

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Курской области
Администрация г. Щигры
МБОУ «СОШ №3 г. Щигры Курской области»

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО



Гринёва Н.Н.

Протокол №1 от «29» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

с заместителем
директора по УВР



Слевнюк Е.А.

Протокол №1 от «29»
августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

директором



Степанов Е.А.
Приказ № 329 от «29» Августа
2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1476070)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 - 4 классов

Щигры 2024 г.

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 – 405 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, 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).

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

наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

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

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение 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 в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	www.school.edu.ru
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1		1	www.school.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	15	0	15	www.school.edu.ru
2.3	Легкая атлетика	18	0	18	www.school.edu.ru
2.4	Подвижные и спортивные игры	30		30	www.school.edu.ru
Итого по разделу		63			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
Итого по разделу		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66	

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	1		1	www.school.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	3	1	2	www.school.edu.ru
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	1	1	www.school.edu.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	17	2	15	www.school.edu.ru
2.3	Легкая атлетика	18	4	14	www.school.edu.ru
2.4	Подвижные игры	23		23	www.school.edu.ru
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных	4		4	www.school.edu.ru

	требований комплекса ГТО				
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	8	60	

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		2	www.school.edu.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1		1	www.school.edu.ru
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1		1	www.school.edu.ru
2.3	Физическая нагрузка	1		1	www.school.edu.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	1	17	www.school.edu.ru
2.2	Легкая атлетика	18	1	17	www.school.edu.ru
2.5	Подвижные и спортивные игры	24		24	www.school.edu.ru
Итого по разделу		60			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	3		2	www.school.edu.ru

Итого по разделу	3			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	2	65	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	1	1	www.school.edu.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3		3	www.school.edu.ru
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1		1	www.school.edu.ru
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	3	15	www.school.edu.ru
2.2	Легкая атлетика	18	3	14	www.school.edu.ru
2.5	Подвижные и спортивные игры	22		21	www.school.edu.ru
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4		4	www.school.edu.ru
Итого по разделу		4			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	6	58	
-------------------------------------	----	---	----	--

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Понятие о физической культуре.	1		1		http://www.school.edu.ru/
2	Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Ходьба обычная, на носках, на пятках.	1		1		http://www.school.edu.ru/
3	Бег с преодолением препятствий. Игра «С кочки на кочку».	1		1		http://www.school.edu.ru/
4	Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой.	1		1		http://www.school.edu.ru/
5	Челночный бег. Игра «Ястреб и утка». Понятие скорость бега.	1		1		http://www.school.edu.ru/
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1		1		http://www.school.edu.ru/
7	Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин.	1		1		http://www.school.edu.ru/
8	Урок – игра. Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры.	1		1		http://www.school.edu.ru/
9	Броски большого мяча на дальность	1		1		http://www.school.edu.ru/

	двумя руками из-за головы.					
10	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай, поймай». Развитие координации.	1		1		http://www.school.edu.ru/
11	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.	1		1		http://www.school.edu.ru/
12	Урок- игра. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега.	1		1		http://www.school.edu.ru/
13	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей.	1		1		http://www.school.edu.ru/
14	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность	1		1		http://www.school.edu.ru/
15	Урок – путешествие. Упражнения на внимание. Подвижная игра «Охотники и утки».	1		1		http://www.school.edu.ru/
16	Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Круговая охота».	1		1		http://www.school.edu.ru/
17	Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Строевые команды. Построения и перестроения.	1		1		http://www.school.edu.ru/
18	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		1		http://www.school.edu.ru/
19	Способы построения и повороты	1		1		http://www.school.edu.ru/

