

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Администрация городского округа Сухой Лог
МАОУ СОШ № 10

РАССМОТРЕНО

Председатель КМС

bs

О.А.Бекетова
Протокол № 1
от «30» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по учебно-воспитательной
работе

Лог

Н.Л. Костылева
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ СОШ № 10



О.А. Просвирякова
Приказ № 154-од
от «02» сентября 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2226290)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

с.Новопышминское 2024г.

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.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и 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.

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

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 в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

«Летка-енка».

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;

- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	Контрольные работы	практические работы	
Раздел1.Знанияофизическойкультуре					
1.1.	Что понимается под физической культурой	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/
Итого по разделу		1			
Раздел2.Способысамостоятельнойдеятельности					
2.1.	Режим дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел3.Оздоровительнаяфизическаякультура					
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/
3.2.	Осанка человека	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		3			
Раздел4.Спортивно-оздоровительнаяфизическаякультура					
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Правила поведения на уроках физической культуры	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/conspect/326622/
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Исходные положения в физических упражнениях	3			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/

4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	3			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах с помощью скользящим шагом	5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	4			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	6			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	6			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	24			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66			

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел1.Знанияофизическойкультуре					
1.1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	0,5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	0,5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/
Итого по разделу		1			
Раздел2.Способысамостоятельнойдеятельности					
2.1.	Физическое развитие	0.25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
2.2.	Физические качества	0,5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/
2.3.	Дневник наблюдений по физической культуре	0,25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел3.Оздоровительнаяфизическаякультура					
3.1.	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
3.2.	Утренняя зарядка	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
Итого по разделу		3			
Раздел4.Спортивно-оздоровительнаяфизическаякультура					
4.1.	Модуль "Гимнастикаосновамиакробатики".Правил аповедениянауракахгимнастикииакробатики	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/

4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	2	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения гимнастической скакалкой	2	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения гимнастическим мячом	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/
4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	3	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	4	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением набок	4	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/
4.11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/
4.12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в не подвижную мишень	4	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/
4.13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	3	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/
4.14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	4	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/
4.15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/
4.16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	2	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/
4.17.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	24	8		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/
Итого по разделу		63			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

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.	Физическая культура у древних народов	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Виды физических упражнений	0,5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
2.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	0,25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
2.3.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	0,25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
3.2.	Дыхательная гимнастика	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/
3.3.	Зрительная гимнастика	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/
Итого по разделу		3			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения</i>	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату</i>	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке</i>	2	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке</i>	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/
4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через</i>	2	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/

	скакалку				
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	6	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	6	2		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193250/
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	4	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
4.11	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/
4.12	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	4	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/
4.13	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	6	2		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/
4.14	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	12	4		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/start/194204/
4.15	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	9	3		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
4.16	Модуль «Плавательная подготовка»	3	1		
Итого по разделу		63			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

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.	Из истории развития физической культуры в России	0,5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/

1.2.	Из истории развития национальных видов спорта	0,5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Самостоятельная физическая подготовка	0,25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
2.2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	0,25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
2.3.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	0,25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
2.4.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	0,25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/
3.2.	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/
Итого по разделу		3			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	2	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорный прыжок	4	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/
4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/

4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	4	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	7	2		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	4	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/
4.10	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/
4.11	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	11	3		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/
4.14	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
4.15	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	8	2		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
4.16	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	4	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/
4.17	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	4	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/
4.18	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	4	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/
4.19	Модуль «Плавательная подготовка»	3			
Итого по разделу		63			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Что понимается под физической культурой	1	0	0		Устный опрос;
2.	Режим дня школьника	1	0	0		Устный опрос;
3.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0		Устный опрос;
4.	Осанка человека	1	0	0		Устный опрос;
5.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0		Устный опрос;
6.	Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	0		Устный опрос;
7.	Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись»	1	0	0		Устный опрос; Текущий контроль;
8.	Значение физической культуры в жизни человека. Знакомство с ГТО	1	0	0		Устный опрос; Текущий контроль;
9.	Техника выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания	1	0	0		Устный опрос;
10.	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры.	1	0	0		Устный опрос;
11.	Самоконтроль. Строевые команды и построения	1	0	0		Устный опрос;
12.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа	1	0	0		Устный опрос;
13.	Прыжок в длину с места. Эстафеты	1	0	0		Устный опрос;
14.	Прыжок в длину с места. Эстафеты	1	0	0		Устный опрос;
15.	Метание малого мяча в цель	1	0	0		Устный опрос;

