

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Министерство образования и молодежной политики Свердловской
области**

Управление образования городского округа Первоуральск

МБОУ СОШ № 16

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО
учителей начальных
классов

_____ Кучева А.А.

Протокол от «21» 08 2023
г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ
№16

_____ Пусько А. В.

Приказ №210
от «25» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 720175)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

ГО Первоуральск, с.Новоалексеевское 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 – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 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. 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 физкультурминутки 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 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 назначению: 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;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- 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 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 подготовкой;

- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

- 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	Разделы	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Знания о физической культуре	2		2	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
2	Способы самостоятельной деятельности	2		2	
3	Легкая атлетика	10		10	
4	Подвижные игры	10		10	
5	Гимнастика	16		16	
6	Подвижные игры	8		8	
7	Лыжная подготовка	16		16	
8	Подвижные и спортивные игры	11		11	
9	Легкая атлетика	12		12	
10	Спортивные и подвижные игры	10		10	
11	Прикладно-ориентированная физическая культура	2		2	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99	

2 – 4 КЛАСС

№ п/п	Разделы	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Знания о физической культуре	В процессе учебного процесса		В процессе учебного процесса	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
2	Легкая атлетика	9		10	
3	Подвижные игры	12		10	
4	Прикладно-ориентированная физическая культура - ГТО	3		3	
5	Гимнастика	16		16	
6	Подвижные и спортивные игры	8		8	
7	Лыжная подготовка	18		18	
8	Подвижные и спортивные игры	12		12	
9	Легкая атлетика	10		10	
10	Спортивные и подвижные игры	10		10	
11	Прикладно-ориентированная физическая культура - ГТО	4		4	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	Знания о физической культуре - 2 часа					
1	Что такое физическая культура	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
2	Современные физические упражнения	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
	Способы самостоятельной деятельности – 2 часа					
3	Самостоятельная физическая подготовка	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
4	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
	Легкая атлетика – 10 часов					
5	Инструктаж по Т.Б. Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств.	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
6	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м. Подвижная игра «Вызов номеров». понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств.	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок

7	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м., 60м Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция».	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
8	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номеров».	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
9	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
10	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
11	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры».	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
12	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
13	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
14	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
	Подвижные игры - 10 часов					
15	Считалки для подвижных игр	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
16	Считалки для подвижных игр	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
17	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		1		Библиотека ЦОК

					https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
18	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
19	Обучение способам организации игровых площадок	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
20	Обучение способам организации игровых площадок	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
21	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
22	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
23	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
24	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
Гимнастика – 16 часов					
25	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
26	Исходные положения в физических упражнениях	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
27	Учимся гимнастическим упражнениям	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
28	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
29	Акробатические упражнения, основные техники	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 ,

						РЭШ Инфоурок
30	Акробатические упражнения, основные техники	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
31	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
32	Способы построения и повороты стоя на месте	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
33	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
34	Гимнастические упражнения с мячом	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
35	Гимнастические упражнения со скакалкой	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
36	Гимнастические упражнения в прыжках	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
37	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
38	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
39	Подъем ног из положения лежа на животе	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
40	Подъем ног из положения лежа на животе	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
	Подвижные игры – 8 часов					
41	ОРУ. Игра «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок

42	ОРУ. Игра «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
43	ОРУ. Игра «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
44	ОРУ. Игра «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
45	ОРУ. Игра «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
46	ОРУ. Игра «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
47	ОРУ. Игра «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
48	ОРУ. Игра «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
Лыжная подготовка – 16 часов						
49	Инструктаж по Т.Б. Кратко рассказать о значении занятий на лыжах. Температурный режим. Учить построению с лыжами в руках, укладке лыж на снег и надеванию креплений. Разучить технику ступающего шага (без палок). Прохождение ступающим шагом до 500м.	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
50	Повторить построение с лыжами в руках и надевание креплений, проверить одежду и обувь. Научить обучению ступающим шагом. Пройти на лыжах ступающим, а кто может - скользящим шагом дистанцию до 1000м.	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
51	Повторить построение с лыжами в руках и надевание креплений, проверить одежду и обувь занимающихся. Закрепить обучение ступающему шагу.	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок

	Пройти на лыжах ступающим, а кто может - скользящим шагом дистанцию до 1000м.					
52	Учить поворотам на месте переступанием, игры «У кого лучше», «Ветер», «Солнышко». Учить одноопорному скольжению без палок с размашистым движением рук и попеременным скольжением. Пройти дистанцию до 1000м в медленном темпе с целью закрепления техники скользящего шага и движения рук.	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
53	Совершенствовать технику передвижения на лыжах скользящим шагом на учебном круге без палок. Повторить повороты на месте (вправо и влево) Пройти дистанцию до 1000м в медленном темпе с целью отработки техники скользящего шага и движения рук.	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
54	Научить косому подъему на склон 15 – 20гр. (без палок) и спуску в низкой стойке; подъем ступающим шагом. Совершенствовать скольжение без палок с ритмичной работой рук и хорошей амплитудой.	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
55	Совершенствовать технику скользящего шага без палок. Закрепить технику выполнения подъемов и спусков со склона. Совершенствовать низкую стойку в момент спуска с горки. В медленном темпе пройти дистанцию до 1000м, совершенствуя скольжение с палками.	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
56	Совершенствовать технику скользящего шага без палок. Повторить технику выполнения подъемов и спусков со склона. Совершенствовать низкую стойку в момент спуска с горки. В медленном темпе пройти дистанцию до 1000м, совершенствуя скольжение с палками.	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
57	Повторить технику выполнения подъемов и спусков со склона. Совершенствовать низкую стойку в момент спуска с горки. В медленном темпе пройти дистанцию до 1000м, совершенствуя скольжение с палками.	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок

58	Совершенствовать технику подъема и спуска со склона с палками (положение палок на подъеме и спуске). Пройти дистанцию до 800 м с палками со средней скоростью. Различные эстафеты на совершенствования скользящего шага.	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
59	Совершенствовать технику подъемов и спусков. Провести эстафету с этапом до 50м с поворотами и передачейполок (или касанием плеча следующего). Пройти дистанцию до 500м с палками. Задача: определитьпервых на финише.	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
60	Совершенствовать технику передвижения скользящим шагом с палками. Повторить эстафету с поворотами Пройти в среднем темпе дистанцию до 1000м с палками.	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
61	Совершенствовать технику передвижения скользящим шагомс палками. Провести эстафету со спуском и подъемом (поворот уподножия склона вокруг палки) Провести игру «Смелее с горки».	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
62	Урок игр – эстафет с этапом до 50 -80 м без палок; со спуском и подъемом.	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
63	Разминка: эстафета с этапом до 50м (2 – 3 раза). Провести соревнования на дистанцию 500м с раздельнымстартом через 10 – 20 сек.	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
64	Провести свободное катание с горки. Организовать эстафету с этапом до 100м; эстафета круговая.	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
Подвижные и спортивные игры – 11 часов						
65	Инструктаж по Т.Б. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал-садись».	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
66	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей.	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
67	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель.	1		1		Библиотека ЦОК

	ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей.				https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
68	Спортивная игра «Футбол». Футбольные упражнения, передача мяча.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
69	ОРУ. Футбольные упражнения, передача мяча в парах. Различные варианты футбольных упражнений в парах. Правила ТБ	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
70	ОРУ. Футбольные упражнения, передача мяча в парах. Различные варианты футбольных упражнений в парах. Правила ТБ	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
71	ОРУ. Броски мяча через волейбольную сетку на точность; с дальних дистанций.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
72	ОРУ. Броски мяча через волейбольную сетку на точность; с дальних дистанций.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
73	ОРУ. Пионербол как вид спорта.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
74	ОРУ. Пионербол как вид спорта.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
75	ОРУ. Пионербол как вид спорта.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
	Легкая атлетика – 12 часов				
76	ТБ на л\а. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
77	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 60м. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
78	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты»	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 ,

					РЭШ Инфоурок
79	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики».	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
80	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком».	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
81	Метание малого мяча в цель (2*2) с 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
82	Метание малого мяча в цель (2*2) с 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
84	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
85	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
86	Метание малого мяча в цель (2*2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
87	Метание малого мяча в цель (2*2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
	Спортивные и подвижные игры – 10 часов				
88	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»				
89	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
90	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (шит). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок

91	ОРУ. Броски мяча через волейбольную сетку на точность; с дальних дистанций.	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
92	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
93	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
94	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (шит). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей.	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
95	ОРУ. Броски мяча через волейбольную сетку на точность; с дальних дистанций.	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
96	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
97	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
	Прикладно-ориентированная физическая культура – 2 часа					
98	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
99	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99		

2-4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	Легкая атлетика – 10 часов					
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
2	Броски мяча в неподвижную мишень	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
3	Броски мяча в неподвижную мишень	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
4	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
5	Прыжки через скакалку	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
6	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
7	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
8	Бег с поворотами и изменением направлений	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 ,

						РЭШ Инфоурок
9	Бег с поворотами и изменением направлений	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
10	Прыжок в длину с разбега	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
Подвижные и спортивные игры - 11 часов						
11	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
12	Игры с приемами баскетбола	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
13	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
14	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
15	Прием «волна» в баскетболе	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
16	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
17	Гонка мячей и слалом с мячом	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
18	Футбольный бильярд	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок

19	Бросок ногой	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
20	Подвижные игры на развитие равновесия	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
21	Подвижные игры на развитие равновесия	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
	Прикладно-ориентированная физическая культура – 3 часа					
22	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
	Гимнастика – 16 часов					
25	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
26	Строевые упражнения и команды	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
27	Строевые упражнения и команды	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
28	Прыжковые упражнения	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
29	Прыжковые упражнения	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
30	Гимнастическая разминка	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 ,

						РЭШ Инфоурок
31	Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону.	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
32	Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону.	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
33	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
34	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
35	Упражнения с гимнастическим мячом	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
36	Упражнения с гимнастическим мячом	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
37	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперёд в упор присев.	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
38	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
39	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лёжа.	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
40	Выполнять команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках.	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
	Подвижные игры – 8 часов					
41	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
42	Игры с приемами баскетбола	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок

43	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
44	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
45	Прием «волна» в баскетболе	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
46	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
47	Гонка мячей и слалом с мячом	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
48	Кидание мяча через сетку (основы пионербола)	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
	Лыжная подготовка – 18 часов					
49	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
50	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
51	Спуск с горы в основной стойке	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
52	Спуск с горы в основной стойке	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
53	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом / Подъем лесенкой	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
54	Подъем лесенкой	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
55	Спуски и подъёмы на лыжах	1		1		Библиотека ЦОК

						https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
56	Спуски и подъёмы на лыжах	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
57	Торможение лыжными палками	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
58	Торможение падением на бок	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
59	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
60	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
61	Совершенствовать скольжение на учебном круге.	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
62	Совершенствовать скольжение на учебном круге.	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
63	Повороты на лыжах способом переступания	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
64	Разминка на учебном круге (5-6мин). Совершенствовать технику спусков и подъемов без палок.	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
65	Провести в виде разминки эстафету с этапом до 150м (1-2раза). Провести соревнования на дистанцию 1000м. Выборочно оценить	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
66	Провести в виде разминки эстафету с этапом до 150м (1-2раза). Провести соревнования на дистанцию 1000м. Выборочно оценить	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
	Подвижные и спортивные игры – 12 часов					
67	Инструктаж по Т.Б. Ловля и передача в движении. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 ,

						РЭШ Инфоурок
68	Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
69	Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
70	Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей.	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
71	ОРУ. Футбольные упражнения, передача мяча в парах. Различные варианты футбольных упражнений в парах. Правила ТБ	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
72	ОРУ. Футбольные упражнения, передача мяча в парах. Различные варианты футбольных упражнений в парах. Правила ТБ	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
73	ОРУ. Броски мяча через волейбольную сетку на точность; с дальних дистанций.	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
74	ОРУ. Броски мяча через волейбольную сетку на точность; с дальних дистанций.	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
75	ОРУ. Пионербол как вид спорта.	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
76	ОРУ. Пионербол как вид спорта.	1		1		
77	ОРУ. Пионербол как вид спорта.	1		1		
78	ОРУ. Пионербол как вид спорта.	1		1		
	Легкая атлетика – 10 часов					
79	Инструктаж по Т.Б. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30м). ОРУ. Челночный бег.	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
80	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30м). ОРУ. Челночный бег.	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок

81	Инструктаж по Т.Б. Прыжки с поворотом на 180 гр. Прыжок с места. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег.	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
82	Инструктаж по Т.Б. Прыжки с поворотом на 180 гр. Прыжок с места. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег.	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
83	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег.	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
84	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег.	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
85	Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2*2м) с расстояния в 4-5 м. ОРУ. Эстафеты.	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
86	Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
87	Бег с ускорением на короткую дистанцию / Челночный бег	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
88	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
Спортивные и подвижные игры – 10 часов						
89	Инструктаж по Т.Б. Ловля и передача в движении. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
90	Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
91	Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.					
92	Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей.	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок

93	ОРУ. Футбольные упражнения, передача мяча в парах. Различные варианты футбольных упражнений в парах. Правила ТБ	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
94	ОРУ. Футбольные упражнения, передача мяча в парах. Различные варианты футбольных упражнений в парах. Правила ТБ	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
95	ОРУ. Броски мяча через волейбольную сетку на точность; с дальних дистанций.	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
96	ОРУ. Броски мяча через волейбольную сетку на точность; с дальних дистанций.	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
97	ОРУ. Пионербол как вид спорта.	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
98	ОРУ. Пионербол как вид спорта.	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
	Прикладно-ориентированная физическая культура – 4 часа					
99	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
101	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
102	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590 , РЭШ Инфоурок
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. 1-4 классы: Учебное пособие / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2023. — 176 с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/7f41b590>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/7f41b590>,

РЭШ Инфоурок