	стоя на месте					
20	Урок- игра. Соревнование. Группировка, перекаты в группировке лежа на спине и из упора присев.	1		1		http://www.school.edu.ru/
21	Сгибание и разгибание рук в положении упор лежа	1		1		http://www.school.edu.ru/
22	Урок- игра. Соревнование. Группировка, перекаты в группировке лежа на спине и из упора присев.	1		1		http://www.school.edu.ru/
23	Кувырок вперед в упор присев. Подвижная игра «Тройка».	1		1		http://www.school.edu.ru/
24	Гимнастический мост из положения, лежа на спине.	1		1		http://www.school.edu.ru/
25	Гимнастический мост из положения, лежа на спине.	1		1		http://www.school.edu.ru/
26	Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей».	1		1		http://www.school.edu.ru/
27	Урок – игра. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке)	1		1		http://www.school.edu.ru/
28	Урок – соревнование. Лазание по гимнастической скамейке	1		1		http://www.school.edu.ru/
29	Урок – соревнование. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания.	1		1		http://www.school.edu.ru/
30	Урок-игра. Лазание по	1		1		http://www.school.edu.ru/

	гимнастической стенке и канату					
31	Приземление после спрыгивания с горки матов	1		1		http://www.school.edu.ru/
32	Т.Б. на подвижных играх. Подвижные игры с элементами баскетбола	1		1		http://www.school.edu.ru/
33	Эстафета «Веселые старты». «Веревочка под ногами».	1		1		http://www.school.edu.ru/
34	Урок – игра Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость).	1		1		http://www.school.edu.ru/
35	Игры с ведением мяча.	1		1		http://www.school.edu.ru/
36	Игры с ведением мяча.	1		1		http://www.school.edu.ru/
37	Игры с ведением мяча.	1		1		http://www.school.edu.ru/
38	Ловля мяча в парах, от стены, на месте. Игры в парах у стены.	1		1		http://www.school.edu.ru/
39	Ловля мяча в парах, от стены, на месте. Игры в парах у стены.	1		1		http://www.school.edu.ru/
40	Ловля мяча в парах, от стены, на месте. Игра «Бросай-поймай»	1		1		http://www.school.edu.ru/
41	Ведение мяча на месте и в движении шагом. Ведение мяча вокруг фишек.	1		1		http://www.school.edu.ru/
42	Ведение мяча на месте и в движении шагом. Ведение мяча вокруг фишек.	1		1		http://www.school.edu.ru/
43	Ведение мяча на месте и в движении шагом. Ведение мяча вокруг фишек.	1		1		http://www.school.edu.ru/
44	Игры с ведением мяча. Упражнения в парах с ведением мяча	1		1		http://www.school.edu.ru/

45	Игры с ведением мяча. Упражнения в парах с ведением мяча	1		1		http://www.school.edu.ru/
46	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		1		http://www.school.edu.ru/
47	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		1		http://www.school.edu.ru/
48	Игра «5 передач», «Играй, играй, мяч не теряй».	1		1		http://www.school.edu.ru/
49	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		1		http://www.school.edu.ru/
50	Разучивание подвижной игры «Мы, веселые ребята», «Волк во рву».	1		1		http://www.school.edu.ru/
51	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		1		http://www.school.edu.ru/
52	Игра «Птицы и клетка», «Совушка».	1		1		http://www.school.edu.ru/
53	Игры «Перестрелка», «Стой!» «Вызов номера», «Быстро и точно».	1		1		http://www.school.edu.ru/
54	Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на точность.	1		1		http://www.school.edu.ru/
55	Ходьба и бег. Т.Б. на уроках легкой атлетики	1		1		http://www.school.edu.ru/
56	Ходьба и бег.	1		1		http://www.school.edu.ru/
57	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением.	1		1		http://www.school.edu.ru/
58	Бег с изменением направления, ритма и темпа	1		1		http://www.school.edu.ru/
59	Бег 30м.	1		1		http://www.school.edu.ru/

