

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ МОРДОВИЯ

Администрация городского округа Саранск

МОУ "СОШ №24"

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО
учителей ФК и ОБЗР



Кудрявцев М.С.
Приказ №1 от «28» августа
2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по НМР



Фалилеев А.Е.
Приказ №1 от «29» августа
2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МОУ "СОШ
№24"



Сурайкин С.С.
Приказ №1 от «30» августа
2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3144060)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов

г. Саранск 2024

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 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 поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках.

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.

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

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

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- 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;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуры	В течении урока	
1.2	Режим дня школьника	В течении урока	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Осанка человека	В течении урока	
1.2	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	В течении урока	
1.3	Гигиена человека	В течении урока	
Раздел 2 . Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Легкая атлетика	16	
2.2	Гимнастика с основами акробатики	16	
2.3	Лыжная подготовка	18	
2.4	Подвижные и спортивные игры	16	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	В течении урока	
Итого по разделу		66	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуры	В течении урока	
1.2	Режим дня школьника	В течении урока	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Занятия по укреплению здоровья	В течении урока	
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	В течении урока	
1.3	Гигиена человека	В течении урока	
Раздел 2 . Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Легкая атлетика	16	
2.2	Гимнастика с основами акробатики	16	
2.3	Лыжная подготовка	20	
2.4	Подвижные и спортивные игры	16	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	В течении урока	
Итого по разделу		68	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуры	В течении урока	
1.2	Режим дня школьника	В течении урока	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	В течении урока	
1.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	В течении урока	
1.3	Физическая нагрузка	В течении урока	
Раздел 2 . Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Легкая атлетика	16	
2.2	Гимнастика с основами акробатики	16	
2.3	Лыжная подготовка	20	
2.4	Подвижные и спортивные игры	16	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	В течении урока	
Итого по разделу		68	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуры	В течении урока	
1.2	Режим дня школьника	В течении урока	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	В течении урока	
1.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	В течении урока	
1.3	Закаливание организма	В течении урока	
Раздел 2 . Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Легкая атлетика	16	
2.2	Гимнастика с основами акробатики	16	
2.3	Лыжная подготовка	20	
2.4	Подвижные и спортивные игры	16	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	В течении урока	
Итого по разделу		68	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
1	«Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры». Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Пингвины с мячом».	1		
2	Сочетание различных видов ходьбы. Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Игра «Слушай сигнал».	1		
3	<u>Спортивный марафон.</u> Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки». Игра «Вызов». Развитие скоростных качеств.	1		
4	<u>Урок – игра</u> Челночный бег. Игра «Ястреб и утка».ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	1		

5	Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Игра «Шишки-желуди-орехи».	1		
6	Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг».ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
7	Броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы. ОРУ. Игра «Воробьи и вороны». Развитие скоростно-силовых качеств. ТБ при метании набивного мяча.	1		
8	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.	1		
9	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.	1		
10	Эстафеты. ОРУ. Игра «	1		

	Мышеловка». Развитие прыжковых качеств.			
11	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега (разучивание игры «К своим флажкам»).	1		
12	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробушки»).	1		
13	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	1		
14	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».	1		
15	<u>Спортивный марафон</u> «Внимание, на старт». Игра «Капитаны».	1		
16	Урок – путешествие «Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр». Подвижная игра	1		

	«Горелки».			
17/1	Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!». Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Игра «Змейка».	1		
18/2	«Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях». Подвижная игра «Иголка и нитка».	1		
19/3	«Кувырок вперед в упор присев». Подвижная игра «Тройка».	1		
20/4	Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Раки».	1		
21/5	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	1		
22/6	Урок – викторина «Основные способы передвижения. Представление о физических упражнениях». Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека; Правила предупреждения травматизма	1		

	Подвижная игра «Петрушка на скамейке».			
23/7	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Подвижная игра «Пройди бесшумно».	1		
24/8	Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Конники-спортсмены».	1		
25/9	Урок – соревнование «Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке». Подвижная игра «Отгадай, чей голос»	1		
26/10	Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек».			
27/11	Урок – соревнование «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Подвижная игра «Посадка картофеля».	1		
28/12	Акробатические комбинации. Игра	1		