16.	Метание малого мяча на дальность. Упражнения для развития силовых и координационных способностей	1	0	0		Устный опрос;
17.	Техника высокого старта. Понятие стартового ускорения	1	0	0		Устный опрос;
18.	Челночный бег 3*10 Упражнения для развития скоростно-координационных качеств	1	0	0		Устный опрос;
19.	Инструктаж по ТБ. на уроках гимнастики. Основная стойка. Построение в колонну, шеренгу, в круг	1	0	0		Устный опрос;
20.	Группировка. Перекаты в группировке.	1	0	0		Устный опрос; Текущий контроль;
21.	Стойка на лопатках, мост.	1	0	0		Устный опрос;
22.	Мост	1	0	0		Устный опрос;
23.	Вис на гимнастической стенке.	1	0	0		Текущий контроль;
24.	Подтягивание из вися лежа	1	0	0		Текущий контроль;
25.	Упражнения для развития равновесия	1	0	0		Текущий контроль;
26.	Лазание по гимнастической стенке и наклонной скамейке	1	0	0		Текущий контроль;
27.	Прыжки со скакалкой	1	0	0		Текущий контроль;
28.	Наклон вперед из положения стоя. Полоса препятствий.	1	0	0		Текущий контроль;

29.	Ходьба по гимнастическому бревну	1	0	0		Текущий контроль;
30.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки Переноска и надевание лыж	1	0	0		Текущий контроль;
31.	Ступающий шаг без палок. Подвижная игра.	1	0	0		Текущий контроль;
32.	Скользкий шаг без палок. Подвижная игра	1	0	0		Текущий контроль;
33.	Повороты переступанием, торможение на лыжах. Подвижная игра	1	0	0		Текущий контроль;
34.	Ходьба на лыжах разными способами. Подвижная игра	1	0	0		Текущий контроль;
35.	Подъемы и спуски на лыжах. Подвижная игра	1	0	0		Текущий контроль;
36.	Ходьба на лыжах разными способами. Подвижная игра	1	0	0		Текущий контроль;
37.	Подъемы и спуски на лыжах. Подвижная игра	1	0	0		Текущий контроль;
38.	Техника безопасности на уроках спортивных игр	1	0	0		Текущий контроль;
39.	Броски и ловля волейбольного мяча	1	0	0		Текущий контроль;
40.	Броски и ловля волейбольного мяча	1	0	0		Текущий контроль;
41.	Броски и ловля мяча через сетку	1	0	0		Текущий контроль;
42.	Броски мяча из-за головы двумя руками через сетку	1	0	0		Текущий контроль;
43.	Броски мяча одной рукой через сетку	1	0	0		Текущий контроль;
44.	Пионербол двумя мячами	1	0	0		Текущий контроль;

45.	Пионербол двумя мячами	1	0	0		Текущий контроль;
46.	Броски и ловля баскетбольного мяча	1	0	0		Текущий контроль;
47.	Броски мяча в кольцо способом снизу	1	0	0		Текущий контроль;
48.	Броски мяча в кольцо способом сверху	1	0	0		Текущий контроль;
49.	Ведение мяча на месте, в движении	1	0	0		Текущий контроль;
50.	Ведение мяча с обводкой стоек.	1	0	0		Текущий контроль;
51.	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	0	0		Текущий контроль;
52.	Строевые упражнения	1	0	0		Текущий контроль;
53.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1	0	0		Текущий контроль;
54.	Игры - эстафеты. Упражнения для развития скоростных способностей	1	0	0		Текущий контроль;
55.	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1	0	0		Текущий контроль;
56.	Техника высокого старта. Понятие стартового ускорения	1	0	0		Текущий контроль;
57.	Челночный бег 3х10 Упражнения для развития скоростно-координационных качеств	1	0	0		Текущий контроль;
58.	Челночный бег 3х10 Упражнения для развития скоростно-координационных качеств	1	0	0		Текущий контроль;
59.	Бег 30 м.	1	0	0		Текущий контроль;

60.	Прыжок в длину с разбега. Упражнения для развития прыгучести.	1	0	0		Текущий контроль;
61.	Прыжок в длину	1	0	0		Текущий контроль;
62.	Прыжок в длину с разбега	1	0	0		Текущий контроль;

63.	Метание малого мяча в цель	1	0	0		Текущий контроль;
64.	Метание малого мяча на дальность. Упражнения для развития силовых и координационных способностей	1	0	0		Текущий контроль;
65.	Метание малого мяча на дальность	1	0	0		Текущий контроль;
66.	Подведение итогов года. Эстафеты с бегом прыжками и метанием.	1	0	0		Текущий контроль;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

2 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр.	1	0	0		Устный опрос;
2.	Т.Б. на уроках физической культуры. Ходьба и медленный бег. ОРУ.	1	0	0		Устный опрос;
3.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	0	0		Устный опрос;
4.	Физическое развитие. Физические качества Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	0		Устный опрос;

5.	Совершенствование техники бега на 30 метров. Способствовать развитию физических качеств в игре.	1	0	0		Устный опрос;
6.	Обучение технике прыжков в длину с места. Обучение технике подтягивания.	1	0	0		Устный опрос;
7.	Закаливание организма	1	0	0		Устный опрос; Текущий контроль;
8.	Совершенствование техники прыжков в длину с места. Способствовать развитию физических качеств в игре.	1	0	0		Устный опрос; Текущий контроль;
9.	Подвижные игры. ОРУ. Эстафеты.	1	0	0		Устный опрос;
10.	ОРУ. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты	1	0	0		Устный опрос;
11.	ОРУ. Подвижные игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты	1	0	0		Устный опрос;
12.	ОРУ. Подвижные игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов»	1	0	0		Устный опрос;
13.	ОРУ. Подвижные игры «Два мороза», Метко в цель»	1	0	0		Устный опрос;
14.	ОРУ. Подвижные игры «Два мороза», «Пятнашки»	1	0	0		Устный опрос;
15.	ОРУ. Подвижные игры «Пятнашки», «К своим флажкам»	1	0	0		Устный опрос;
16.	ОРУ. Подвижные игры «Волк во рву», «Белые медведи»	1	0	0		Устный опрос;
17.	ОРУ. Подвижные игры «Волк во рву», «Белые медведи», Два мороза»	1	0	0		Устный опрос;
18.	ОРУ. Подвижные игры «Волк во рву», «Белые медведи», Два мороза»	1	0	0		Устный опрос;
19.	Техника безопасности на уроках по гимнастике, обучение технике группировки, развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	0		Устный опрос;
20.	Совершенствование техники группировки, развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	0		Устный опрос; Текущий

						контроль;
21.	Совершенствование техники группировки. Обучение технике выполнения акробатических упражнений.	1	0	0		Устный опрос;
22.	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	0		Устный опрос;
23.	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, обучение технике лазания по гимнастической стенке.	1	0	0		Текущий контроль;
24.	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке, развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	0		Текущий контроль;
25.	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке. Выполнить упражнения в равновесии.	1	0	0		Текущий контроль;
26.	Упражнения в равновесии, развитие силы.	1	0	0		Текущий контроль;
27.	Обучение технике лазания по наклонной гимнастической скамье.	1	0	0		Текущий контроль;
28.	Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье. Развитие силы.	1	0	0		Текущий контроль;
29.	Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье, обучение технике лазания по канату.	1	0	0		Текущий контроль;
30.	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0		Текущий контроль;
31.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0		Текущий контроль;
32.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0		Текущий контроль;

33.	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	0		Текущий контроль;
34.	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	0		Текущий контроль;
35.	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	0		Текущий контроль;
36.	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	0		Текущий контроль;
37.	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	0		Текущий контроль;
38.	Торможение лыжными палками и падением набок	1	0	0		Текущий контроль;
39.	Торможение лыжными палками и падением набок	1	0	0		Текущий контроль;
40.	Торможение лыжными палками и падением набок	1	0	0		Текущий контроль;
41.	Торможение лыжными палками и падением набок	1	0	0		Текущий контроль;
42.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай»	1	0	0		Текущий контроль;
43.	ОРУ. Игра «Бросай и поймай»	1	0	0		Текущий контроль;
44.	Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах.	1	0	0		Текущий контроль;
45.	Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах.	1	0	0		Текущий контроль;
46.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты. С мячом. Игра «Мяч соседу».	1	0	0		Текущий контроль;
47.	ОРУ. Эстафеты. С мячом.	1	0	0		Текущий контроль;
48.	ОРУ. Эстафеты. С мячом.	1	0	0		Текущий контроль;

49.	ОРУ. Эстафеты. С мячом.	1	0	0		Текущий контроль;
50.	ОРУ. Эстафеты. С мячом.	1	0	0		Текущий контроль;
51.	Утренняя зарядка	1	0	0		Текущий контроль;
52.	Т.Б. на уроках легкой атлетики.	1	0	0		Текущий контроль;
53.	Совершенствование техники бега на 30 метров высокого старта. Способствовать развитию физических качеств в игре.	1	0	0		Текущий контроль;
54.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	0		Текущий контроль;
55.	Обучение технике прыжка в длину с разбега, способствовать развитию физических качеств в игре.	1	0	0		Текущий контроль;
56.	Продолжить обучение технике прыжка в длину с разбега, способствовать развитию физических качеств в игре.	1	0	0		Текущий контроль;
57.	Совершенствование техники метания мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	1	0	0		Текущий контроль;
58.	Совершенствование техники бега на 30 метров. Способствовать развитию физических качеств в игре.	1	0	0		Текущий контроль;
59.	Совершенствование техники бега на 30 метров.	1	0	0		Текущий контроль;
60.	Совершенствование техники бега с высокого старта, развитие выносливости.	1	0	0		Текущий контроль;
61.	Развитие выносливости, способствовать развитию физических качеств в игре.	1	0	0		Текущий контроль;
62.	Развитие выносливости	1	0	0		Текущий контроль;

63.	Развитие выносливости	1	0	0		Текущий контроль;
64.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай»	1	0	0		Текущий контроль;
65.	Продолжить обучение ловли мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай»	1	0	0		Текущий контроль;
66.	Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах.	1	0	0		Текущий контроль;
67.	Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах.					
68.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты. С мячом. Игра «Мяч соседу».					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

3 КЛАСС

№	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Физическая культура у древних народов	1			
2.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки. Ходьба и бег.	1			
3.	Обучение технике высокого старта.	1			
4.	Совершенствование техники высокого старта.	1			
5.	Высокий старт. Бег 30 метров – тест.	1	1		тестирование
6.	Старты из различных исходных положений.	1			
7.	Виды физических упражнений Измерение пульса на уроках физической культуры. Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1			
8.	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Стойки, передвижения, повороты.	1			
9.	Стойки, передвижения, повороты, остановки.	1	1		зачет
10.	Ловля и передача мяча на месте.	1			
11.	Закаливание организма.	1			
12.	Ловля и передача мяча на месте и с шагом.	1			
13.	Ловля и передача мяча со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте – на результат.	1	1		зачет
14.	Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	1			
15.	Ведение мяча на месте правой и левой рукой с заданиями.	1			
16.	Ведение мяча в движении.	1			
17.	Ведение мяча в движении с заданиями. Ведение мяча – на результат.	1	1		зачет
18.	Бросок мяча с места.	1			
19.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1			
20.	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1			
21.	Акробатические упражнения. Упоры; седы.	1	1		зачет
22.	Акробатические упражнения в группировке; перекаты	1			
23.	Стойка на лопатках.	1	1		зачет

24.	Стойка на лопатках. Кувырки вперед и назад.	1			
25.	Кувырки вперед и назад. Гимнастический мост.	1	1		зачет
26.	Обучение акробатической комбинации: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.	1			
27.	Совершенствование акробатической комбинации: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.	1			
28.	Акробатическая комбинация: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев – на результат.	1	1		зачет
29.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			
30.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			
31.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	1		зачет
32.	Повороты на лыжах способом переступания	1			
33.	Повороты на лыжах способом переступания	1			
34.	Повороты на лыжах способом переступания	1			
35.	Повороты на лыжах способом переступания	1			
36.	Повороты на лыжах способом переступания	1	1		зачет
37.	Повороты на лыжах способом переступания	1			
38.	Повороты на лыжах способом переступания	1			
39.	Повороты на лыжах способом переступания	1			
40.	Повороты на лыжах способом переступания	1	1		зачет
41.	Дыхательная гимнастика	1			
42.	Правила поведения в бассейне (теория)	1			
43.	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками (теория)	1			
44.	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие (теория)	1			
45.	Передача мяча сверху двумя руками – на результат.	1	1		зачет
46.	Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии.	1			
47.	Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии – на результат.	1			

48.	Эстафеты.	1			
49.	Эстафеты.	1			
50.	Эстафеты.	1	1		Зачет
51.	Зрительная гимнастика	1			
52.	Бег 30 метров – тест.	1			
53.	Старты из различных исходных положений.	1			
54.	Стартовый разгон.	1			
55.	Челночный бег 3х10 м – тест.	1	1		тестирование
56.	Эстафеты.	1			
57.	Бег 60 метров – учет.	1	1		тестирование
58.	Метание мяча в вертикальную цель.	1			
59.	Метание мяча с места на дальность.	1			
60.	Метание мяча с разбега.	1			
61.	Метание мяча с разбега – на результат.	1	1		тестирование
62.	Прыжок в длину с места.	1			
63.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай»	1			
64.	Продолжить обучение ловли мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай»	1			
65.	Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах.	1			
66.	Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах.	1	1		зачет
67.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты. С мячом. Игра «Мяч соседу».	1			
68.	Эстафеты. С мячом. Игра «Мяч соседу».	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

4 КЛАСС

№	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Истории развития физической культуры в России, история развития национальных видов спорта	1			

2.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки. Ходьба и бег.	1			
3.	Обучение технике высокого старта.	1			
4.	Совершенствование техники высокого старта.	1			
5.	Высокий старт. Бег 30 метров – тест.	1	1		тестирование
6.	Старты из различных исходных положений.	1			
7.	Самостоятельная физическая подготовка	1			
8.	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Стойки, передвижения, повороты.	1			
9.	Стойки, передвижения, повороты, остановки.	1	1		зачет
10.	Ловля и передача мяча на месте.	1			
11.	Закаливание организма	1			
12.	Ловля и передача мяча на месте и с шагом.	1			
13.	Ловля и передача мяча со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте – на результат.	1	1		зачет
14.	Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	1			
15.	Ведение мяча на месте правой и левой рукой с заданиями.	1			
16.	Ведение мяча в движении.	1			
17.	Ведение мяча в движении с заданиями. Ведение мяча – на результат.	1	1		зачет
18.	Бросок мяча с места.	1			
19.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1			
20.	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1			
21.	Акробатические упражнения. Упоры; седы.	1	1		зачет
22.	Акробатические упражнения в группировке; перекаты	1			
23.	Стойка на лопатках.	1	1		зачет
24.	Стойка на лопатках. Кувырки вперед и назад.	1			
25.	Кувырки вперед и назад. Гимнастический мост.	1	1		зачет
26.	Обучение акробатической комбинации: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.	1			
27.	Совершенствование акробатической комбинации: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение,	1			

	переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.				
28.	Акробатическая комбинация: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев – на результат.	1	1		зачет
29.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			
30.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			
31.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	1		зачет
32.	Повороты на лыжах способом переступания	1			
33.	Повороты на лыжах способом переступания	1			
34.	Повороты на лыжах способом переступания	1	1		зачет
35.	Повороты на лыжах способом переступания	1			
36.	Повороты на лыжах способом переступания	1			
37.	Повороты на лыжах способом переступания	1	1		зачет
38.	Повороты на лыжах способом переступания	1			
39.	Повороты на лыжах способом переступания	1			
40.	Повороты на лыжах способом переступания	1	1		зачет
41.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			
42.	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне (теория)	1			
43.	Правила поведения в бассейне (теория)	1			
44.	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками (теория)	1			
45.	Передача мяча сверху двумя руками – на результат.	1	1		зачет
46.	Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии.	1			
47.	Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии – на результат.	1	1		зачет
48.	Эстафеты.	1			
49.	Эстафеты.	1			
50.	Эстафеты.	1	1		Зачет
51.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			
52.	Бег 30 метров – тест.	1	1		тестирование

53.	Старты из различных исходных положений.	1			
54.	Стартовый разгон.	1			
55.	Челночный бег 3x10 м – тест.	1	1		тестирование
56.	Эстафеты.	1			
57.	Бег 60 метров – учет.	1	1		тестирование
58.	Метание мяча в вертикальную цель.	1			
59.	Метание мяча с места на дальность.	1			
60.	Метание мяча с разбега.	1			
61.	Метание мяча с разбега – на результат.	1	1		тестирование
62.	Эстафеты.	1			
63.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай»	1			
64.	Продолжить обучение ловли мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай»	1			
65.	Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах.	1			
66.	Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах.	1	1		зачет
67.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты. С мячом. Игра «Мяч соседу».	1			
68.	Эстафеты. С мячом. Игра «Мяч соседу».	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

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

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИИНТЕРНЕТ

www.edu.ru www.school.edu.ru

<https://uchi.ru>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 266592536671298867531651571396054376186336389002

Владелец Просвирякова Ольга Анатольевна

Действителен с 08.04.2024 по 08.04.2025