Муниципальное образование «Выборгский район» Ленинградской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Каменская средняя общеобразовательная школа»
(МБОУ «Каменская СОШ»)

Принято На заседании Педагогического Совета Протокол №1 от30.08.2024г.	Утверждаю Директор школы О.В.Батуевская Приказ №178 от 30.08.2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID32087155)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

Составители: Горбачева Е.С.

п. Каменка 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯЗАПИСКА

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, воспитанияисоциализацииобучающихся,сформулированныевфедеральной 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 формыздоровогообразажизни,использоватьценностифизическойкультуры 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 образовательногопроцесса,внедрениевегопрактикусовременныхподходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие ихфизической,психическойисоциальнойприроды,содействуетукреплению 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 общегообразованияявляетсяформирование уобучающихсяоснов здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение даннойцелиобеспечиваетсяориентациейучебногопредметанаукреплениеи 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 вовлечениеобучающихсявздоровыйобразжизнизасчётовладенияими

знаниямииумениямипоорганизациисамостоятельныхзанятийподвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток 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 благодаряосвоению обучающимися двигательной деятельности, представляющейсобой 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-процессуальныйкомпоненты,которыенаходятсвоёотражение 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. Образовательныеорганизациимогутразрабатыватьсвоёсодержаниедля

модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в негопопулярныенациональныевидыспорта,подвижныеигрыиразвлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обученияираскрываетосновныеёсодержательныелинии,обязательныедля изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемыерезультатывключаютвсебяличностные,метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигаетсяпосредствомсовременныхнаучнообоснованныхинновационных 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 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕУЧЕБНОГОПРЕДМЕТА 1

КЛАСС

Знанияофизическойкультуре

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.

Способысамостоятельнойдеятельности

Режимдняиправилаегосоставленияисоблюдения.

Физическоесовершенствование

Оздоровительнаяфизическаякультура

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

Спортивно-оздоровительнаяфизическаякультура

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

Гимнастикасосновамиакробатики

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.

Лыжнаяподготовка

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

Лёгкаяатлетика

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

Подвижныеиспортивныеигры

Считалкидлясамостоятельнойорганизациииподвижныхигр.

Прикладно-ориентированнаяфизическаякультура

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

2 КЛАСС

Знанияофизическойкультуре

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

Способысамостоятельнойдеятельности

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

Физическоесовершенствование

Оздоровительнаяфизическаякультура

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

Спортивно-оздоровительнаяфизическаякультура

Гимнастикасосновамиакробатики

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.

Упражнениявразминкиипередвыполнениемгимнастическихупражнений. 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.

Лыжнаяподготовка

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.

Лёгкаяатлетика

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 амплитудойитраекториейполёта.Прыжокввысотуспрямогоразбега.

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.

Подвижныеигры

Подвижныеигрыстехническимиприёмамиспортивныхигр(баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированнаяфизическаякультура

ПодготовкаксоревнованиямпокомплексуГТО.Развитиеосновных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

Знанияофизическойкультуре

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

Способысамостоятельнойдеятельности

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.

Физическоесовершенствование

Оздоровительнаяфизическаякультура

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

Спортивно-оздоровительнаяфизическаякультура.

Гимнастикасосновамиакробатики

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 положениярук,приставнымшагомправымилевымбоком.Передвиженияпо наклоннойгимнастическойскамейке:равномернойходьбойсповоротомв

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 разноимённымспособом.Прыжкичерезскакалкусизменяющейсяскоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

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

Лёгкаяатлетика

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.

Лыжнаяподготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах налыжах переступанием стоянаместе ив движении.Торможение плугом.

Подвижныеиспортивныеигры

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-ориентированнаяфизическаякультура.

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

4 КЛАСС

Знанияофизическойкультуре

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

Способысамостоятельнойдеятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельныхзанятияхфизическойподготовкой.Определениетяжести

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.

Физическоесовершенствование

Оздоровительнаяфизическаякультура

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-оздоровительнаяфизическаякультура

Гимнастикасосновамиакробатики

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:висыиупоры,подъёмпереворотом.Упражнениявтанце «Летка-енка».

Лёгкаяатлетика

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.

Лыжнаяподготовка

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

Подвижныеиспортивныеигры

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-ориентированнаяфизическаякультура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.Подготовкаквыполнениюнормативныхтребованийкомплекса ГТО.

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

ЛИЧНОСТНЫЕРЕЗУЛЬТАТЫ

Личностныерезультатыосвоенияпрограммыпофизическойкультурена 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;
- стремлениекформированиюкультурыздоровья,соблюдениюправил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕРЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общегообразованияуобучающегосябудутсформированыпознавательные

универсальныеучебныедействия,коммуникативныеуниверсальныеучебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

Познавательныеуниверсальныеучебныедействия:

- 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;
- выявлятьпризнакиправильнойинеправильнойосанки,приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативныеуниверсальныеучебныедействия:

- воспроизводитьназванияразучиваемыхфизическихупражненийиих исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой,оцениватьвлияниегигиеническихпроцедурнаукрепление 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.

Регулятивныеуниверсальныеучебныедействия:

- 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.

Кконцуобученияво2классеуобучающегосябудутсформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательныеуниверсальныеучебныедействия:

- 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 наблюденияза изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативныеуниверсальныеучебныедействия:

- 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.

Регулятивныеуниверсальныеучебныедействия:

- 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.

Познавательныеуниверсальныеучебныедействия:

- 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 физическихкачествв течениеучебногогода,определятьихприросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативныеуниверсальныеучебныедействия:

- 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.

Регулятивныеуниверсальныеучебныедействия:

- контролироватьвыполнениефизическихупражнений,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.

Познавательныеуниверсальныеучебныедействия:

- 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;
- объединятьфизическиеупражненияпоихцелевомупредназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативныеуниверсальныеучебныедействия:

- 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, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивныеуниверсальныеучебныедействия:

- 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 физическойкультурой,проявлятьстремлениекразвитиюфизических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕРЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

Кконцуобученияв**1классе**обучающийсядостигнетследующих предметныхрезультатовпоотдельнымтемампрограммыпофизическойкультуре:

- приводитьпримерыосновныхдневныхделиихраспределениевиндивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнятьупражненияутреннейзарядкиифизкультминуток;

- 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;
- передвигатьсяналыжахступающимискользящимшагом(безпалок);
- игратьвподвижныеигрысобщеразвивающейнаправленностью.

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, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигатьсяналыжахдвухшажнымпеременнымходом,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;
- −выполнятьупражнениянаразвитиефизических качеств.

3 КЛАСС

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№п/п	Наименованиеразделовитем программы	Количество часов			Электронные(цифровые) образовательныересурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел1.Знанияофизическойкультуре					
1.1	Знанияофизическойкультуре	2		2	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итогопоразделу		2			
Раздел2.Способысамостоятельнойдеятельности					
2.1	Режимдняшкольника	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итогопоразделу		1			
Раздел3.Оздоровительнаяфизическаякультура					
3.1	Гигиеначеловека	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3.2	Осанкачеловека	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3.3	Утренняязарядкаифизкультминуткив режиме дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итогопоразделу		3			
Раздел4.Спортивно-оздоровительнаяфизическаякультура					
4.1	Гимнастикасосновамиакробатики	16			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4.2	Лыжная подготовка	12			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4.3	Легкаяатлетика	16			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4.4	Подвижныеиспортивныеигры	6			https://resh.edu.ru/subject/9/1/

Итогопоразделу		50	50		
Раздел5.Прикладно-ориентированнаяфизическаякультура					
5.1	Подготовкаквыполнению нормативныхтребованийкомплекса ГТО	4			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итогопоразделу		4			
ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВОЧАСОВПО ПРОГРАММЕ		66	0	66	

2 КЛАСС

№п/п	Наименованиеразделовитем программы	Количество часов			Электронные(цифровые) образовательныересурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел1.Знанияофизическойкультуре					
1.1	Знанияофизическойкультуре	3			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итогопоразделу		3			
Раздел2.Способысамостоятельнойдеятельности					
2.1	Физическоеразвитиеиегоизмерение	8			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итогопоразделу		8			
Раздел3.Оздоровительнаяфизическаякультура					
3.1	Занятияпоукреплениюздоровья	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
3.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итогопоразделу		3			
Раздел4.Спортивно-оздоровительнаяфизическаякультура					
4.1	Гимнастикасосновамиакробатики	12			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
4.2	Лыжная подготовка	12			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
4.3	Легкаяатлетика	7			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
4.4	Подвижныеигры	14			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итогопоразделу		45			
Раздел5.Прикладно-ориентированнаяфизическаякультура					

5.1	Подготовкаквыполнению нормативныхтребованийкомплекса ГТО	9			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итогопоразделу		9			
ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВОЧАСОВПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

3 КЛАСС

№п/п	Наименованиеразделовитем программы	Количествочасов			Электронные(цифровые) образовательныересурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел1.Знанияофизическойкультуре					
1.1	Знанияофизическойкультуре	2			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итогопоразделу		2			
Раздел2.Способысамостоятельнойдеятельности					
2.1	Видыфизическихупражнений, используемых на уроках	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.2	Измерениепульсанауроках физической культуры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.3	Физическаянагрузка	2			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итогопоразделу		4			
Раздел3.Оздоровительнаяфизическаякультура					
3.1	Закаливаниеорганизма	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
3.2	Дыхательнаяизрительная гимнастика	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итогопоразделу		2			
Раздел4.Спортивно-оздоровительнаяфизическаякультура					
4.1	Гимнастикасосновамиакробатики	14			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
4.2	Легкаяатлетика	5			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
4.3	Лыжнаяподготовка	15			https://resh.edu.ru/subject/9/3/

4.4	Подвижныеиспортивныеигры	18			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итогопоразделу		52			
Раздел5.Прикладно-ориентированнаяфизическаякультура					
5.1	Подготовкаквыполнению нормативныхтребованийкомплекса ГТО	8			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итогопоразделу		8			
ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВОЧАСОВПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

4 КЛАСС

№п/п	Наименованиеразделовитем программы	Количествочасов			Электронные(цифровые) образовательныересурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел1.Знанияофизическойкультуре					
1.1	Знанияофизическойкультуре	2	0		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итогопоразделу		2			
Раздел2.Способысамостоятельнойдеятельности					
2.1	Самостоятельнаяфизическая подготовка	3	0		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.2	Профилактикапредупрежденийтравми оказание первой помощи при их возникновении	2	0		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итогопоразделу		5			
Раздел3.Оздоровительнаяфизическаякультура					
3.1	Упражнениядляпрофилактики нарушенияосанкиилиснижениямассы тела	1	0		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
3.2	Закаливаниеорганизма	1	0		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итогопоразделу		2			
Раздел4.Спортивно-оздоровительнаяфизическаякультура					
4.1	Гимнастикасосновамиакробатики	14	0		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.2	Легкаяатлетика	9	0		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.3	Лыжная подготовка	12	0		https://resh.edu.ru/subject/9/4/

4.4	Подвижныеиспортивныеигры	16	0		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итогопоразделу		51			
Раздел5.Прикладно-ориентированнаяфизическаякультура					
4.1	Подготовкаквыполнению нормативныхтребованийкомплекса ГТО	8	0	8	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итогопоразделу		8			
ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВОЧАСОВПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

ПОУРОЧНОЕПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№п/п	Темаурока	Количествочасов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательныересурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Чтотакоефизическаякультура	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2	Современныефизические упражнения	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3	Режим дня и правила его составленияисоблюдения	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4	Личная гигиена и гигиеническиепроцедуры	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
5	Осанкачеловека.Упражнения для осанки	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
6	Комплексыутреннейзарядкии физкультминутокврежимедня школьника	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
7	Правилаповедениянауроках физической культуры	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
8	Понятие гимнастики и спортивнойгимнастики	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
9	Исходные положения в физическихупражнениях	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
10	Учимсягимнастическим упражнениям	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
11	Стилизованные способы передвиженияходьбойибегом	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

12	Акробатическиеупражнения, основные техники	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
13	Строевые упражнения и организующиекомандына урокахфизическойкультуры	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
14	Способы построения и поворотыстоянаместе	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
15	Стилизованныепередвижения (гимнастический шаг, бег)	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
16	Гимнастическиеупражнениясмячом	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
17	Гимнастическиеупражнения со скакалкой	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
18	Гимнастическиеупражненияв прыжках	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
19	Подъемтуловищаиз положениялежанаспинеи животе	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
20	Подъемногизположениялежа на животе	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
21	Сгибаниеруквположении упор лежа	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
22	Разучиваниепрыжковв группировке	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
23	Прыжкивупоренаруках, толчком двумя ногами	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
24	Строевыеупражненияслыжамиврук ах	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

25	Строевыеупражненияслыжами в руках	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
26	Упражнениявпередвижении на лыжах	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
27	Упражнениявпередвижении на лыжах	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
28	Имитационныеупражнения техники передвижения на лыжах	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
29	Имитационныеупражнения техникипередвиженияна лыжах	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
30	Техникаступающегошагаво время передвижения	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
31	Техникаступающегошагаво время передвижения	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
32	Имитационныеупражнения техники передвижения на лыжахскользящимшагом	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
33	Имитационныеупражнения техникипередвиженияна лыжахскользящимшагом	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
34	Техника передвижения скользящимшагомвполной координации	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
35	Техника передвижения скользящимшагомвполной координации	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
36	Чемотличаетсяходьбаотбега	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

37	Упражнениявпередвижениис равномерной скоростью	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
38	Упражнениявпередвижениис изменением скорости	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
39	Обучениеравномерномубегув колоннепоодномусневысокой скоростью	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
40	Обучениеравномерномубегув колонне по одному с разной скоростьюпередвижения	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
41	Обучениеравномерномубегув колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
42	Правилавыполненияпрыжкав длину с места	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
43	Разучиваниеодновременного отталкивания двумя ногами	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
44	Приземление после спрыгиванияс горкиматов	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
45	Обучение прыжку в длину с меставполнойкоординации	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
46	Разучивание техники выполненияпрыжкавдлинуи ввысотуспрямогоразбега	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
47	Разучиваниефазыприземления из прыжка	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
48	Разучиваниефазыразбегаи отталкивания в прыжке	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

49	Разучиваниевыполнения прыжка в длину с места	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
50	Считалкидляподвижныхигр	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
51	Разучиваниеигровыхдействий и правил подвижных игр	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
52	Разучиваниеподвижнойигры «Охотникииутки»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
53	Разучиваниеподвижнойигры «Непопадивболото»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
54	Разучиваниеподвижнойигры «Неоступись»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
55	Разучиваниеподвижнойигры «Ктобольшесоберетяблок»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
56	Разучиваниеподвижнойигры «Брось-поймай»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
57	Разучиваниеподвижнойигры «Пингвинысмячом»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
58	ГТО–чтоэтотакое?История ГТО.Спортивныенормативы	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
59	Основныеправила,ТБна уроках, особенности проведенияиспытаний(тестов) ВФСКГТО	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплексаГТО.Бегна10ми 30м.Подвижныеигры	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплексаГТО.6-тиминутный бег.Подвижныеигры	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивногомяча.Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
63	Освоениеправилитехники выполнения норматива комплексаГТО. Поднимание туловищаизположениялежа на спине. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длинусместатолчкомдвумя ногами.Подвижныеигры	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длинусместатолчкомдвумя ногами.Подвижныеигры	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплексаГТО.Наклонвперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижныеигры	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

67	Освоениеправилитехники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижныеигры	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплексаГТО.Челночныйбег 3*10м.Подвижныеигры	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВОЧАСОВПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

2 КЛАСС

№п/п	Темаурока	Количествочасов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательныересурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2	История появления современного спорта	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3	Виды физических упражнений	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
5	Дозировка физических нагрузок	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

7	Закаливание организма под душем	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
9	Строевые команды и упражнения	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
10	Строевые команды и упражнения	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
11	Лазанье по канату	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
12	Лазанье по канату	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
15	Передвижения по гимнастической стенке	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
16	Передвижения по гимнастической стенке	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
17	Прыжки через скакалку	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
18	Прыжки через скакалку	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
19	Ритмическая гимнастика	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
20	Ритмическая гимнастика	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
22	Танцевальные упражнения из танца полька	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

23	Прыжок в длину с разбега	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
24	Броски набивного мяча	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
25	Челночный бег	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
26	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
27	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
28	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
29	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
30	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
31	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
32	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
33	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
34	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
35	Повороты на лыжах способом переступания	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

36	Повороты на лыжах способом переступания	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
38	Спуски и подъёмы на лыжах	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
39	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
40	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
41	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
42	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
43	Ведение баскетбольного мяча.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
44	Ловля и передача мяча двумя руками	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
45	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
46	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
47	Спортивная игра баскетбол	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
48	Спортивная игра баскетбол	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
49	Спортивная игра волейбол	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

50	Подвижные игры с приемами волейбола	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
51	Подвижные игры с приемами волейбола	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
52	Спортивная игра волейбол	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
53	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
54	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
55	Спортивная игра футбол	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
56	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
57	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
58	Гонка мячей и слалом с мячом	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
59	Гонка мячей и слалом с мячом	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
60	Футбольный бильярд	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	разгибание рук в упоре лежа на полу.					
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
68	Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВОЧАСОВПО ПРОГРАММЕ	68	0	68	

3 КЛАСС

№п/п	Темаурока	Количествочасов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательныересурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическаякультураудревних народов	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2	История появления современногоспорта	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
3	Видыфизических упражнений	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
4	Измерениепульсаназанятиях физической культурой	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
5	Дозировкафизических нагрузок	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
6	Составлениеиндивидуального графика занятий по развитию физическихкачеств	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
7	Закаливаниеорганизмапод душем	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
8	Дыхательнаяизрительная гимнастика	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
9	Строевыекомандыи упражнения	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
10	Строевыекомандыи упражнения	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
11	Лазаньепоканату	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
12	Лазаньепоканату	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/

13	Передвижения по гимнастическойскамейке	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
14	Передвижения по гимнастическойскамейке	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
15	Передвижения по гимнастическойстенке	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
16	Передвижения по гимнастическойстенке	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
17	Прыжкичерезскакалку	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
18	Прыжкичерезскакалку	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
19	Ритмическая гимнастика	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
20	Ритмическая гимнастика	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
21	Танцевальныеупражнениияиз танца галоп	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
22	Танцевальныеупражнениияиз танца галоп	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
23	Танцевальныеупражнениияиз танца полька	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
24	Танцевальныеупражнениияиз танца полька	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
25	Прыжоквдлинусразбега	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
26	Прыжоквдлинусразбега	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
27	Броскинабивногомяча	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
28	Броскинабивногомяча	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/

29	Челночныйбег	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
30	Челночныйбег	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
31	Бегсускорениемнакороткую дистанцию	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
32	Бегсускорениемнакороткую дистанцию	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
33	Беговые упражнения с координационнойсложностью	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
34	Беговые упражнения с координационнойсложностью	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
35	Передвижение на лыжах одновременнымдвухшажным Ходом	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
36	Передвижениеналыжах одновременнымдвухшажным ходом	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
37	Поворотыналыжахспособом переступания на месте	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
38	Поворотыналыжахспособом переступания на месте	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
39	Поворотыналыжахспособом переступания в движении	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
40	Поворотыналыжахспособом переступания в движении	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
41	Поворотыналыжахспособом переступания	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
42	Поворотыналыжахспособом переступания	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/

43	Торможение на лыжах способом«плуг»приспускес пологогосклона	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
44	Торможениена лыжах способом«плуг»приспускес пологого склона	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
45	Скольжениеспологогосклона с поворотами и торможением	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
46	Скольжениеспологогосклона с поворотами и торможением	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
47	Спортивнаяиграфутбол	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
48	Спортивнаяиграфутбол	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
49	Подвижныеигрысприемами футбола	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
50	Подвижныеигрысприемами футбола	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
51	Спортивнаяиграфутбол	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
52	Спортивнаяиграфутбол	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
53	Подвижныеигрысприемами футбола	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
54	Подвижныеигрысприемами футбола	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
55	Спортивнаяиграбаскетбол	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
56	Ведениебаскетбольногомяча.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/

	Ловляипередачамячадвумя руками					
57	Ведениебаскетбольногомяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
58	Подвижныеигрысприемами баскетбола	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
59	Подвижныеигрысэлементами спортивныхигр:парашютисты, Стрелки	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
60	Подвижныеигрысэлементами спортивныхигр:парашютисты, стрелки	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
61	Спортивнаяиграбаскетбол	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
62	Спортивнаяиграбаскетбол	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
63	Ведениебаскетбольногомяча. Ловля и передача мяча двумя Руками	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
64	Ведениебаскетбольногомяча. Ловляипередачамячадвумя руками	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
65	Подвижныеигрысприемами баскетбола	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
66	Подвижныеигрысприемами баскетбола	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
67	Спортивнаяиграволейбол	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/

68	Спортивнаяиграволейбол	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВОЧАСОВПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

4 КЛАСС

№п/п	Темаурока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательныересурсы
		Всего	Контрольные работы	Практически е работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2	Из истории развития национальных видов спорта	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
3	Самостоятельная физическая подготовка	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4	Влияние занятий физической Подготовки на работу систем организма	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
8	Упражнения для профилактики Нарушения осанки и снижения массы тела	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
9	Закаливаниеорганизма	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/

10	Предупреждение травм при	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
	Выполнении гимнастических и акробатических упражнений					
11	Акробатическая комбинация	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
12	Акробатическая комбинация	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
13	Опорной прыжок через гимнастическогокозлас разбега способом напрыгивания	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
14	Опорной прыжок через гимнастическогокозлас разбега способом напрыгивания	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
15	Поводящиеупражниядля обученияопорномупрыжку	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
16	Поводящиеупражниядля обученияопорномупрыжку	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
17	Обучениеопорномупрыжку	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
18	Обучениеопорномупрыжку	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
19	Упражнениянагимнастической перекладине	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
20	Упражнениянагимнастической перекладине	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/

22	Танцевальныеупражнения «Летка-енка»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
23	Танцевальныеупражнения «Летка-енка»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
24	Предупреждениетравмна занятияхлёгкойатлетикой	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
25	Упражнениявпрыжкахв высоту с разбега	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
26	Упражнениявпрыжкахв высоту с разбега	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
27	Прыжокввысотусразбега способом перешагивания	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
28	Прыжокввысотусразбега способом перешагивания	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
29	Беговыеупражнения	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
30	Беговыеупражнения	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
31	Метаниемалогомячана дальность	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
32	Метаниемалогомячана дальность	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
33	Предупреждение травм на занятияхлыжнойподготовкой	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
34	Передвижение на лыжах одновременнымодношажным ходом: подводящие упражнения	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/

35	Передвижение на лыжах одновременнымодношажным ходом: подводящие упражнения	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
36	Передвижение на лыжах одновременнымодношажным ходом: подводящие упражнения	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
37	Передвижение на лыжах одновременнымодношажным ходом: подводящие упражнения	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
38	Имитационныеупражненияв передвижении на лыжах	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
39	Имитационныеупражненияв передвижении на лыжах	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
40	Передвижение на лыжах одновременнымодношажным ходомснебольшогосклона	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
41	Передвижениеналыжах одновременнымодношажным ходом с небольшого склона	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
42	Передвижение на лыжах одновременнымодношажным ходомснебольшогосклона	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
43	Передвижениеодношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/

44	Передвижениеодношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
45	Предупреждениетравматизма на занятиях подвижными играми	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
46	Разучиваниеподвижнойигры «Запрещенноедвижение»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
47	Разучиваниеподвижнойигры «Подвижнаяцель»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
48	Разучиваниеподвижнойигры «Подвижнаяцель»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
49	Разучиваниеподвижнойигры «Эстафетасведением футбольного мяча»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
50	Разучиваниеподвижнойигры «Эстафетасведением футбольного мяча»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
51	Разучиваниеподвижнойигры «Пароваямашина»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
52	Разучиваниеподвижнойигры «Пароваямашина»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
53	Разучиваниеподвижнойигры «Гонка лодок»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
54	Разучиваниеподвижнойигры «Гонка лодок»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
55	Упражнениязигрыволейбол	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/

56	Упражнения из игры волейбол	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
57	Упражнения из игры баскетбол	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
58	Упражнения из игры баскетбол	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
59	Упражнения из игры футбол	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
60	Упражнения из игры футбол	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
61	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
62	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/

66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплексаГТО.Челночныйбег 3*10м. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
67	Освоениеправилитехники выполнения норматива	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
	комплексаГТОПодвижные игры					
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдениемправилитехники выполнения испытаний (тестов) 3ступени	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВОЧАСОВПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕУЧЕБНЫЕМАТЕРИАЛЫДЛЯУЧЕНИКА

•Физическаякультура,1-4классы/ЛяхВ.И.,Акционерноеобщество

«Издательство«Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕМАТЕРИАЛЫ ДЛЯУЧИТЕЛЯ

Физическаякультура,1-4класс/ЛяхВ.И.,Акционерноеобщество

«Издательство«Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕРЕСУРСЫИРЕСУРСЫСЕТ И ИНТЕРНЕТ

www.edu.r

uwww.scho

ol.edu.ru

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 651630489533221723568905051781519580762169777233

Владелец Батуевская Оксана Валерьевна

Действителен С 12.07.2024 по 12.07.2025