	«Парашютисты».			
29/13	ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Охотники и утки».	1		
30/14	Основная стойка. Построение в шеренгу и колону по одному.. Игра «Медвежата за медом».	1		
31/15	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях			
32/16	Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.			
33/1	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Способы самоконтроля. Дыхание при ходьбе.	1		
34/2	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.	1		
35/3	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и	1		

	скользящий шаг без палок и с палками.			
36/4	Разучивание скользящего шага.	1		
37/5	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.	1		
38/6	Передвижение скользящим шагом.	1		
39/7	Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр». Игра «Салки на марше»	1		
40/8	Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше».	1		
41/9	Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше».	1		
42/10	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	1		
43/11	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	1		

44/12	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки	1		
45/13	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки	1		
46/14	Попеременно двухшажный ход. Игра «Два дома». Игра «Два дома».	1		
47/15	Попеременно двухшажный ход. Игра «По местам»	1		
48/16	Попеременно двухшажный ход. Игра «День и ночь».	1		
49/17	Попеременно двухшажный ход.	1		
50/18	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше прокатится».	1		
51/1	Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории	1		

	Древней Руси».			
52/2	Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.	1		
53/3	Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.	1		
54/4	Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
55/5	Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.	1		
56/6	Игра «Пятнашки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
57/7	Игра «Воробьи и вороны». ОРУ. Развитие выносливости.	1		
58/8	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		

59/9	Эстафеты. Развитие координации.	1		
60/10	Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.	1		
61/11	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай» . Развитие координации Бег на 30 метров. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Ловишка». ТБ во время прыжка в длину.	1		
62/12	Бег на 60 метров. Прыжки в длину с места	1		
63/13	Прыжки в длину с места.	1		
64/14	Прыжки в длину с места.	1		
65/15	Бег 300 метров. Метание на дальность.	1		
66/16	Бег 500 метров без учета времени . Метание на дальность.	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
1	Правила по технике безопасности на уроках физической культуры». Игра «Пингвины с мячом».	1		
2	Сочетание различных видов ходьбы. Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Игра «Слушай сигнал».	1		
3	Челночный бег. Игра «Ястреб и утка».ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	1		
4	Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Игра «Шишки-желуди-орехи».	1		
5	Броски большого мяча (1 кг) бна дальность двумя руками из-за головы.	1		

	ОРУ. Игра «Воробьи и вороны». Развитие скоростно-силовых качеств. ТБ при метании набивного мяча.			
6	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.	1		
7	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Игра «Мышеловка». Развитие прыжковых качеств.	1		
8	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега (разучивание игры «К своим флажкам»). Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.	1		
9	Эстафеты с мячами. Развитие координации.	1		
10	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит»,	1		

	«Метко в цель»).			
11	«Упражнения на внимание». Подвижная игра «Охотники и утки», «Удочка».	1		
12	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	1		
13	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».	1		
14	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	1		
15	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».	1		
16	Урок – путешествие «Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр». Подвижная игра	1		

	«Горелки».			
17/1	Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!». Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Игра «Змейка».	1		
18/2	«Кувырок вперед в упор присев». Подвижная игра «Тройка».	1		
19/3	Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Раки».	1		
20/4	Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей».	1		
21/5	Урок – викторина «Основные способы передвижения. Представление о физических упражнениях». Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека; Правила предупреждения травматизма Подвижная игра «Петрушка на скамейке».	1		

22/6	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Подвижная игра «Пройди бесшумно».	1		
23/7	Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Конники-спортсмены».	1		
24/8	Урок – соревнование «Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке». Подвижная игра «Отгадай, чей голос»	1		
25/9	Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек».	1		
26/10	Урок – соревнование «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Подвижная игра «Посадка картофеля».	1		
27/11	Акробатические комбинации. Игра «Парашютисты».	1		

