	Переноска лыж к месту занятия	1		1		https://infourok.ru
18.	Строевые упражнения с лыжами в	1		1		https://infourok.ru

	руках					
19.	Упражнения в передвижении на лыжах	1		1		https://infourok.ru
20.	Упражнения в передвижении на лыжах	1		1		https://infourok.ru
21.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		1		https://infourok.ru
22.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		1		https://infourok.ru
23.	Техника ступающего шага во время передвижения	1		1		https://infourok.ru
24.	Техника ступающего шага во время передвижения	1		1		https://infourok.ru
25.	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом	1		1		https://infourok.ru
26.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Контрольная работа.	1	1	1		https://infourok.ru
27.	Чем отличается ходьба от бега. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		1		https://infourok.ru
28.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1		1		https://infourok.ru

	ГТО. Смешанное передвижение					
29.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		1		https://infourok.ru
30.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег	1		1		https://infourok.ru
31.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м	1		1		https://infourok.ru
32.	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		1		https://infourok.ru
33.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1		1		https://infourok.ru
34.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча	1		1		https://infourok.ru
35.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание	1		1		https://infourok.ru

	теннисного мяча в цель					
36.	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		1		https://infourok.ru
37.	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления	1		1		https://infourok.ru
38.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1		https://infourok.ru
39.	Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега. Контрольная работа по легкой атлетике.	1	1	1		https://infourok.ru
40.	Считалки для подвижных игр	1		1		https://infourok.ru
41.	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		1		https://infourok.ru
42.	Обучение способам организации игровых площадок	1		1		https://infourok.ru
43.	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		1		https://infourok.ru
44.	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		1		https://infourok.ru

45.	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		1		https://infourok.ru
46.	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		1		https://infourok.ru
47.	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		1		https://infourok.ru
48.	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		1		https://infourok.ru
49.	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		1		https://infourok.ru
50.	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		1		https://infourok.ru
51.	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		1		https://infourok.ru
52.	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом». Контрольная работа по подвижным играм.	1	1	1		https://infourok.ru
53.	Знакомство с видом спорта «Бадминтон». Техника безопасности на уроках по бадминтону. Ознакомление со способами перемещения вперед и назад по площадке.	1		1		https://infourok.ru

	Общая физическая и специальная подготовка бадминтониста.					
54.	Обучение короткой подаче в бадминтоне. Эстафеты с ракеткой, шариком и воланом.	1		1		https://infourok.ru
55.	Обучение высокодалёким ударам.	1		1		https://infourok.ru
56.	Обучение мягким ударом перед собой. Подвижная игра «Падающий волан».	1		1		https://infourok.ru
57.	Обучение ударам над головой справа. Подвижная игра «Убеги от водящего»	1	,	1		https://infourok.ru
58.	Обучение плоской подачи. Подвижная игра «Унеси волан».	1		1		https://infourok.ru
59.	Обучение нападающему удара над головой справа. Подвижная игра «Четные и нечетные».	1		1		https://infourok.ru
60.	Обучение перемещением вперед к сетке с возвращением в центральную позицию. Подвижная игра «Парная гонка волана».	1		1		https://infourok.ru
61.	Обучение	1		1		https://infourok.ru

	перемещению назад при ударе над головой справа					
62.	Совершенствов ание комбинации: высокодалекая подача, нападающий удар, мягкий удар (подставка). Контрольная работа по бадминтону.	1	1	1		https://infourok.ru
63.	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1		1		https://infourok.ru
64.	Основные правила ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФС ГТО	1		1		https://infourok.ru
65.	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1		1		https://infourok.ru
66.	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1		1		https://infourok.ru
Общее количество часов по программе		66	5	60		

2 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольн ые работы	Практически е работы		
1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1				https://infourok.ru
2.	Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры	1				https://infourok.ru
3.	Физическое развитие. Физические качества	1				https://infourok.ru
4.	Развитие координации движений. Дневник наблюдений по физической культуре	1				https://infourok.ru
5.	Закаливание организма.	1				https://infourok.ru
6.	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1				https://infourok.ru
7.	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		1		https://infourok.ru
8.	Строевые упражнения и команды	1		1		https://infourok.ru
9.	Прыжковые упражнения	1		1		https://infourok.ru
10.	Гимнастическая разминка. Ходьба на гимнастической скамейке	1		1		https://infourok.ru
11.	Освоение	1		1		https://infourok.ru

	правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу					
12.	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		1		https://infourok.ru
13.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1		1		https://infourok.ru
14.	Упражнения с гимнастическим мячом	1		1		https://infourok.ru
15.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1		https://infourok.ru
16.	Танцевальные гимнастические движения	1		1		https://infourok.ru
17.	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	1	1		https://infourok.ru

	комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Контрольная работа.					
18.	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1		1		https://infourok.ru
19.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		1		https://infourok.ru
20.	Спуск с горы в основной стойке	1		1		https://infourok.ru
21.	Спуск с горы в основной стойке	1		1		https://infourok.ru
22.	Подъем лесенкой	1		1		https://infourok.ru
23.	Спуски и подъёмы на лыжах	1		1		https://infourok.ru
24.	Торможение лыжными палками	1		1		https://infourok.ru
25.	Торможение лыжными палками	1		1		https://infourok.ru
26.	Торможение падением на бок	1		1		https://infourok.ru
27.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Контрольная работа.	1	1	1		https://infourok.ru
28.	Правила поведения на занятиях лёгкой	1		1		https://infourok.ru

	атлетикой					
29.	Броски мяча в неподвижную мишень	1		1		https://infourok.ru
30.	Броски мяча в неподвижную мишень	1		1		https://infourok.ru
31.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1		1		https://infourok.ru
32.	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		1		https://infourok.ru
33.	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		1		https://infourok.ru
34.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1		https://infourok.ru
35.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1		https://infourok.ru
36.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1		https://infourok.ru
37.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1		1		https://infourok.ru

	по пересеченной местности					
38.	Бег с поворотами и изменением направлений	1		1		https://infourok.ru
39.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1		1		https://infourok.ru
40.	Сложно координирован ные беговые упражнения	1		1		https://infourok.ru
41.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м. Контрольная работа.	1	1	1		https://infourok.ru
42.	Техника безопасности на уроках по бадминтону. Общая физическая и специальная подготовка бадминтониста	1		1		https://infourok.ru
43.	Совершенствов ание ударов перед собой и перемещений вперед. Эстафеты с ракеткой и воланом.	1		1		https://infourok.ru
44.	Совершенствов ание высокодалёкой подачи. Подвижная игра «Подбей волан».	1		1		https://infourok.ru

45.	Совершенствование высокодалёкого и нападающего удара над головой	1		1		https://infourok.ru
46.	Совершенствование мягких ударов с перемещением вперед. Подвижная игра «Загони волан в круг».	1		1		https://infourok.ru
47.	Совершенствование комбинации: высокодалёкая подача, нападающий удар, мягкий удар (подставка)	1		1		https://infourok.ru
48.	Совершенствование мягких и плоских ударов. Подвижная игра «Салки с воланами».	1		1		https://infourok.ru
49.	Обучение техники передвижения при имитации удара слева. Справа. Подвижная игра «Закинь волан».	1		1		https://infourok.ru
50.	Обучение правил парной и одиночной игры. Подвижная игра «Бой с тенью», «Падающий волан с ракеткой».	1		1		https://infourok.ru
51.	Совершенствование замаха и удара при	1	1	1		https://infourok.ru

	выполнении удара над головой. Контрольная работа.					
52.	Игры с приемами баскетбола	1		1		https://infourok.ru
53.	Игры с приемами баскетбола	1		1		https://infourok.ru
54.	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1		https://infourok.ru
55.	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1		https://infourok.ru
56.	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1		https://infourok.ru
57.	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1		https://infourok.ru
58.	Прием «волна» в баскетболе	1		1		https://infourok.ru
59.	Прием «волна» в баскетболе	1		1		https://infourok.ru
60.	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		1		https://infourok.ru
61.	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		1		https://infourok.ru
62.	Гонка мячей и слалом с мячом	1		1		https://infourok.ru
63.	Футбольный бильярд. Бросок ногой	1		1		https://infourok.ru
64.	Контрольная работа по подвижным и спортивным играм.	1	1	1		https://infourok.ru
65.	Правила техники безопасности	1		1		https://infourok.ru

	на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО					
66.	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		1		https://infourok.ru
67.	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		1		https://infourok.ru
68.	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		1		https://infourok.ru
Общее количество часов по программе		68	5	62		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Физическая культура у древних народов	1			https://infourok.ru
2	История появления современного спорта	1			https://infourok.ru
3	Виды физических упражнений	1			https://infourok.ru
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1		1	https://infourok.ru
5	Дозировка физических нагрузок	1			https://infourok.ru
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1			https://infourok.ru
7	Закаливание организма под душем	1			https://infourok.ru
8	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1		1	https://infourok.ru
9	Строевые команды и упражнения	1		1	https://infourok.ru
10	Лазанье по канату	1		1	https://infourok.ru
11	Передвижения по гимнастической скамейке	1		1	https://infourok.ru
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой	1		1	https://infourok.ru

	перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки				
13	Передвижения по гимнастической стенке	1		1	https://infourok.ru
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Контрольная работа.	1	1	1	https://infourok.ru
15	Прыжки через скакалку	1		1	https://infourok.ru
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1		1	https://infourok.ru
17	Ритмическая гимнастика	1		1	https://infourok.ru
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		1	https://infourok.ru
19	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		1	https://infourok.ru
20	Танцевальные упражнения из танца полька	1		1	https://infourok.ru
21	Прыжок в длину с	1		1	https://infourok.ru

	разбега				
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1	https://infourok.ru
23	Броски набивного мяча	1		1	https://infourok.ru
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1		1	https://infourok.ru
25	Челночный бег	1		1	https://infourok.ru
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1		1	https://infourok.ru
27	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1	https://infourok.ru
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1		1	https://infourok.ru
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1		1	https://infourok.ru
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег	1	1	1	https://infourok.ru

	на 1000 м. Контрольная работа.				
31	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		1	https://infourok.ru
32	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		1	https://infourok.ru
33	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1		1	https://infourok.ru
34	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1		1	https://infourok.ru
35	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		1	https://infourok.ru
36	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		1	https://infourok.ru
37	Повороты на лыжах способом переступания	1		1	https://infourok.ru
38	Повороты на лыжах способом переступания	1		1	https://infourok.ru
39	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		1	https://infourok.ru
40	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		1	https://infourok.ru
41	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1		1	https://infourok.ru

42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Контрольная работа.	1	1	1	https://infourok.ru
43	Техника безопасности на уроках по бадминтону. Общая физическая и специальная подготовка бадминтониста	1		1	https://infourok.ru
44	Совершенствование ударов перед собой и перемещений вперед. Эстафеты с ракеткой и воланом.	1		1	https://infourok.ru
45	Совершенствование высокодалёкой подачи. Подвижная игра «Подбей волан».	1		1	https://infourok.ru
46	Совершенствование высокодалёкого и нападающего удара над головой	1		1	https://infourok.ru
47	Совершенствование мягких ударов с перемещением вперед. Подвижная игра «Загони волан в круг».	1		1	https://infourok.ru
48	Совершенствование комбинации: высокодалёкая подача, нападающий удар, мягкий удар (подставка)	1		1	https://infourok.ru
49	Совершенствование мягких и плоских ударов. Подвижная игра «Салки с воланами».	1		1	https://infourok.ru
50	Обучение техники передвижения при	1		1	https://infourok.ru

	имитации удара слева. Справа. Подвижная игра «Закинь волан».				
51	Обучение правил парной и одиночной игры. Подвижная игры «Бой с тенью», «Падающий волан с ракеткой».	1		1	https://infourok.ru
52	Обучение правил парной и одиночной игры. Подвижная игры «Бой с тенью», «Падающий волан с ракеткой».	1		1	https://infourok.ru
53	Совершенствование замаха и удара при выполнении удара над головой.	1		1	https://infourok.ru
54	Совершенствование замаха и удара при выполнении удара над головой. Контрольная работа.	1	1	1	https://infourok.ru
55	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		1	https://infourok.ru
56	Спортивная игра баскетбол	1		1	https://infourok.ru
57	Спортивная игра баскетбол	1		1	https://infourok.ru
58	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1	https://infourok.ru
59	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1	https://infourok.ru
60	Подвижные игры с	1		1	https://infourok.ru

	приемами баскетбола				
61	Спортивная игра волейбол	1		1	https://infourok.ru
62	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1	https://infourok.ru
63	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1	https://infourok.ru
64	Спортивная игра футбол	1		1	https://infourok.ru
65	Спортивная игра футбол	1		1	https://infourok.ru
66	Подвижные игры с приемами футбола. Контрольная работа.	1	1	1	https://infourok.ru
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1		1	https://infourok.ru
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1		1	https://infourok.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	62	

4 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контр ольны е работ ы	Пра ктич ески е рабо ты	
1	Из истории развития физической культуры в России	1			https://infourok.ru
2	Из истории развития национальных видов спорта	1			https://infourok.ru
3	Самостоятельная физическая подготовка	1			https://infourok.ru
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1			https://infourok.ru
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1			https://infourok.ru
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах	1		1	https://infourok.ru
7	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		1	https://infourok.ru
8	Закаливание организма	1			https://infourok.ru
9	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1		1	https://infourok.ru
10	Акробатическая комбинация	1		1	https://infourok.ru
11	Акробатическая комбинация	1		1	https://infourok.ru
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1	https://infourok.ru
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1	https://infourok.ru
14	Поводящие упражнения для	1		1	https://infourok.ru

