

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Управление образования Иланского района Красноярского края

МБОУ Иланская СОШ №2

СОГЛАСОВАНО

завуч

Шинкаренко С.М.

9 от «30» 08 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

директор

В.В. Брусенко

155-од от «30» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 908637)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

г Иланский 2023

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные

универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

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

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной и игровой 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 и лыжной 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			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
Раздел 3. Способы самостоятельной деятельности					
3.1	Режим дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Осанка человека	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			
2.2	Лыжная подготовка	14			
2.3	Легкая атлетика	14			
2.4	Подвижные и спортивные игры	13			
Итого по разделу		53			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8			http://resh.edu.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			
2.2	Лыжная подготовка	14			
2.3	Легкая атлетика	14			
2.4	Подвижные игры	15			

Итого по разделу		55			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8			http://resh.edu.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры. Физическая нагрузка	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			
2.2	Легкая атлетика	14			
2.3	Лыжная подготовка	14			

2.4	Подвижные и спортивные игры	15			
Итого по разделу		55			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8			https://www.gto.ru/
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			

2.2	Легкая атлетика	14			
2.3	Лыжная подготовка	14			
2.4	Подвижные и спортивные игры	15			
Итого по разделу		55			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8			https://www.gto.ru/
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1			01.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1			04.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			06.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Осанка человека. Упражнения для осанки	1			11.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1			13.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Чем отличается ходьба от бега	1			18.09	
7	Правила безопасности на уроке легкой атлетики.	1			20.09	
8	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			25.09	
9	Техника челночного бега с высокого старта	1			27.09	
10	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением	1			02.10	

	препятствий. Бег с ускорением, 20 м.					
11	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			04.10	
12	Ходьба по разметкам.	1			09.10	
13	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			11.10	
14	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением, 30 м. Игра «Пятнашки».	1			16.10	
15	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1			18.10	
16	Правила выполнения прыжка в длину с места	1			23.10	
17	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1			25.10	
18	Приземление после спрыгивания с горки матов	1			08.11	
19	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1			13.11	
20	Учимся гимнастическим упражнениям	1			15.11	

21	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1			20.11	
22	Правила поведения на уроках гимнастики	1			22.11	
23	Акробатические упражнения, основные техники	1			27.11	
24	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			29.11	
25	Способы построения и повороты стоя на месте	1			04.12	
26	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1			06.12	
27	Гимнастические упражнения с мячом	1			11.12	
28	Гимнастические упражнения со скакалкой	1			13.12	
29	Гимнастические упражнения в прыжках	1			18.12	
30	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1			20.12	
31	Подъем ног из положения лежа на животе	1			25.12	
32	Обучение одеванию инвентаря.	1			27.12	
33	Организационно-	1			10.01	

	методические требования на уроке.					
34	Строевые упражнения с лыжами в руках	1			13.01	
35	Упражнения в передвижении на лыжах	1			15.01	
36	Строевые команды в лыжной подготовке	1			17.01	
37	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			22.01	
38	Техника ступающего шага во время передвижения	1			24.01	
39	Развитие выносливости во время самостоятельных занятий.	1			29.01	
40	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1			31.01	
41	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1			05.02	
42	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1			17.02	
43	Скользкий шаг на лыжах без палок	1			12.02	
44	Чем отличается ходьба от бега	1			14.02	

45	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			19.02	
46	Считалки для подвижных игр	1			26.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			04.03	
48	Игра «Пятнашки».	1			06.03	
49	Обучение способам организации игровых площадок	1			11.03	
50	Подвижная игра «Пустое место».	1			13.03	
51	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			18.03	
52	Подвижная игра «Пустое место».	1			20.03	
53	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			01.04	
54	Игра «Охотники и утки»	1			03.04	
55	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			08.04	
56	Игра «Не попади в болото»	1			10.04	
57	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			15.04	
58	Игра «Не оступись»	1			17.04	
59	ГТО – что это такое? История	1			22.04	https://resh.edu.ru/subject/9/