28/12	ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Охотники и утки».	1		
29/13	Основная стойка. Построение в шеренгу и колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Медвежата за медом». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.	1		
30/14	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев.	1		
31/15	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке.	1		
32/16	Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Кузнечики». Развитие силовых качеств	1		
33/1	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Способы самоконтроля. Дыхание при ходьбе.	1		

34/2	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.	1		
35/3	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	1		
36/4	Разучивание скользящего шага.	1		
37/5	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.	1		
38/6	Передвижение скользящим шагом.	1		
39/7	Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр». Игра «Салки на марше»	1		
40/8	Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше».	1		
41/9	Передвижение скользящим шагом.	1		

	«Салки на марше».			
42/10	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	1		
43/11	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	1		
44/12	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки	1		
45/13	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки	1		
46/14	Попеременно двухшажный ход. Игра «Два дома». Игра «Два дома».	1		
47/15	Попеременно двухшажный ход. Игра «По местам»	1		
48/16	Попеременно двухшажный ход. Игра «День и ночь».	1		
49/17	Попеременно двухшажный ход.	1		

50/18	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше прокатится».	1		
51/19	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше прокатится». Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	1		
52/20	Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	1		
53/1	Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси».	1		
54/2	Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.	1		
55/3	Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
56/4	Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие	1		

	выносливости.			
57/5	Игра «Воробьи и вороны». ОРУ. Развитие выносливости.	1		
58/6	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
59/7	Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.	1		
60/8	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай» . Развитие координации Бег на 30 метров. Прыжки в длину с разбега.Подвижная игра «Ловишка». ТБ во время прыжка в длину.	1		
61/9	Прыжки в длину с места.	1		
62/10	Бег 300 метров. Метание на дальность.	1		
63/11	Бег 500 метров . Метание на дальность.	1		
64/12	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра	1		

	«Кот и мыши».			
65/13	Прыжок в высоту. «Челночный» бег.	1		
66/14	Кроссовая подготовка.	1		
67/15	Смешенное передвижение.	1		
68/16	Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул.	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
1	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Техника высокого старта. П/и «Пустое место»	1		
2	Ходьба через препятствия. Бег с максимальной скоростью 30м. Строевые упражнения. Игра «Белые медведи»	1		
3	Бег на результат 30, 60 м- учет. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	1		
4	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди».	1		
5	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Правила соревнований в беге, прыжках	1		
6	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит».	1		
7	Метание мяча на дальность. Игра	1		

	«Точный расчет»			
8	Техника безопасности во время занятий играми. Игра «Мяч ловцу».	1		
9	Ведение мяча с изменением направления Игра «Вызови по имени».	1		
10	Ловля и передача мяча на месте и в движении Игра «Овладей мячом».	1		
11	Броски в кольцо двумя руками снизу Игра «Мяч ловцу».	1		
12	Броски в кольцо двумя руками снизу Игра «Охотники и утки».	1		
13	Броски в кольцо одной рукой от плеча Игра «Снайперы».	1		
14	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра с ведением мяча.	1		
15	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра	1		

	«Передал - садись».			
16	Броски в кольцо двумя руками снизу. Игра «»Перестрелка».	1		
17	Броски в кольцо двумя руками снизу Игра «Мяч ловцу».	1		
18	Броски в кольцо одной рукой от плеча	1		
17/1	Правила поведения в гимнастическом зале. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!».	1		
18/2	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Игра: «Что изменилось?»	1		
19/3	Лазанье по канату. Игра: «Что изменилось?»	1		
20/4	Стойка на лопатках. Игра: «Что изменилось?»	1		
21/5	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками. учет	1		
22/6	«Мост» из положения лежа на спине. Игра: «Что изменилось?»	1		

23/7	Упражнения в висе стоя и лежа. Передвижения противоходом.	1		
24/8	Передвижения по диагонали, змейкой. Акробатическая комбинация.	1		
25/9	Команда «На первый-второй рассчитайся!». Акробатическая комбинация.	1		
26/10	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	1		
27/11	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	1		
28/12	Стойка на лопатках учет. Мост из положения лежа на спине.	1		
29/13	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга.	1		
30/14	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.	1		
31/15	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Игра «Посадка картофеля»	1		

