

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Ульяновска**

**МБОУ "Средняя школа №72 с углубленным изучением отдельных
предметов "**

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

Руководитель МО
развивающего цикла

Луканова О.В.
Протокол «1 от «__»
августа 202_ г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

Аникина Н.Е.
«_» августа 202_ г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Клементьева Е.А.
Приказ №607-ОД от «__»
сентября 202_ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 5856395)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 1)

для обучающихся 1 – 4 классов

г.Ульяновск

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	1	0	0	https://resh.edu.ru/
1.2	Физическая культура: Гимнастика. Игры. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. ГТО	1	0	0	https://uchi.ru
1.3	Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет	1	0	0	https://uchi.ru
1.4	Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание	1	0	0	https://uchi.ru
1.5	Строевые команды, виды построения, расчёта	2	0	0	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и	3	0	0	https://uchi.ru/

	здоровьеформирующими физическими упражнениями. Самоконтроль				
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты	5	0	0	https://resh.edu.ru
2.3	Строчные команды и построения	1	0	0	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Освоение упражнений основной гимнастики	11	0	0	https://resh.edu.ru
1.2	Освоение упражнений основной гимнастики: — для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; — для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений. Контроль величины нагрузки и дыхания	1	0	0	https://resh.edu.ru/
1.3	"Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	12	0	0	https://resh.edu.ru
1.4	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	5	0	0	https://uchi.ru/
1.5	Организуемые команды и приёмы	4	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		33			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Овладение физическими упражнениями	18	0	0	https://uchi.ru/
Итого по разделу		18			
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	4	0	0	https://uchi.ru/
1.2	Основы навыков плавания	1	0	0	https://uchi.ru/
Итого по разделу		5			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями	3	0	0	https://uchi.ru/
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения	4	0	0	https://uchi.ru/
Итого по разделу		7			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Техника выполнения упражнений основной гимнастики	12	0	0	https://resh.edu.ru/
1.2	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	12	0	0	www.edu.ru
1.3	Организующие команды и приёмы	4	0	0	www.edu.ru

1.4	"Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	12	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		40			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Техника выполнения упражнений для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений	16	0	0	https://uchi.ru/
Итого по разделу		16			
Название модуля					
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	0	0	https://uchi.ru/
1.2	Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений с постепенным увеличением нагрузки на человека	2	0	0	https://resh.edu.ru/
1.3	Основы навыков плавания	3	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		7			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	3	0	0	https://resh.edu.ru/
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	4	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		7			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					

1.1	Специальные упражнения основной гимнастики	10	0	0	https://resh.edu.ru/
1.2	Игры и игровые задания	7	0	0	https://resh.edu.ru/
1.3	"Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	11	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		28			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Комбинации упражнений основной гимнастики	2	0	0	https://resh.edu.ru/
2.2	Спортивные упражнения	12	0	0	https://resh.edu.ru/
2.3	Туристические физические упражнения	2	0	0	https://resh.edu.ru/
2.4	Подготовка к демонстрации полученных результатов	10	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		26			
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	1	0	0	https://resh.edu.ru/
1.2	Характеристика физической культуры, ее роль в общей культуре человека. Спорт, задачи и результаты спортивной подготовки. Важные навыки жизнедеятельности человека	1	0	0	https://resh.edu.ru/
1.3	Строевые команды. Строевые упражнения. Правила предупреждения травматизма на уроке «Физическая культура»	3	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		5			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Способы физкультурной деятельности	1	0	0	https://resh.edu.ru/
2.2	Показатели развития физических качеств и способностей и методики определения динамики их развития	5	0	0	https://resh.edu.ru/
2.3	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	3	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		9			

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Техника выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики	12	0	0	https://resh.edu.ru/
1.2	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий и выполнение перемещений различными способами передвижений	3	0	0	https://resh.edu.ru/
1.3	Игры и игровые задания	8	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		23			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	"Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	11	0	0	https://resh.edu.ru/
2.2	Универсальные умения выполнения физических упражнений при взаимодействии в группах	2	0	0	https://resh.edu.ru/
2.3	Универсальные умения плавания спортивными стилями	2	0	0	www.edu.ru
2.4	Универсальные умения удержания, броска, ловли, вращения, переката (передачи) гимнастических предметов (мяч, скакалка)	3	0	0	https://resh.edu.ru/
2.5	Универсальные умения удержания равновесий, выполнения прыжков, поворотов, танцевальных шагов индивидуально и в группах, выполнение	4	0	0	https://resh.edu.ru/

	акробатических упражнений				
2.6	Организация и проведение подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО	3	0	0	https://resh.edu.ru/
2.7	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	3	0	0	https://resh.edu.ru/
2.8	Подготовка к демонстрации достигнутых результатов	3	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		31			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Физическая культура. Методические рекомендации. 1—4 классы : учеб.
пособие для
общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 2-е изд. — М. : Просвещение,
2017
2. Физическая культура. Методические рекомендации 1-4 класс. Автор В.И.
Лях - 4-е изд. М.:
Просвещение, 2021
3. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1—4 классы /
А. П. Матвеев. — 2-е изд.— М. : Просвещение, 2014

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

- Российская электронная школа (resh.edu.ru),
ВФСК ГТО (gto.ru),
Учи.ру (<https://uchi.ru/>)