	ГТО. Спортивные нормативы					
60	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1			24.04	
61	Подвижные игры	1			27.04	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			06.05	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1			08.05	
64	Промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов по уровню физической подготовленности.	1			13.05	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1			15.05	
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1			22.05	

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66	0	0	
-------------------------------------	----	---	---	--

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1			05.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Зарождение Олимпийских игр	1			07.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Физическое развитие	1			12.09	
4	Физические качества	1			14.09	
5	Сила как физическое качество	1			19.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			21.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Броски мяча в неподвижную мишень	1			26.09	
8	Разновидности ходьбы и бега.	1			28.09	
9	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			03.10	
10	Ходьба по разметкам.	1			05.10	
11	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			10.10	
12	Ходьба с преодолением препятствий.	1			12.10	

13	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			17.10	
14	Бег с ускорением, 20 м. Игра «Пятнашки».	1			19.10	
15	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1			24.10	
16	Бег с поворотами и изменением направлений	1			26.10	
17	Бег с поворотами без изменением направлений	1			07.11	
18	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2х2м) с расстояния 4-5 м.	1			09.11	
19	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики				14.11	https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Строевые упражнения и команды				16.11	
21	Прыжковые упражнения				21.11	
22	Гимнастическая разминка				23.11	
23	Ходьба на гимнастической скамейке				28.11	
24	Упражнения с гимнастической скакалкой				30.11	
25	Упражнения с гимнастическим				05.12	

	мячом					
26	Танцевальные гимнастические движения				07.12	
27	Строевые упражнения и команды. Повороты на месте				12.12	
28	Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд				14.12	
29	Кувырок вперёд, назад				19.12	
30	Игровые задания со скакалкой				21.12	
31	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1			26.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1			28.12	
33	Спуск с горы в основной стойке	1			09.01	
34	Спуск с горы без палок	1			11.01	
35	Подъем лесенкой	1			16.01	
36	Подъем ёлочкой	1			18.01	
37	Спуски и подъёмы без лыж	1			23.01	
38	Спуски и подъёмы на лыжах	1			25.01	
39	Торможение лыжными палками	1			30.01	
40	Переноска лыж к месту занятия.	1			01.02	
41	Торможение падением на бок	1			06.02	

42	Основная стойка лыжника.	1			08.02	
43	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок)				13.02	
44	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)				15.02	
45	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1			20.02	
46	Подвижные игры с элементами метания	1			22.02	
47	Игры с приемами баскетбола	1			27.02	
48	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			29.02	
49	Веселые старты встречные эстафеты с мячом	1			05.03	
50	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			07.03	
51	Подвижные игры: «Вышибало», «Перестрелка».	1			12.03	
52	Прием «волна» в баскетболе	1			14.03	
53	Подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу»	1			19.03	
54	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			21.03	
55	Ловля и передача мяча с	1			02.04	

	приседаниями					
56	Гонка мячей и слалом с мячом	1			04.04	
57	Подвижные игры с перебежками	1			09.04	
58	Подвижные игры с прыжками	1			11.04	
59	Футбольный бильярд	1			16.04	
60	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			18.04	https://resh.edu.ru/subject/9/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1			23.04	https://resh.edu.ru/subject/9/
62	Бег на 30м. Эстафеты	1			25.04	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1			02.05	
64	Смешанное передвижение	1			07.05	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1			14.05	
66	Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1			16.05	
67	Промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов по уровню физической подготовленности.	1			21.05	

68	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1			23.05	https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

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. История появления современного спорта	1			01.09. 2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Виды физических упражнений.	1			04.09. 2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Дозировка физических нагрузок	1			06.09. 2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Закаливание организма под душем	1			11.09. 2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			13.09. 2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Прыжок в длину с разбега. Разучивание подводящих упражнений к прыжку в длину с разбега, способом, согнув ноги.	1			18.09. 2023	
7	Прыжок в длину с разбега, способом, согнув ноги, в полной координации.	1			20.09. 2023	
8	Броски набивного мяча.	1			25.09. 2023	

	Разучивание броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя.					
9	Броски набивного мяча. Разучивание броска набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность.	1			27.09. 2023	
10	Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Челночный бег.	1			02.10. 2023	
11	Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Бег через набивные мячи.	1			04.10. 2023	
12	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м.	1			09.10. 2023	
13	Строевые команды и упражнения. Выполнение передвижений в колонне по одному противходом.	1			11.10. 2023	
14	Строевые команды и упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по три, стоя на	1			16.10. 2023	

	месте.					
15	Передвижения по гимнастической скамейке. Выполнение ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен, и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком.	1			18.10. 2023	
16	Передвижения по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием.	1			23.10. 2023	
17	Прыжки через скакалку. Техника выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд.	1			25.10. 2023	
18	Прыжки через скакалку. Вращение сложенной вдвое скакалки поочередно правой и левой рукой, стоя на месте.	1			08.10. 2023	
19	Лазание по канату. Разучивание и выполнение подводящих упражнений.	1			13.10. 2023	
20	Лазание по канату. Разучивание техники лазания по канату в три приёма.	1			15.10. 2023	

21	Лазание по канату в три приёма. Определение трудностей выполнения технических элементов.	1			20.10. 2023	
22	Разучивание упражнений ритмической гимнастики.	1			22.10. 2023	
23	Танцевальные упражнения. Движения танца галоп.	1			27.10. 2023	
24	Танцевальные упражнения. Выполнение движений танца полька по отдельным фазам и элементам.	1			29.10. 2023	
25	Подвижные игры с элементами спортивных игр. Разучивание правил подвижных игр.	1			04.12. 2023	
26	Разучивание технических действий подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола.	1			06.12. 2023	
27	Подвижные игры с элементами спортивных игр на точность движений.	1			11.12. 2023	
28	Спортивные игры. Наблюдение за образцами технических действий игры баскетбол, уточнение особенностей их выполнения.	1			13.12. 2023	
29	Спортивные игры. Разучивание технических приёмов игры	1			18.12. 2023	

	баскетбол.					
30	Спортивные игры.Разучивание технических приёмов игры волейбол.	1			20.12. 2023	
31	Спортивные игры. Футбол: ведение футбольного мяча.	1			25.12. 2023	
32	Спортивные игры. Футбол: удар по неподвижному футбольному мячу.	1			27.12.2023	
33	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1			10.01. 2024	
34	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Разучивание последовательной техники одновременного двухшажного хода.	1			13.01. 2024	
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона.	1			15.01. 2024	
36	Передвижение на лыжах	1			17.01. 2024	

	одновременным двухшажным ходом. Приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками.					
37	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом без палок.	1			22.01. 2024	
38	Закрепление техники передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом без палок.	1			24.01. 2024	
39	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом с палками.	1			29.01.2024	
40	Закрепление техники передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом с палками.	1			31.01.2024	
41	Повороты на лыжах способом переступания. Особенности выполнения.	1			05.02. 2024	
42	Повороты на лыжах способом переступания в правую и	1			07.02. 2024	

	левую сторону, стоя на месте.					
43	Повороты на лыжах способом переступания в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона.	1			12.02. 2024	
44	Повороты на лыжах способом переступания. Уточнение элементов техники торможения плугом, особенностей их выполнения.	1			14.02. 2024	
45	Повороты на лыжах способом переступания. Выполнение торможения плугом при спуске с небольшого пологого склона.	1			19.02. 2024	
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			21.02. 2024	
47	Игровые действия подвижной игры «Попади в кольцо»	1			26.02. 2024	
48	Организация и проведения подвижной игры «Попади в кольцо»	1			28.02. 2024	
49	Игровые действия	1			04.03. 2024	

	подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей»					
50	Организация и проведение подвижной игры «Круговая лапта»	1			06.03. 2024	
51	Общеразвивающие упражнения для обучение техническим действиям игры баскетбол	1			11.03. 2024	
52	Техника ведения баскетбольного мяча	1			13.03. 2024	
53	Техника подачи волейбольного мяча одной рукой через сетку	1			18.03. 2024	
54	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег в коридоре с максимальной скоростью 20м.	1			20.03. 2024	
55	Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра.	1			01.04. 2024	
56	Бег на результат 30 м. Развитие скоростных способностей.	1			03.04. 2024	
57	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места.	1			08.04. 2024	
58	Прыжок в длину с места на результат.	1			10.04. 2024	
59	Метание малого мяча с места на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			15.04. 2024	

60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1			17.04. 2024	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1			22.04. 2024	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1			24.04. 2024	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			27.04. 2024	
64	Промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов по уровню физической подготовки	1			06.05. 2024	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			08.05. 2024	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г.	1			13.05. 2024	

67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м.	1			15.05. 2024	
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			22.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

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			05.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1			08.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1			12.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			15.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Закаливание организма	1			19.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1			22.09.2023	
7	Совершенствование строевых упражнений; прыжка в длину с места. Развитие выносливости в медленном трехминутном беге.	1			26.09.2023	
8	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			29.09.2023	
9	Разучивание специальных беговых	1			03.10.2023	

	упражнений. Совершенствование высокого, и низкого старта; стартового ускорения; бег 30м.					
10	Совершенствование техники челночного бега. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3*10м.	1			06.10..2023	
11	Метание малого мяча на дальность, стоя на месте.	1			10.10.2023	
12	Развитие внимания, координации, ориентировке в пространстве в строевых упражнениях Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места.	1			13.10.2023	
13	Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Повторение висов, упоров	1			17.10.2023	
14	Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекувытки.	1			20.10.2023	
15	Совершенствование кувырка вперед. Развитие координации, ловкости, внимания в серии кувырков вперед.	1			24.10.2023	
16	Совершенствование упражнения :«стойка на лопатках»; кувырка вперед.	1			27.10.2023	
17	Совершенствование упражнения «мост»; «стойка на лопатках». Выполнение упражнений акробатики в разных сочетаниях.	1			07.11.2023	

18	Развитие координации, ловкости при ходьбе по гимнастической скамейке различными способами.	1			10.11.2023	
19	Совершенствование лазание по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гим. стенку; упражнения «мост».	1			14.11.2023	
20	Развитие координации в упражнениях акробатики: «цапля», «ласточка», кувырка вперед.	1			17.11.2023	
21	Танцевальные упражнения «Летк-енка»	1			21.11.2023	
22	Повторение строевых упражнений. Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед стоя и сидя на полу, упражнениях «мост», «полушпагат».	1			24.11.2023	
23	Обучение лазанию по наклонной скамейке в упоре лежа, на животе подтягиваясь руками.	1			28.11.2023	
24	Совершенствование ходьбы по узкой рейке гим. скамейки с поворотами. Развитие силы и ловкости в лазанье и перелезании по гим. стенке.	1			01.12.2023	
25	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1			05.12.2023	
26	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1			08.12.2023	

27	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			12.12.2023	
28	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			15.12.2023	
29	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			19.12.2023	
30	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			22.12.2023	
31	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			26.12.2023	
32	Передача волейбольного мяча в парах возле сетки. Нападающий удар	1			29.12.2023	
33	Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря.	1			09.01.2024	
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			12.01.2024	
35	Движение на лыжах ступающим и скользящим шагом по дистанции с переменной скоростью.	1			16.01.2024	
36	Совершенствование навыков ходьбы на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом. Игра «Перестрелка»	1			19.01.2024	
37	Развитие выносливости в ходьбе на	1			23.01.2024	