	обучения опорному прыжку				
15	Обучение опорному прыжку	1		1	https://infourok.ru
16	Обучение опорному прыжку	1		1	https://infourok.ru
17	Гимнастические упражнения. Контрольная работа.	1	1	1	https://infourok.ru
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки	1		1	https://infourok.ru
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		1	https://infourok.ru
20	Танцевальные упражнения	1		1	https://infourok.ru
21	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1		1	https://infourok.ru
22	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		1	https://infourok.ru
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1	https://infourok.ru
24	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		1	https://infourok.ru
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1		1	https://infourok.ru
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1		1	https://infourok.ru
27	Беговые упражнения	1		1	https://infourok.ru
28	Метание малого мяча на дальность	1		1	https://infourok.ru
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1		1	https://infourok.ru
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Контрольная работа.	1	1	1	https://infourok.ru
31	Предупреждение травм на	1		1	https://infourok.ru

	занятиях лыжной подготовкой				
32	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		1	https://infourok.ru
33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		1	https://infourok.ru
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		1	https://infourok.ru
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		1	https://infourok.ru
36	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1		1	https://infourok.ru
37	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1		1	https://infourok.ru
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		1	https://infourok.ru
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		1	https://infourok.ru
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		1	https://infourok.ru
41	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1		1	https://infourok.ru
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Контрольная работа.	1	1	1	https://infourok.ru
43	Техника безопасности на уроках по бадминтону. Общая физическая и специальная подготовка бадминтониста	1		1	https://infourok.ru
44	Совершенствование ударов перед собой и перемещений вперед. Эстафеты с ракеткой и воланом.	1		1	https://infourok.ru
45	Совершенствование высокодалёкой подачи. Подвижная игра «Подбей волан».	1		1	https://infourok.ru
46	Совершенствование	1		1	https://infourok.ru

	высокодалёкого и нападающего удару над головой				
47	Совершенствование мягких ударов с перемещением вперед. Подвижная игра «Загони волан в круг».	1		1	https://infourok.ru
48	Совершенствование комбинации: высокодалекая подача, нападающий удар, мягкий удар (подставка)	1		1	https://infourok.ru
49	Совершенствование мягких и плоских ударов. Подвижная игра «Салки с воланами».	1		1	https://infourok.ru
50	Обучение техники передвижения при имитации удара слева. Справа. Подвижная игра «Закинь волан».	1		1	https://infourok.ru
51	Обучение правил парной и одиночной игры. Подвижная игра «Бой с тенью», «Падающий волан с ракеткой».	1		1	https://infourok.ru
52	Обучение правил парной и одиночной игры. Подвижная игра «Бой с тенью», «Падающий волан с ракеткой».	1		1	https://infourok.ru
53	Совершенствование замаха и удара при выполнении удара над головой.	1		1	https://infourok.ru
54	Совершенствование правил парной и одиночной игры. Подвижная игра «Бой с тенью», «Падающий волан с ракеткой». Контрольная работа.	1	1	1	https://infourok.ru
55	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1		1	https://infourok.ru
56	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1		1	https://infourok.ru
57	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		1	https://infourok.ru
58	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		1	https://infourok.ru
59	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		1	https://infourok.ru
60	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		1	https://infourok.ru
61	Упражнения из игры волейбол	1		1	https://infourok.ru
62	Упражнения из игры волейбол	1		1	https://infourok.ru

63	Упражнения из игры баскетбол	1		1	https://infourok.ru
64	Упражнения из игры баскетбол	1		1	https://infourok.ru
65	Упражнения из игры футбол	1		1	https://infourok.ru
66	Упражнения из игры футбол. Контрольная работа.	1	1	1	https://infourok.ru
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		1	https://infourok.ru
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		1	https://infourok.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	62	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. А.П. Матвеев Физическая культура. Учебник для 1 класса общеобразовательных учреждений – М.: Просвещение, 2016 г.
2. А.П. Матвеев Физическая культура. Учебник для 2 класса общеобразовательных учреждений – М.: Просвещение, 2014 г.
3. А.П. Матвеев Физическая культура. Учебник для 3 класса общеобразовательных учреждений – М.: Просвещение, 2016 г.
4. А.П. Матвеев Физическая культура. Учебник для 4 класса общеобразовательных учреждений – М.: Просвещение, 2016 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<https://resh.edu.ru/>

https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm

Методические рекомендации | ВФСК ГТО (gto.ru)

<https://www.gto.ru>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

РЭШ

[HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/](http://ru.sport-wiki.org/) (ВИДЫ СПОРТА)

[NSPORTAL.RU](http://nsportal.ru) (ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ)

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev>

<https://www.gto.ru/norms>

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>