60	Прыжки. Т.Б. при прыжках. Прыжок в длину с места.	1		1		http://www.school.edu.ru/
61	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	1		1		http://www.school.edu.ru/
62	Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега.	1		1		http://www.school.edu.ru/
63	Т.Б при метаниях мяча на дальность и точность.	1		1		http://www.school.edu.ru/
64	Метание малого мяча в цель.	1		1		http://www.school.edu.ru/
65	Метание набивного мяча из различных положений	1		1		http://www.school.edu.ru/
66	Метание малого мяча в цель с 3-4 метров. Метание набивного мяча из различных положений.	1		1		http://www.school.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный инструктаж по техники безопасности на уроках по физической культуре. Строевая подготовка	1		1		http://www.school.edu.ru/
2	Строевая подготовка. Прыжки в длину с места	1		1		http://www.school.edu.ru/
3	Строевая подготовка. Ходьба с различным положением рук.	1		1		http://www.school.edu.ru/
4	Бег с изменением направления. Бег 30м, 60м.	1		1		http://www.school.edu.ru/
5	Бег 30м (учет). Развитие скоростных способностей.	1	1			http://www.school.edu.ru/
6	Спец.беговые упражнения легкоатлета. Игра: «Салки»	1		1		http://www.school.edu.ru/
7	ОРУ в движении. Челночный бег Игра: «Воробьи-вороны».	1		1		http://www.school.edu.ru/
8	Техника бега с высокого старта. Бег на короткие, средние дистанции	1		1		http://www.school.edu.ru/
9	ОРУ в движении. Метание малого теннисного мяча на дальность.	1		1		http://www.school.edu.ru/
10	Спец. беговые упр. легкоатлета.	1		1		http://www.school.edu.ru/

	Метание малого мяча в цель					
11	Челночный бег 3*10м (учет). Игра: «Вышибалы»	1	1			http://www.school.edu.ru/
12	Развитие скоростно-силовых качеств. Игра: «Воробьи и вороны», «Караси и щука»	1		1		http://www.school.edu.ru/
13	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Игры «Перестрелка», «Вызов номера»	1		1		http://www.school.edu.ru/
14	Игра «5 передач», «Играй, играй, мяч не теряй».	1		1		http://www.school.edu.ru/
15	Игры с ведением мяча. Эстафеты	1		1		http://www.school.edu.ru/
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		1		http://www.school.edu.ru/
17	Строевые упражнения и команды	1		1		http://www.school.edu.ru/
18	Строевые упражнения и команды	1		1		http://www.school.edu.ru/
19	Строевая подготовка. Прыжки на скакалке.	1		1		http://www.school.edu.ru/
20	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа.	1		1		http://www.school.edu.ru/
21	Упражнения на развитие равновесия. Ходьба по скамейке приставными шагами.	1		1		http://www.school.edu.ru/
22	Упражнения для развития правильной осанки. Игра: «вышибалы»	1		1		http://www.school.edu.ru/
23	Группировка. Перекаты в группировке. Подвижные игры на	1		1		http://www.school.edu.ru/

	развитие ловкости.					
24	Кувырок вперед. Эстафеты.	1		1		http://www.school.edu.ru/
25	Кувырок вперед. Прыжки на скакалке.	1		1		http://www.school.edu.ru/
26	«Мост» из положения лежа на спине. Стойка на лопатках. Игры на развитие гибкости.	1		1		http://www.school.edu.ru/
27	Прыжки на скакалке. Эстафеты с обручами.	1		1		http://www.school.edu.ru/
28	Упражнения на развитие равновесия на гимнастической скамейке.	1		1		http://www.school.edu.ru/
29	Стойка на лопатках. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1		1		http://www.school.edu.ru/
30	Упражнения на гимнастической стенке.	1		1		http://www.school.edu.ru/
31	Инструктаж по техники безопасности на уроках физической культуры при занятиях подвижными играми.	1		1		http://www.school.edu.ru/
32	Игры: «Два мороза», «Караси и щука»	1		1		http://www.school.edu.ru/
33	Игры: «Вызов номеров», «Шишки, желуди, орехи»	1		1		http://www.school.edu.ru/
34	Игры: «Стоп кадр», «Волк во рву».	1		1		http://www.school.edu.ru/
35	Эстафета с мячами. Игра:	1		1		http://www.school.edu.ru/