32/16	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля».	1		
33/1	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Подвижные игры со снегом, катание с горы.	1		
34/2	Передвижение скользящим шагом без палок.	1		
35/3	Передвижение скользящим шагом. Игра «Слушай сигнал».	1		
36/4	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра «Шире шаг».	1		
37/5	Передвижение скользящим шагом без палок учет.	1		
38/6	Передвижение скользящим шагом с палками учет.	1		
39/7	Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.	1		
40/8	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Игра – эстафета «Кто самый	1		

	быстрый?».			
41/9	Повороты переступанием вокруг носков.	1		
42/10	Подъем ступающим шагом.	1		
43/11	Повороты переступанием. Игра «По местам».	1		
44/12	Спуски в высокой стойке. Игра «У кого красивее снежинка».	1		
45/13	Подъем «лесенкой» учет. п/и «Слушай сигнал»	1		
46/14	Спуски в низкой стойке. Игра «Слушай сигнал».	1		
47/15	Попеременный двухшажный ход без палок. Игра «У кого красивее снежинка».	1		
48/16	Попеременный двухшажный ход без палок. Игра «Шире шаг».	1		
49/17	Подъемы и спуски с небольших склонов.	1		
50/18	Попеременный двухшажный ход без палок учет. Игра «Салки с домом».	1		

51/19	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. п/и «Накаты».	1		
52/20	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон.	1		
53/1	Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. «Играй-играй мяч не теряй».	1		
54/2	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Мяч водящему».	1		
55/3	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой. «Передал - садись».	1		
56/4	Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх.	1		
57/5	Ловля мяча на месте в паре. «Играй-играй мяч не теряй».	1		
58/6	Игра: «Попади в обруч», «Мяч соседу».	1		
59/7	Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу). «Мяч соседу».	1		

60/8	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге.	1		
61/9	Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»	1		
62/10	Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку.	1		
63/11	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м. Игра «К своим флажкам».	1		
64/12	Челночный бег 3х10 м учет. Прыжок в длину с места. «Рыбак и рыбка», «Невод».	1		
65/13	Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег (3х10 м). Игра «Лисы и куры».	1		
66/14	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). Игра «Попрыгунчики-воробушки».	1		
67/15	Бег на 500 м в умеренном темпе. Игра «Так и так».	1		
68/16	Бег 1000 м без учета времени. Игра «К своим флажкам».	1		

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

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
1	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Ходьба с изменением длины и частоты шага Бег с заданным темпом и скоростью.	1		
2	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета	1		
3	Прыжок в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места Челночный бег 3\10м	1		
4	Прыжок в длину способом согнув ноги. Игра «Прыжки по полосам»Отжимание в упоре лежа.	1		
5	Бросок малого мяча на дальность, на точность. Игра «Метко в цель»	1		
6	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба) Игра «Пустое место».Кросс 1км	1		
7	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба).	1		

8	Техника безопасности во время занятий играми. Игра «Мяч ловцу».	1		
9	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Гонка мячей по кругу»	1		
10	Ведение мяча с изменением направления Игра «Вызови по имени».	1		
11	Ловля и передача мяча на месте и в движении Игра «Овладей мячом».	1		
12	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках Игра «Подвижная цель».	1		
13	Броски в кольцо двумя руками снизу Игра «Мяч ловцу».	1		
14	Броски в кольцо двумя руками снизу. Игра «»Перестрелка».	1		
15	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Мяч ловцу».	1		
16	Подтягивания. Игра с ведением мяча.	1		