	лыжах по дистанции 1 км.					
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1			26.01.2024	
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			30.01.2024	
40	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1			02.02.2024	
41	Обучение подъему способом «полуелочка»	1			06.02.2024	
42	Закрепление подъема «елочкой», «лесенкой»	1			09.02.2024	
43	Прохождение дистанции 1.5 км в медленном темпе.	1			13.02.2024	
44	Совершенствование подъемов и спусков на лыжах разными способами. Прохождение дистанции 1.5 км.	1			16.02.2024	
45	Разучивание одновременному двухшажному ходу. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 2 км.	1			20.02.2024	
46	Совершенствование поворотов и торможений на лыжах; навыков передвижения одновременными ходами.	1			27.02.2024	

47	Правилами безопасности при разучивании элементов баскетбола Разучивание ОРУ с большим мячом. Совершенствование броска и ловли мяча.	1			01.03.2024	
48	Совершенствование ловли и передачи баскетбольного мяча в парах на месте	1			05.03.2024	
49	Техника ведения баскетбольного мяча на месте и в движении	1			12.03.2024	
50	Совершенствование ведение мяча на месте и в движении по прямой, с изменением направления, «змейкой».	1			15.03.2024	
51	Повторение передачи волейбольного мяча в парах, броски и ловлю мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч»	1			19.03.2024	
52	Совершенствование бросков мяча через сетку разными способами. Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке.	1			22.03.2024	
53	Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра «Пионербол»	1			02.04.2024	
54	Повторение ТБ по легкой атлетике. Повторение прыжка в длину с места.	1			05.04.2024	
55	Совершенствование прыжков в длину с места и с разбега. Развитие	1			09.04.2024	

	прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет»					
56	Совершенствование бросков мал. мяча в цель.	1			12.04.2024	
57	Совершенствование техники высокого, среднего и низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением. Бег на 30 м.	1			16.04.2024	
58	Развитие двигательных качеств во время выполнения упражнений полосы препятствий. Совершенствование техники челночного бега.	1			19.04.2024	
59	Развитие выносливости посредством бега, прыжков. Эстафета с преодолением полосы препятствий.	1			23.04.2024	
60	Совершенствование навыков бега на длительное время	1			26.04.2024	
61	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1			03.05.2024	
62	Промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов по уровню физической подготовки.	1			04.05.2024	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1			07.05.2024	

	ГТО. Бег на 1000м					
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1			14.05.2024	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1			17.05.2024	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			20.05.2024	
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			21.05.2024	
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			24.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru>

<https://uchi.ru> https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm Физическая культура

- Российская электронная школа (resh.edu.ru)

<https://www.gto.ru>

ВФСК ГТО (gto.ru)

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Компьютерный стол
Ноутбук учителя

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая
Бревно гимнастическое напольное
Комплект навесного оборудования
Скамья атлетическая наклонная
Коврик гимнастический
Маты гимнастические
Мяч набивной (1 кг, 2 кг)
Мяч малый (теннисный)
Скакалка гимнастическая
Палка гимнастическая
Обруч гимнастический
Коврики массажные
Сетка для переноса малых мячей
Рулетка измерительная (10 м, 50 м)
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
Мячи баскетбольные для мини-игры
Сетка для переноса и хранения мячей
Жилетки игровые с номерами
Стойки волейбольные универсальные
Сетка волейбольная
Мячи волейбольные
Мячи футбольные
Номера нагрудные
Насос для накачивания мячей
Аптечка медицинская
Спортивные залы (кабинеты)
Спортивный зал игровой
Спортивный зал гимнастический
Кабинет учителя
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
Пришкольный стадион (площадка)
Легкоатлетическая дорожка
Сектор для прыжков в длину
Ботинки для
лыж
Лыжи
Лыжные
палки
Игровое поле для футбола (мини-футбола)