	«Запрещенное движение»					
36	Игры: «Два мороза», «У медведя во бору»	1		1		http://www.school.edu.ru/
37	ОРУ с мячами. Прыжки на скакалке. Игра: «Рыбак и рыбки»	1		1		http://www.school.edu.ru/
38	Эстафеты со скакалками.	1		1		http://www.school.edu.ru/
39	Игры: «Караси и щука», «Два мороза»	1		1		http://www.school.edu.ru/
40	ОРУ со скакалками. Прыжки на скакалках. Игры: «Вышибалы», «Третий лишний	1		1		http://www.school.edu.ru/
41	Тб на занятиях баскетболом. Ведение мяча на месте и в движении. Игра- «Мяч капитану»	1		1		http://www.school.edu.ru/
42	Ведение мяча с изменением направления. Игра: «Вызов номеров с мячами»	1		1		http://www.school.edu.ru/
43	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу. Игра: «Салки с мячами»	1		1		http://www.school.edu.ru/
44	Эстафеты с мячами.	1		1		http://www.school.edu.ru/
45	Броски в кольцо: Игра «Мяч капитану», « Самый меткий»	1		1		http://www.school.edu.ru/
46	Передачи мяча в парах двумя руками от груди	1		1		http://www.school.edu.ru/
47	Ведение мяча с изменением направления. Игра: «Чай-чай выручай с мячами»	1		1		http://www.school.edu.ru/

48	Учебная игра в «мини-баскетбол» по упрощенным правилам.	1		1		http://www.school.edu.ru/
49	Учебная игра в «мини-баскетбол» по упрощенным правилам.	1		1		http://www.school.edu.ru/
50	Упражнения с мячами. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра: «Гонка мячей»	1		1		http://www.school.edu.ru/
51	Эстафеты с мячами. Игра «Салки с мячом»	1		1		http://www.school.edu.ru/
52	Игра: «День и ночь», «Гонка мячей»	1		1		http://www.school.edu.ru/
53	Эстафеты с мячами. Игра «Салки с мячом»	1		1		http://www.school.edu.ru/
54	Преодоление полосы препятствий.	1		1		http://www.school.edu.ru/
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты.	1		1		http://www.school.edu.ru/
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1		http://www.school.edu.ru/
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		http://www.school.edu.ru/

58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		http://www.school.edu.ru/
59	ТБ на занятиях по легкой атлетики. Высокий старт.	1		1		http://www.school.edu.ru/
60	Высокий старт. Эстафеты	1		1		http://www.school.edu.ru/
61	Низкий старт.	1		1		http://www.school.edu.ru/
62	ОРУ с мячами. Низкий старт.	1		1		http://www.school.edu.ru/
63	Многоскоки. Прыжки в длину с места.	1		1		http://www.school.edu.ru/
64	Прыжки в длину с места на результат	1	1			http://www.school.edu.ru/
65	Челночный бег 3*10м	1		1		http://www.school.edu.ru/
66	Техника метания мяча на дальность.	1		1		http://www.school.edu.ru/
67	Метание малого мяча в цель	1		1		http://www.school.edu.ru/
68	Метание малого мяча в даль на результат	1	1			http://www.school.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	64		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Разновидности ходьбы.	1		1		http://www.school.edu.ru/
2	Разновидности ходьбы, бега.	1		1		http://www.school.edu.ru/
3	Беговые упражнения. Разновидности ходьбы, бега	1		1		http://www.school.edu.ru/
4	Техника бега высокого старта. Понятия: эстафета. Команды «старт». «финиш».	1		1		http://www.school.edu.ru/
5	Техника финиширования. Развитие скоростных качеств.	1		1		http://www.school.edu.ru/
6	Бег с ускорением 30м. Подвижная игра «Третий лишний»	1		1		http://www.school.edu.ru/
7	Бег с ускорением 60 м	1		0		http://www.school.edu.ru/
8	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Космонавты»	1		1		http://www.school.edu.ru/
9	Бег на выносливость 300м – девочки, 500м – мальчики	1	1			http://www.school.edu.ru/
10	Техника челночного бега с переносом кубиков. Двигательный режим обучающегося	1		1		http://www.school.edu.ru/

11	Тестирование челночный бег 3x10 м на результат	1	1			http://www.school.edu.ru/
12	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Космонавты».	1		1		http://www.school.edu.ru/
13	Круговая эстафета	1		1		http://www.school.edu.ru/
14	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		1		http://www.school.edu.ru/
15	Физическая культура у древних народов	1		1		http://www.school.edu.ru/
16	История появления современного спорта	1		1		http://www.school.edu.ru/
17	Техника безопасности на уроке гимнастики. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание.	1		1		http://www.school.edu.ru/
18	Группировка. Перекаты. Строевые упражнения. Построение и перестроение.	1		1		http://www.school.edu.ru/
19	Кувырок вперед. Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Веревочка под ногами»	1		1		http://www.school.edu.ru/
20	Кувырок вперед. Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Веревочка под ногами»	1		1		http://www.school.edu.ru/
21	Стойка на лопатках, согнув ноги пережат в упор присев. Игра	1		1		http://www.school.edu.ru/

	«Запрещенное движение»					
22	Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги, пережат в упор присев.	1		1		http://www.school.edu.ru/
23	Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги, пережат в упор присев.	1		1		http://www.school.edu.ru/
24	Кувырок назад. Стойка на лопатках. Игра «Запрещенное движение».	1		1		http://www.school.edu.ru/
25	Кувырок назад. Стойка на лопатках. Игра «Запрещенное движение».	1		1		http://www.school.edu.ru/
26	Мост из положения лежа на спине. Кувырок назад.	1		1		http://www.school.edu.ru/
27	2-3 кувырка вперед и назад. Мост из положения лежа на спине.	1		1		http://www.school.edu.ru/
28	Прыжки на гимнастическом мостике в упоре.	1		1		http://www.school.edu.ru/
29	Закрепление акробатической комбинации. ОРУ. Развитие координации.	1		1		http://www.school.edu.ru/
30	Закрепление акробатической комбинации. ОРУ. Развитие координации.	1		1		http://www.school.edu.ru/
31	Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойка баскетболиста. Перемещения в шаге и беге,	1		1		http://www.school.edu.ru/

	прыжок вверх толчком двумя ногами.					
32	Ловля и передача мяча на месте. Игра «Кто дальше бросит?»	1		1		http://www.school.edu.ru/
33	Ловля и передача мяча на месте. Игра «Кто дальше бросит?»	1		1		http://www.school.edu.ru/
34	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге.	1		1		http://www.school.edu.ru/
35	Ведение правой и левой рукой на месте, шагом	1		1		http://www.school.edu.ru/
36	Ведение правой и левой рукой бегом.	1		1		http://www.school.edu.ru/
37	Спортивная игра «баскетбол»	1		1		http://www.school.edu.ru/
38	Спортивная игра «баскетбол»	1		1		http://www.school.edu.ru/
39	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1		http://www.school.edu.ru/
40	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1		http://www.school.edu.ru/
41	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1		http://www.school.edu.ru/
42	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1		http://www.school.edu.ru/
43	Ведение правой и левой рукой в движении. Игра «Передал - садись»	1		1		http://www.school.edu.ru/
44	Спортивная игра волейбол	1		1		http://www.school.edu.ru/
45	Правила игры. Перемещения в	1		1		http://www.school.edu.ru/

	стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте. Пионербол.					
46	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх	1		1		http://www.school.edu.ru/
47	Приём мяча снизу двумя руками	1		1		http://www.school.edu.ru/
48	Приём мяча снизу двумя руками	1		1		http://www.school.edu.ru/
49	Приём мяча сверху двумя руками	1		1		http://www.school.edu.ru/
50	Приём мяча сверху двумя руками	1		1		http://www.school.edu.ru/
51	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1		http://www.school.edu.ru/
52	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1		http://www.school.edu.ru/
53	Эстафеты с мячом. Пионербол	1		1		http://www.school.edu.ru/
54	Эстафеты с мячом. Пионербол	1		1		http://www.school.edu.ru/
55	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		1		http://www.school.edu.ru/
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	1			http://www.school.edu.ru/

57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1			http://www.school.edu.ru/
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	1			http://www.school.edu.ru/
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1			http://www.school.edu.ru/
60	Техники безопасности на уроках легкой атлетике. Беговые упражнения.	1		1		http://www.school.edu.ru/
61	Развитие скоростных способностей .Беговые упражнения. Подвижные игры.	1		1		http://www.school.edu.ru/
62	Бег до 3 мин.	1		1		http://www.school.edu.ru/
63	Челночный бег 3x10 м.	1		1		http://www.school.edu.ru/
64	Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1		1		http://www.school.edu.ru/
65	Метание малого мяча стоя на месте на дальность.	1		1		http://www.school.edu.ru/
66	Метание малого мяча стоя на месте на дальность.	1		1		http://www.school.edu.ru/
67	Прыжки в длину с места	1		1		http://www.school.edu.ru/

68	Эстафеты с прыжками (со скакалкой).	1		1		http://www.school.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	61		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Разновидности ходьбы.	1		1		http://www.school.edu.ru/
2	Разновидности ходьбы, бега.	1		1		http://www.school.edu.ru/
3	Беговые упражнения. Разновидности ходьбы, бега.	1		1		http://www.school.edu.ru/
4	Техника бега высокого старта. Понятия: эстафета. Команды «старт». «финиш».	1		1		http://www.school.edu.ru/
5	Техника бега низкого старта. Понятия: эстафета. Команды «старт». «финиш».	1		1		http://www.school.edu.ru/
6	Техника финиширования. Развитие скоростных качеств	1		1		http://www.school.edu.ru/
7	Бег с ускорением 30м. Подвижная игра «Третий лишний»	1		1		http://www.school.edu.ru/
8	Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра «Третий лишний»	1		1		http://www.school.edu.ru/
9	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1		1		http://www.school.edu.ru/
10	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1		1		http://www.school.edu.ru/

11	Бег на выносливость 500м – девочки, 800м – мальчики.	1	1			http://www.school.edu.ru/
12	Тестирование челночный бег 3x10 м на результат.	1		1		http://www.school.edu.ru/
13	Прыжки в длину	1		1		http://www.school.edu.ru/
14	Тестирование прыжка в длину	1	1			http://www.school.edu.ru/
15	Метание малого мяча на дальность	1		1		http://www.school.edu.ru/
16	Метание малого мяча в цель	1		1		http://www.school.edu.ru/
17	Техника безопасности на уроке гимнастики. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание.	1		1		http://www.school.edu.ru/
18	Группировка. Перекаты. Строевые упражнения. Построение и перестроение.	1		1		http://www.school.edu.ru/
19	Кувырок вперед. Группировка. Перекаты в группировке.	1		1		http://www.school.edu.ru/
20	Кувырок вперед. Группировка. Перекаты в группировке.	1		0		http://www.school.edu.ru/
21	Стойка на лопатках, согнув ноги перекал в упор присев.	1		1		http://www.school.edu.ru/
22	Кувырок назад. Стойка на лопатках.	1		1		http://www.school.edu.ru/
23	Кувырок назад. Стойка на лопатках.	1		1		http://www.school.edu.ru/
24	Мост из положения лежа на спине. Кувырок назад.	1		1		http://www.school.edu.ru/
25	Прыжки на гимнастическом	1		1		http://www.school.edu.ru/

	мостики в упоре.					
26	Обучение опорному прыжку	1		1		http://www.school.edu.ru/
27	Упражнения на гимнастической перекладине	1		1		http://www.school.edu.ru/
28	Упражнения на гимнастической перекладине	1		1		http://www.school.edu.ru/
29	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1		1		http://www.school.edu.ru/
30	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1		1		http://www.school.edu.ru/
31	Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойка баскетболиста. Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами.	1		1		http://www.school.edu.ru/
32	Ловля и передача мяча на месте. Игра «Кто дальше бросит?»	1		1		http://www.school.edu.ru/
33	Ловля и передача мяча на месте. Игра «Кто дальше бросит?»	1		1		http://www.school.edu.ru/
34	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге.	1		1		http://www.school.edu.ru/
35	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге.	1		1		http://www.school.edu.ru/
36	Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении	1		1		http://www.school.edu.ru/
37	Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении	1		1		http://www.school.edu.ru/
38	Ведение баскетбольного мяча на	1		1		http://www.school.edu.ru/

	месте и в движении					
39	Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении	1		1		http://www.school.edu.ru/
40	Техника броска мяча в кольцо	1		1		http://www.school.edu.ru/
41	Техника броска мяча в кольцо	1		1		http://www.school.edu.ru/
42	Техника броска мяча с двух шагов	1		1		http://www.school.edu.ru/
43	Техника броска мяча с двух шагов	1		1		http://www.school.edu.ru/
44	Техника броска мяча с двух шагов	1		1		http://www.school.edu.ru/
45	Правила техники безопасности на уроках волейбола. Стойка игрока	1		1		http://www.school.edu.ru/
46	Правила игры. Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте. Пионербол.	1		1		http://www.school.edu.ru/
47	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Опрос по правилам игры.	1		1		http://www.school.edu.ru/
48	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Опрос по правилам игры.	1		1		http://www.school.edu.ru/
49	Приём мяча снизу двумя руками.	1		1		http://www.school.edu.ru/
50	Приём мяча снизу двумя руками.	1		1		http://www.school.edu.ru/
51	Нижняя прямая подача. Техника атаки. Пионербол.	1		1		http://www.school.edu.ru/

52	Нижняя прямая подача. Техника атаки. Пионербол.	1		1		http://www.school.edu.ru/
53	Игры, развивающие физические способности. Пионербол.	1		1		http://www.school.edu.ru/
54	Игры, развивающие физические способности. Пионербол.	1		1		http://www.school.edu.ru/
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1		http://www.school.edu.ru/
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		http://www.school.edu.ru/
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		http://www.school.edu.ru/
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		http://www.school.edu.ru/
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г.	1		1		http://www.school.edu.ru/

	Подвижные игры					
60	Техники безопасности на уроках легкой атлетике. Беговые упражнения.	1		1		http://www.school.edu.ru/
61	Развитие скоростных способностей .Беговые упражнения. Подвижные игры.	1		1		http://www.school.edu.ru/
62	Бег до 6 мин.	1		1		http://www.school.edu.ru/
63	Тестирование бега 60м	1	1			http://www.school.edu.ru/
64	Челночный бег 3х10 м.	1		1		http://www.school.edu.ru/
65	Прыжки в длину	1		1		http://www.school.edu.ru/
66	Тестирование бега на выносливость 500 м (девушки), 800 м (мальчики)	1	1			http://www.school.edu.ru/
67	Метание малого мяча на дальность	1		1		http://www.school.edu.ru/
68	Метание малого мяча в цель	1		1		http://www.school.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	63		

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

- Физическая культура, 1 класс/ Лисицкая Т.С., Новикова Л.А., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 1-2 классы/ Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово - учебник»
- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 1-4 классы/ Шаулин В.Н., Комаров А.В., Назарова И.Г., Шустиков Г.С., Общество с ограниченной ответственностью «Развивающее обучение»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 3-4 классы/ Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово - учебник»
- Физическая культура, 3-4 классы/ Лисицкая Т.С., Новикова Л.А., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 3-4 классы/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 4-й класс: учебник, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 классы/ Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 3-4 классы/ Шишкина А.В., Алимпиева О.П., Бисеров В.В., Общество с ограниченной ответственностью «Издательство «Академкнига/Учебник»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования: текст с изм. И доп. На 2017 г., / М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2017. – 33 с.
2. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч.2. – 5-е изд., перераб. – М.: Просвещение, 2019. – 230 с.
3. Лях В.И. Рабочие программы по физической культуре. 1-4 классы: - М.: Просвещение, 2019.
4. Лях В.И. Физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной

школы. М.: Просвещение, 2020.

5. Лях В.И. Физическая культура. Методические рекомендации 1-4 класс.

М.: Просвещение, 2020.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. <http://www.school.edu.ru/> - Российский образовательный портал
2. <http://www.n-shkola.ru/> - Журнал «Начальная школа»
3. www.k-uroku.ru - Учительский портал
4. <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»
5. www.it-n.ru - Сеть творческих учителей
6. <http://interneturok.ru/> - Видео уроки по школьной программе
7. <http://nsc.1september.ru/> - Газета «Начальная школа»
8. <http://nachalka.info/> - Уроки Кирилла и Мефодия.