17/1	Правила поведения в гимнастическом зале. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!».	1		
18/2	Перекувырки в группировке с последующей опорой руками за головой.	1		
19/3	Лазанье по канату в три приема.	1		
20/4	Кувырок назад, кувырок вперед	1		
21/5	Перелазание через препятствия.	1		
22/6	Лазанье по канату в три приема.	1		
23/7	Кувырок назад, кувырок вперед. Игра «Мы – гимнасты»	1		
24/8	Висы на гимнастической стенке.	1		
25/9	Кувырок назад и перекувырком стойка на лопатках.	1		

26/10	Лазанье по канату в три приема - учет	1		
27/11	Висы и упоры. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»	1		
28/12	Мост с помощью и самостоятельно.	1		
29/13	Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.	1		
30/14	Мост с помощью и самостоятельно.	1		
31/15	Комбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревне(скамейке) - Учет.			
32/16	Преодоление гимнастической полосы препятствий.			
33/1	Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1		

34/2	Подъёмы и спуски, торможение «плугом».	1		
35/3	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием.	1		
36/4	Попеременный двухшажный ход. Игра «Шире шаг»	1		
37/5	Одновременный одношажный ход. Игра «Веер»	1		
38/6	Одновременный одношажный ход. Игра «Кто дальше проскользит»	1		
39/7	Подъем на склон полуёлочкой. Игра «Солнышко»	1		
40/8	Повороты переступанием в движении. Подъём полуёлочкой. Игра «Веер»	1		
41/9	Подъём полуёлочкой. Игра «Быстрый лыжник»	1		
42/10	Спуски с пологих склонов. Игра «Кто дальше проскользит»	1		
43/11	Попеременный двухшажный ход. Игра «Кто дальше проскользит»	1		
44/12	Спуски с пологих склонов. Игра «Кто	1		

	дальше проскользит»			
45/13	Спуски с пологих склонов. Игра «Быстрый лыжник»	1		
46/14	Торможение «плугом». Игра «Веер»	1		
47/15	Попеременный двухшажный ход. Дистанция до 1,5 км	1		
48/16	Повороты переступанием в движении. Подъём полуёлочкой. Игра «Веер»	1		
49/17	Попеременный двухшажный ход. Игра «Кто дальше проскользит»	1		
50/18	Спуски с пологих склонов. Игра «Кто дальше проскользит»	1		
51/19	Попеременный двухшажный ход. Дистанция до 1,5 км	1		
52/20	Спуски с пологих склонов - учет Дистанция до 1 км	1		
53/1	Техника безопасности во время занятий играми. Ведение с изменением направления и скорости.	1		
54/2	Ведение мяча на месте и в движении.	1		

	Игра «Борьба за мяч».			
55/3	Ведение мяча с изменением направления.	1		
56/4	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Борьба за мяч».	1		
57/5	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу	1		
58/6	Учебная игра в «мини-баскетбол»	1		
59/7	Передача мяча от груди на месте и после ведения шагом.	1		
60/8	Передачи от груди двумя руками. Ведение в беге.	1		
61/9	Техника безопасности при беге. Движение ног в прыжке способом ножницы.	1		
62/10	Бег на скорость 30, 60 м. Игра «Пустое место»	1		
63/11	Высокий старт и стартовый разгон. Бег на скорость 30, 60 м. учет	1		

64/12	Движение ног в прыжке способом ножницы. Игра «Прыжки по кочкам»	1		
65/13	Челночный бег 3х10 м- учет. Эстафеты.	1		
66/14	Шестиминутный бег. Метание мяча.	1		
67/15	Бег 1500 м без учета времени.	1		
68/16	Подтягивание, наклон туловища вперед - учет. Игра «Конники-спортсмены».	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват.

организаций / В. И. Лях. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2020. — 176 с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура 1-4 классы. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
2. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
3. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.
4. Михеева Д.Ф Роль подвижных игр в физическом воспитании школьников (на примере игры баскетбол) / Д.Ф. Михеева, Э.Р. Михеев / Проблемы педагогики. - 2019.
5. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: Тестовый контроль. Пособие для учителя. - М.: Просвещение, 2007. - 144 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Российская электронная школа-<https://resh.edu.ru/>
2. <https://infourok.ru/>
3. <https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura>