

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Омской области

Комитет образования Администрации

Большеуковского муниципального района

МБОУ "Белогривская СОШ"

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом

Протокол №1 от «19»
августа 2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Директором школы

Архипова С В
Приказ №234
от «19» августа 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3500958)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

Белогривка, 2024г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения 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 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 – 272 часа: в 1 классе – 68 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

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.

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. 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 физкультурминуток 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, развитии 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, перекатыванию;
- 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 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;
- 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;
- 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	1		1	https://educont.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1		1	https://educont.ru
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1		1	https://educont.ru
1.2	Осанка человека	0		0	https://educont.ru
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1		1	https://educont.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12		12	https://educont.ru
2.2	Лыжная подготовка	20		20	https://educont.ru
2.3	Легкая атлетика	16		16	https://educont.ru
2.4	Подвижные и спортивные игры	14		14	https://educont.ru

Итого по разделу		62			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2		2	https://educont.ru
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

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	https://educont.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	1		1	https://educont.ru
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1		1	https://educont.ru
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1		1	https://educont.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12		12	https://educont.ru
2.2	Лыжная подготовка	20		20	https://educont.ru
2.3	Легкая атлетика	16		16	https://educont.ru
2.4	Подвижные игры	14		14	https://educont.ru
Итого по разделу		62			

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2		2	https://educont.ru
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1		1	https://educont.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1		1	https://educont.ru
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1		1	https://educont.ru
2.3	Физическая нагрузка	0		0	https://educont.ru
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1		1	https://educont.ru
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	0		0	https://educont.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12		12	https://educont.ru
2.2	Легкая атлетика	16		16	https://educont.ru
2.3	Лыжная подготовка	20		20	https://educont.ru

2.4	Плавательная подготовка	0		0	https://educont.ru
2.5	Подвижные и спортивные игры	14		14	https://educont.ru
Итого по разделу		62			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2		2	https://educont.ru
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов				Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
		Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	1		1		https://educont.ru
Итого по разделу		1				
		Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1		1		https://educont.ru
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	0		0		https://educont.ru
Итого по разделу		1				
		ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
		Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Упражнения для профилактики нарушения	1		1		https://educont.ru

	осанки и снижения массы тела					
1.2	Закаливание организма	1		1		https://educont.ru
Итого по разделу		2				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура						
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12		12		https://educont.ru
2.2	Легкая атлетика	16		16		https://educont.ru
2.3	Лыжная подготовка	20		20		https://educont.ru
2.4	Плавательная подготовка	0		0		https://educont.ru
2.5	Подвижные и спортивные игры	14		14		https://educont.ru
Итого по разделу		62				
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура						
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2		2		https://educont.ru
Итого по разделу		2				

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	68		
--	----	---	----	--	--

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Режим дня школьника.	1	0	1		https://educont.ru
2	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Построение в шеренгу , колонну. Бег 30м.	1	0	1		https://educont.ru
3	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Строевые упражнения. Бег 30м с высокого старта.	1	0	1		https://educont.ru
4	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Обучение челночному бегу.	1	0	1		https://educont.ru
5	Прыжки в длину с места. Строевые упражнения: повороты, ходьба змейкой, по кругу, по спирали.	1	0	1		https://educont.ru
6	Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега.	1	0	1		https://educont.ru
7	Прыжки в длину и высоту с прямого разбега .Равномерный бег700м.	1	0	1		https://educont.ru
8	Прыжки в длину и высоту с прямого разбега. Прыжки в длину с места на результат.	1	0	1		https://educont.ru
9	Прыжки в длину и в высоту с прямого разбега. Челночный бег.	1	0	1		https://educont.ru

10	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1		https://educont.ru
11	Ознакомление с различными видами подвижных игр.	1	0	1		https://educont.ru
12	Подвижные игры и закрепление навыков ходьбы и бега. Разучивание игры «Мышеловка»	1	0	1		https://educont.ru
13	Подвижные игры. Игра «Передача мяча».	1	0	1		https://educont.ru
14	Подвижные игры на развитие скоростных способностей.	1	0	1		https://educont.ru
15	Подвижные игры на развитие координации. Игра «Тараканчики»	1	0	1		https://educont.ru
16	Подвижные игры на развитие выносливости и быстроты в эстафетах.	1	0	1		https://educont.ru
17	Подвижные игры на закрепление навыков прыжка. Игра «Кочки»	1	0	1		https://educont.ru
18	Подвижные игры на ориентирование в пространстве. Игра «Зайцы в огороде».	1	0	1		https://educont.ru
19	Гигиена человека.	1	0	1		https://educont.ru
20	Правила поведения на уроках физической культуры. Подъем туловища из положения лежа на спине.	1	0	1		https://educont.ru
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1	0	1		https://educont.ru
22	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1		https://educont.ru

23	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры .Выполнение упражнений в парах.	1	0	1		https://educont.ru
24	Гимнастические упражнения. Обучение упражнениям. Игра «Непослушные стрелки часов».	1	0	1		https://educont.ru
25	Гимнастические упражнения. Разучивание прыжкам на двух ногах различными способами (через веревочку, через гимнастическую палку). Игра «Непослушные стрелки часов».	1	0	1		https://educont.ru
26	Акробатические упражнения . Подтягивание.	1	0	1		https://educont.ru
27	Акробатические упражнения. Обучение технике выполнения перекатов ,кувырок вперед.	1	0	1		https://educont.ru
28	Обучение технике выполнения упражнения «Стойка на лопатках»	1	0	1		https://educont.ru
29	Обучение технике выполнения упражнения «Мостик» Контроль наклон вперед из положения стоя.	1	0	1		https://educont.ru
30	Строевые команды в лыжной подготовке. » Лыжи на плечо !» « Лыжи под руку» « Лыжи к ноге» , стоя на месте в одну шеренгу.	1	0	1		https://educont.ru
31	Строевые команды в лыжной подготовке. Способы передвижения в колонне по два с	1	0	1		https://educont.ru

	лыжами в руках.					
32	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок.	1	0	1		https://educont.ru
33	Развитие выносливости в движении на лыжах без палок.	1	0	1		https://educont.ru
34	Обучение подъему на лыжах разными способами на склоне.	1	0	1		https://educont.ru
35	Спуск на лыжах без палок в средней стойке.	1	0	1		https://educont.ru
36	Обучение торможению на лыжах.	1	0	1		https://educont.ru
37	Обучение правил надевания лыжных палок и технике работы рук.	1	0	1		https://educont.ru
38	Обучение движению на лыжах с помощью палок.	1	0	1		https://educont.ru
39	Совершенствование скользящего шага на лыжах с палками.	1	0	1		https://educont.ru
40	Обучение подъему на лыжах и спуску с палками.	1	0	1		https://educont.ru
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	1		https://educont.ru
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	1		https://educont.ru
43	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1	0	1		https://educont.ru
44	Совершенствование движению на лыжах змейкой.	1	0	1		https://educont.ru
45	Закаливание организма. Прохождение	1	0	1		https://educont.ru

	дистанции 1 км.					
46	Развитие выносливости во время прохождения на лыжах до 1-2 км в равномерном темпе.	1	0	1		https://educont.ru
47	Развитие выносливости во время прохождения на лыжах до 1-2 км в равномерном темпе.	1	0	1		https://educont.ru
48	Развитие выносливости во время прохождения на лыжах до 1-2 км в равномерном темпе.	1	0	1		https://educont.ru
49	Развитие выносливости во время прохождения на лыжах до 1-2 км в равномерном темпе.	1	0	1		https://educont.ru
50	Разучивание упражнений с большими мячами. Обучение ловли мяча. Игра «Охотник и утки».	1	0	1		https://educont.ru
51	Совершенствование техники выполнения упражнений с большими мячами.	1	0	1		https://educont.ru
52	Развитие координации в общеразвивающих упражнениях с малым мячом. Игра в вышибалы.	1	0	1		https://educont.ru
53	Обучение броскам и ловле малого мяча.	1	0	1		https://educont.ru
54	Совершенствование ОРУ с малым мячом. Обучение броскам и ловле одной рукой . Игра «Снежки».	1	0	1		https://educont.ru
55	Обучение броска и ловле мяча в паре .Игра «Собачки».	1	0	1		https://educont.ru

56	Обучение ведения мяча на месте .Игра «Мяч из круга».	1	0	1		https://educont.ru
57	Разучивание ведения мяча в движении. Игра «Веселые старты». Эстафеты.	1	0	1		https://educont.ru
58	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Равномерный бег 3 мин. Отжимание от пола.	1	0	1		https://educont.ru
59	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Бег 30 м. Равномерный бег.	1	0	1		https://educont.ru
60	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Челночный бег 3*10м.	1	0	1		https://educont.ru
61	Прыжки в длину с места. Метание мяча в цель.	1	0	1		https://educont.ru
62	Прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность.	1	0	1		https://educont.ru
63	Прыжки в длину и высоту с прямого разбега. Упражнения на укрепление мышц пресса.	1	0	1		https://educont.ru
64	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега. Обучение эстафетному бегу.	1	0	1		https://educont.ru
65	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега. Развитие двигательных качеств выносливости и быстроты в эстафетах.	1	0	1		https://educont.ru
66	Выполнение нормативов ГТО.	1	1	0		https://educont.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	Вводное занятия. Техника безопасности на уроках. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетике.	1	0	1		https://educont.ru
2	Обучение ходьбе в различных сочетаниях.	1	0	1		https://educont.ru
3	Низкий старт.	1	0	1		https://educont.ru
4	Обучение бегу по слабопересеченной местности.	1	0	1		https://educont.ru
5	Обучение высокому старту. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	0	1		https://educont.ru
6	Совершенствование высокого старта. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	0	1		https://educont.ru
7	Равномерный бег .Игра Салки с домом. Сложно координированные передвижения по гимнастической скамейке.	1	0	1		https://educont.ru
8	Обучение бегу с ускорением. Бег 500м зачет.	1	0	1		https://educont.ru
9	Обучение эстафете «смена строя».	1	0	1		https://educont.ru
10	Физическое развитие и его измерение.	1	0	1		https://educont.ru
11	Практические игры. Правила безопасности. Обучение ударам по мячу.	1	0	1		https://educont.ru

12	Обучение передачам мяча. Подвижные игры и закрепление навыков ходьбы и бега.	1	0	1		https://educont.ru
13	Подвижные игры, способствующие развитию скоростных способностей.	1	0	1		https://educont.ru
14	Подвижные игры, способствующие развитию скоростных способностей .	1	0	1		https://educont.ru
15	Подвижные игры для развития прыжковых навыков.	1	0	1		https://educont.ru
16	Развитие выносливости и быстроты в эстафетах «Веселые старты».	1	0	1		https://educont.ru
17	Подвижные игры на ориентирование в пространстве.	1	0	1		https://educont.ru
18	Подвижные игры на ориентирование в пространстве. Развитие внимания.	1	0	1		https://educont.ru
19	Физические качества. Веселые эстафеты.	1	0	1		https://educont.ru
20	Правила поведения на уроках гимнастики. Игры с элементами гимнастики.	1	0	1		https://educont.ru
21	Гимнастическая разминка, развитие координации движений и внимания.	1	0	1		https://educont.ru
22	Разучивание упражнений на формирование правильной осанки.	1	0	1		https://educont.ru
23	Строевые упражнения и команды. Совершенствование вращения обруча	1	0	1		https://educont.ru
24	Строевые упражнения и команды. Разучивание гимнастических комбинаций на матах.	1	0	1		https://educont.ru

25	Строевые упражнения и команды. Лазание по наклонной гимнастической скамейке.	1	0	1		https://educont.ru
26	Упражнения с гимнастической скакалкой . Прыжки со скакалкой 1 мин.	1	0	1		https://educont.ru
27	Упражнения с гимнастической скакалкой. Комплекс упражнений со скакалкой.	1	0	1		https://educont.ru
28	Упражнения с гимнастическим мячом. Комплекс упражнений с мячом.	1	0	1		https://educont.ru
29	Подвижные игры с мячом.	1	0	1		https://educont.ru
30	Танцевальные движения	1	0	1		https://educont.ru
31	Танцевальные движения под музыку.	1	0	1		https://educont.ru
32	Танцевальные движения по музыку.	1	0	1		https://educont.ru
33	Индивидуальные комплексы утренней зарядки.	1	0	1		https://educont.ru
34	Правила подготовки спортивного инвентаря для занятий на лыжах. Ходьба на лыжах разными способами.	1	0	1		https://educont.ru
35	Совершенствование поворотов на месте переступанием вокруг носков и пяток лыж.	1	0	1		https://educont.ru
36	Совершенствование умения передвигаться скользящим шагом. Дис.1км.	1	0	1		https://educont.ru
37	Обучение подъёму различными способами, спуску в основной стойке и торможению палками.	1	0	1		https://educont.ru
38	Совершенствование скользящего шага.	1	0	1		https://educont.ru

39	Подъём на не большое возвышение и спуск в основной стойке.	1	0	1		https://educont.ru
40	Совершенствование скользящего шага.	1	0	1		https://educont.ru
41	Техника подъёма Ёлочкой и Лесенкой. Спуск, подъём.	1	0	1		https://educont.ru
42	Обучение попеременному двухшажному ходу без палок.	1	0	1		https://educont.ru
43	Совершенствование умения движению попеременно двухшажным ходом.	1	0	1		https://educont.ru
44	Обучение поворотам переставными шагами.	1	0	1		https://educont.ru
45	Обучение падению на бок на месте и в движении под уклон.	1	0	1		https://educont.ru
46	Совершенствование умения движению попеременно двухшажным ходом. Дис.1 км.	1	0	1		https://educont.ru
47	Разучивание торможению лыжами «плугом».	1	0	1		https://educont.ru
48	Развитие выносливости в движении на лыжах 2 км в медленном темпе.	1	0	1		https://educont.ru
49	Совершенствование умения движению попеременно двушажным ходом ,поворотов, спусков, торможения.	1	0	1		https://educont.ru
50	Прохождения на лыжах 1-2 км в быстром темпе.	1	0	1		https://educont.ru
51	Развитие скоростно-силовых качеств во время прохождения на лыжах 1-2 км в быстром темпе.	1	0	1		https://educont.ru

52	Дис 1-2 км в быстром темпе с учетом времени.	1	0	1		https://educont.ru
53	Развитие внимания , двигательных качеств по средствам подвижных игр без палок.	1	0	1		https://educont.ru
54	Разучивание ОРУ с большим мячом. Повторение броска и ловли	1	0	1		https://educont.ru
55	Совершенствование упражнений с большим мячом.	1	0	1		https://educont.ru
56	Обучение передач и ловле мяча в парах.	1	0	1		https://educont.ru
57	Обучение различными способом бросков и ловли мяча. Упражнения с большим мячом у стены.	1	0	1		https://educont.ru
58	Разучивание бросков мяча одной рукой в цель, повторение ведения мяча на месте.	1	0	1		https://educont.ru
59	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	0	1		https://educont.ru
60	Прыжки в высоту с прямого разбега. Эстафетные элементы с преодолением препятствий.	1	0	1		https://educont.ru
61	Развитие прыгучести в прыжках в длину с места.	1	0	1		https://educont.ru
62	Броски мяча в неподвижную горизонтальную мишень.	1				https://educont.ru
63	Броски мяча в неподвижную вертикальную мишень.	1				https://educont.ru
64	Броски мяча в неподвижную мишень. Метание на дальность.	1	0	1		https://educont.ru

65	Круговая тренировка.	1	0	1		https://educont.ru
66	Бег на выносливость.	1	0	1		https://educont.ru
67	Сдача нормативов ГТО.	1	0	1		https://educont.ru
68	«Веселые старты»	1	0	1		https://educont.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1	0	1		https://educont.ru
2	Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Низкий старт. Бег на 30 м.	1	0	1		https://educont.ru
3	Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Челночный бег.	1	0	1		https://educont.ru
4	Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Тестирование челночного бега.	1	0	1		https://educont.ru
5	Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с места.	1	0	1		https://educont.ru
6	Прыжки в длину с разбега.	1	0	1		https://educont.ru
7	Прыжки в длину с разбега .Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1		https://educont.ru
8	Броски набивного мяча . Метание малого мяча с места на дальность.	1	0	1		https://educont.ru

9	Броски набивного мяча. Метание мяча на заданное расстояние.	1	0	1		https://educont.ru
10	Броски набивного мяча. Метание в цель. Правила соревнований в метаниях.	1	0	1		https://educont.ru
11	Измерение пульса на уроках физической культуры.	1	0	1		https://educont.ru
12	Подвижные игры с элементами спортивных игр. Правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки.	1	0	1		https://educont.ru
13	Подвижные игры с элементами спортивных игр. Обучение удару по мячу.	1	0	1		https://educont.ru
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1		https://educont.ru
15	Подвижные игры с элементами спортивных игр на развитие скоростных способностей.	1	0	1		https://educont.ru
16	Подвижные игры с элементами спортивных игр, развитие прыжковых навыков.	1	0	1		https://educont.ru
17	Подвижные игры с элементами спортивных игр на ориентирование в пространстве.	1	0	1		https://educont.ru
18	Развитие выносливости и быстроты в эстафетах. «Веселые старты».	1	0	1		https://educont.ru
19	Строевые команды и упражнения, перестроение.	1	0	1		https://educont.ru
20	Лазание по канату . Техника лазанья по канату в три приема ,подводящие упражнения.	1	0	1		https://educont.ru
21	Разучивание техники лазанья по канату (по	1	0	1		https://educont.ru

	фазам движения и в полной координации)					
22	Передвижения по гимнастической скамейке. Стилизованная ходьба с произвольным движением рук, движения туловища стоя и во время ходьбы, передвижения спиной вперед с поворотом кругом.	1	0	1		https://educont.ru
23	Передвижение по гимнастической стенке. Лазания по гимнастической стенке разноименным способом.	1	0	1		https://educont.ru
24	Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперед. Прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью.	1	0	1		https://educont.ru
25	Ритмическая гимнастика. Разучивание упражнений.	1	0	1		https://educont.ru
26	Ритмическая гимнастика под музыкальное сопровождения.	1	0	1		https://educont.ru
27	Танцевальные упражнения.	1	0	1		https://educont.ru
28	Танцевальные упражнения.	1	0	1		https://educont.ru
29	Танцевальные упражнения.	1	0	1		https://educont.ru
30	Закаливание организма.	1	0	1		https://educont.ru
31	Повороты на лыжах способом переступанием.	1	0	1		https://educont.ru
32	Повороты на лыжах способом переступания. Переступание в правую и левую сторону стоя на месте.	1	0	1		https://educont.ru

33	Повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона.	1	0	1		https://educont.ru
34	Торможение плугом. Закрепление техники.	1	0	1		https://educont.ru
35	Торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона.	1	0	1		https://educont.ru
36	Спуск на лыжах в основной и низкой стойке.	1	0	1		https://educont.ru
37	Передвижения на лыжах одновременным двушажным ходом.	1	0	1		https://educont.ru
38	Передвижения на лыжах одновременным двушажным ходом.	1	0	1		https://educont.ru
39	Передвижение на лыжах одновременным двушажным ходом.	1	0	1		https://educont.ru
40	Передвижение на лыжах одновременным двушажным ходом.	1	0	1		https://educont.ru
41	Передвижение на лыжах одновременным двушажным ходом.	1	0	1		https://educont.ru
42	Передвижение на лыжах одновременным двушажным ходом.	1	0	1		https://educont.ru
43	Передвижение на лыжах одновременным двушажным ходом.	1	0	1		https://educont.ru
44	Передвижение на лыжах одновременным двушажным ходом.	1	0	1		https://educont.ru
45	Передвижение на лыжах попеременным двушажным ходом.	1	0	1		https://educont.ru
46	Передвижение на лыжах попеременным двушажным ходом.	1	0	1		https://educont.ru

47	Передвижение на лыжах попеременным двушажным ходом.	1	0	1		https://educont.ru
48	Передвижение на лыжах попеременным двушажным ходом.	1	0	1		https://educont.ru
49	Передвижение на лыжах попеременным двушажным ходом.	1	0	1		https://educont.ru
50	Ходьба на лыжах 1-2 км на время.	1	0	1		https://educont.ru
51	Свободное катание на лыжах с горки.	1	0	1		https://educont.ru
52	Спортивные игры с элементами баскетбола .Повторение броска и ловля мяча.	1	0	1		https://educont.ru
53	Обучение передачи и ловли мяча в парах.	1	0	1		https://educont.ru
54	Совершенствование техник бросания в кольцо мяча (способа: снизу ,сверху.)	1	0	1		https://educont.ru
55	Совершенствование техник броска в кольцо разными способами.	1	0	1		https://educont.ru
56	Спортивные игры с элементами волейбола. Набрасывание мяча на нижний прием.	1	0	1		https://educont.ru
57	Прием и передача волейбольного мяча двумя руками.	1	0	1		https://educont.ru
58	Удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении.	1	0	1		https://educont.ru
59	Прыжки в длину с разбега. Спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления.	1	0	1		https://educont.ru
60	Прыжки с места вперед-верх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в	1	0	1		https://educont.ru

	полете.					
61	Прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги.	1	0	1		https://educont.ru
62	Обучение техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя.	1	0	1		https://educont.ru
63	Разучивание броска набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность.	1	0	1		https://educont.ru
64	Разучивание броска набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку.	1	0	1		https://educont.ru
65	Бег с наступанием на гимнастическую скамейку.	1	0	1		https://educont.ru
66	Ускорение с высокого старта. Бег с максимальной скоростью на дис 30м , бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением.	1	0	1		https://educont.ru
67	Развитие выносливости и быстроты, бег на 1000 м.	1	0	1		https://educont.ru
68	Сдача нормативов ГТО.	1	0	1		https://educont.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России.	1	0	1		https://educont.ru
2	Беговые упражнения. Обучение технике высокого старта.	1	0	1		https://educont.ru
3	Беговые упражнения. Обучение старту и финишу. Челночный бег.	1	0	1		https://educont.ru
4	Беговые упражнения .Бег 30м.	1	0	1		https://educont.ru
5	Обучение прыжкам в длину с разбега .Бег 30 м на результат.	1	0	1		https://educont.ru
6	Упражнения для прыжка в длину с разбега. Подводящие упражнения для освоения техники прыжки в длину с разбега. Бег на выносливость.	1	0	1		https://educont.ru
7	Прыжки в длину с разбега . метание малого мяча.	1	0	1		https://educont.ru
8	Метание малого мяча на дальность. Освоение подводящих упражнений к освоению техники метание малого мяча на дальность.	1	0	1		https://educont.ru
9	Метания малого мяча на дальность. Метание в горизонтальную цель .Бег на выносливость 500м.	1				https://educont.ru

10	Бег 500м-м и 300м-д, на время.	1	0	1		https://educont.ru
11	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Правила безопасности при разучивании элементов спортивных игр.	1	0	1		https://educont.ru
12	Совершенствование ранее разученных физических упражнений и технических действий из подвижных игр. Игра «Один к одному».	1	0	1		https://educont.ru
13	Разучивание ОРУ с большим мячом. Игра «Сабачки».	1	0	1		https://educont.ru
14	Технические действия игры баскетбол. Обучение технике ведение мяча на месте и по прямой.	1	0	1		https://educont.ru
15	Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления.	1	0	1		https://educont.ru
16	Развитие координации по средствам подвижных игр.	1	0	1		https://educont.ru
17	Развитие быстроты ,ловкости, внимания, координации в эстафетах с мячом.	1	0	1		https://educont.ru
18	Упражнения для профилактики осанки и снижения массы тела.	1	0	1		https://educont.ru
19	Акробатическая комбинация. Развитие двигательных качеств. (ласточка, кувырок в перед, стойка на лопатках, мостик)	1	0	1		https://educont.ru
20	Акробатическая комбинация. Серии кувырков вперед. Эстафета с кувырками.	1	0	1		https://educont.ru

21	Развитие гибкости в наклонах вперед стоя и сидя на полк. Мост, полушпагат.	1	0	1		https://educont.ru
22	Обучение техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием.	1	0	1		https://educont.ru
23	Обучение технике выполнения опорного прыжка через гимнастического козла перепрыгиванием.	1	0	1		https://educont.ru
24	Ознакомление с понятиями «вис» и «упор», а также со способами хвата за гимнастическую перекладину.	1	0	1		https://educont.ru
25	Разучивание упражнений на низкой гимнастической перекладине.	1	0	1		https://educont.ru
26	Танцевальные упражнения под музыку.	1	0	1		https://educont.ru
27	Танцевальные упражнения «Ленка-енка».	1	0	1		https://educont.ru
28	Танцевальные упражнения «Ленка-енка».	1	0	1		https://educont.ru
29	Закаливание организма. Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой.	1	0	1		https://educont.ru
30	Совершенствование движения на лыжах ступающим и скользящим шагом по дистанции с переменной скоростью.	1	0	1		https://educont.ru
31	Повторение одновременно одношажного хода.	1	0	1		https://educont.ru
32	Развитие выносливости в беге на лыжах по дистанции 1км со средней скоростью.	1	0	1		https://educont.ru
33	Совершенствование одновременного безшажного хода под уклон.	1	0	1		https://educont.ru

34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1		https://educont.ru
35	Развитие выносливости в беге на лыжах по дистанции 1км со средней скоростью.	1	0	1		https://educont.ru
36	Обучение подъёму способом полуёлочки. Дистанция 2 км в медленном темпе.	1	0	1		https://educont.ru
37	Закрепление подъёма лесенкой, елочкой. Дистанция 2 км в медленном темпе.	1	0	1		https://educont.ru
38	Обучение спуску в высокой стойке. Торможение плугом. 2км в медленном темпе.	1	0	1		https://educont.ru
39	Совершенствование подъёмом и спусков на лыжах разными способами.	1	0	1		https://educont.ru
40	Прохождение дистанции 2 км. Игра «Кто дальше прокатится».	1	0	1		https://educont.ru
41	Разучивание техники движения на лыжах одновременно двухшажным ходом.	1	0	1		https://educont.ru
42	Прохождение дистанции 2 км средним темпом.	1	0	1		https://educont.ru
43	Повторение поворотов и торможений на лыжах. Игра «Затормози до цели».	1	0	1		https://educont.ru
44	Совершенствование навыков движения одновременными ходами.	1	0	1		https://educont.ru
45	Закрепление чередования лыжных ходов во время передвижения по дистанции 2 км.	1	0	1		https://educont.ru
46	Закрепление чередования лыжных ходов во время передвижения по дистанции 2 км.	1	0	1		https://educont.ru
47	Закрепление чередования лыжных ходов во	1	0	1		https://educont.ru

	время передвижения по дистанции 2 км.					
48	Прохождение дистанции 2 км средним темпом.	1	0	1		https://educont.ru
49	Прохождение дистанции 1,5 км быстрым темпом без учёта времени.	1	0	1		https://educont.ru
50	Подвижные игры общефизической подготовки. Игра «Вышибалы».	1	0	1		https://educont.ru
51	Подвижные игры общефизической подготовки. Игра «Передал-садись».	1	0	1		https://educont.ru
52	Подвижные игры: «Вышибалы» ,»Передал-садись».	1	0	1		https://educont.ru
53	Технические действия игры волейбол. Нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния. Нижняя боковая подача через сетку с небольшого расстояния.	1	0	1		https://educont.ru
54	Передача и приём мяча двумя руками сверху над собой , стоя и в движении, передача и приём мяча двумя руками сверху в парах.	1	0	1		https://educont.ru
55	Приём и передача мяча двумя руками сверху через волейбольную сетку. Выполнение подачи , приёма и передачи мяча в условиях игровой деятельности.	1	0	1		https://educont.ru
56	Выполнение подачи , приёма и передачи мяча в условиях игровой деятельности.	1	0	1		https://educont.ru
57	Самостоятельная физическая подготовка.	1	0	1		https://educont.ru

58	Выполнения подачи и приема мяча. Игра в пионербол.	1	0	1		https://educont.ru
59	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением. Челночный бег.	1	0	1		https://educont.ru
60	Бег 30 м. Прыжки в длину с места.	1	0	1		https://educont.ru
61	Развитие выносливости и быстроты. Бег 1000м.	1	0	1		https://educont.ru
62	Метание малого мяча на дальность. Бег 1000м.	1	0	1		https://educont.ru
63	Метание малого мяча на дальность. Бег 1000м с учетом времени.	1	0	1		https://educont.ru
64	Метание малого мяча в цель. Прыжки в длину с места.	1	0	1		https://educont.ru
65	Бег 30 м. на результат. Эстафетный бег.	1	0	1		https://educont.ru
66	Метание малого мяча на дальность на результат.	1	0	1		https://educont.ru
67	Совершенствование выносливости. Бег 1000м.	1	0	1		https://educont.ru
68	Выполнения нормативов ГТО.	1	0	1		https://educont.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

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

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

«Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

учебник по физической культуре

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

