

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Башкортостан
Администрация муниципального района Стерлибашевский район
Республики Башкортостан МБОУ СОШ с. Первомайский

РАССМОТРЕНО

На заседании МО

учителей предметников

от « 29 » 08 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора

Насырова Н.М.

« 30 » 08 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Каримов М.А.

« » 2023г.

Приказ № от

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3166794)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

с Первомайский 2023 г

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 физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для

модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным, попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной

амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по

наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Мини футбол: футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

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.

Мини футбол: футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование

разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

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

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и мини-футбол;
- 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 мини-футбол;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
1.2	Осанка человека	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10			https://catalog.prosv.ru/item/25308
2.2	Лыжная подготовка	15			https://catalog.prosv.ru/item/25308

2.3	Легкая атлетика	10			https://catalog.prosv.ru/item/25308
2.4	Подвижные и спортивные игры	18			https://catalog.prosv.ru/item/25308
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8			https://catalog.prosv.ru/item/25308
Итого по разделу		66			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4			https://catalog.prosv.ru/item/25308
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10			https://catalog.prosv.ru/item/25308
2.2	Лыжная подготовка	16			https://catalog.prosv.ru/item/25308
2.3	Легкая атлетика	10			https://catalog.prosv.ru/item/25308
2.4	Подвижные игры	20			https://catalog.prosv.ru/item/25308

Итого по разделу		56			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5			https://catalog.prosv.ru/item/25308
Итого по разделу		5			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://catalog.prosv.ru/item/25308
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
2.3	Физическая нагрузка	2			https://catalog.prosv.ru/item/25308
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			https://catalog.prosv.ru/item/25308

2.2	Легкая атлетика	10			https://catalog.prosv.ru/item/25308
2.3	Лыжная подготовка	16			https://catalog.prosv.ru/item/25308
2.4	Мини-футбол	5			https://catalog.prosv.ru/item/25308
2.5	Подвижные и спортивные игры	10			https://catalog.prosv.ru/item/25308
Итого по разделу		53			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	7			https://catalog.prosv.ru/item/25308
Итого по разделу		7			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://catalog.prosv.ru/item/25308
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			https://catalog.prosv.ru/item/25308
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			https://catalog.prosv.ru/item/25308
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
1.2	Закаливание организма	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10			https://catalog.prosv.ru/item/25308

2.2	Легкая атлетика	10			https://catalog.prosv.ru/item/25308
2.3	Лыжная подготовка	14			https://catalog.prosv.ru/item/25308
2.4	Мини-футбол	5			https://catalog.prosv.ru/item/25308
2.5	Подвижные и спортивные игры	12			https://catalog.prosv.ru/item/25308
Итого по разделу		51			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8			https://catalog.prosv.ru/item/25308
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Примечание
		Всего	Дата по плану	Дата по факту	
1	Что такое физическая культура. Вводный инструктаж. Знания о физической культуре	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
2	Первичный инструктаж на рабочем месте. Режим дня и правила его составления и соблюдения. Способы построения и повороты стоя на месте	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
3	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
4	Техника безопасности на уроке легкой атлетике. Подвижные игры	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
5	Сгибание рук в положении упор лежа. Подвижные игры	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
6	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
7	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега. Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308

	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры				
9	Техника безопасности на уроках гимнастики. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
10	Акробатические упражнения, основные техники	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
11	Гимнастические упражнения с мячом. Подвижные игры с мячом	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
12	Обучение упражнений с гимнастической скакалкой	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
13	Закрепление упражнений с гимнастической скакалкой	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
14	Разучивание прыжков. Подвижные игры	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
15	Кувырок вперед. Строевые упражнения	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
16	Закрепление техники кувырка вперед	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
17	Техника кувырка назад	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
18	Закрепление техники кувырка назад	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
19	Акробатические упражнения	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
20	Акробатические упражнения	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимания туловища из положения лежа на спине	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
22	Бег с изменением скорости	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308

23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание рук в упоре лежа	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
24	Считалки для подвижных игр Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
25	Обучение способам организации игровых площадок Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
26	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» Разучивание подвижной игры "Не попади в болото"	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
27	Разучивание подвижной игры «Не оступись» Разучивание подвижной игры "Кто больше соберёт яблок"	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
28	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» Разучивание подвижной игры "Пингвины с мячом"	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308

31	Гимнастические упражнения в прыжках Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
33	Учимся гимнастическим упражнениям Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклоны из положения стоя	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
34	Лыжный спорт Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
37	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
38	Техника ступающего шага во время передвижения	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
39	Техника ступающего шага во время передвижения	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
40	Одновременный бесшажный ход	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308

41	Одновременный бесшажный ход	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
42	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
43	Изучение техники лыжных ходов	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
44	Изучение техники лыжных ходов	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
45	Изучение техники лыжных ходов	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
46	Скользкий шаг с палками	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
47	Скользкий шаг без палок	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
48	Прохождения дистанции 1000км	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
49	Подвижные игры. Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
50	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
51	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
52	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
53	Эстафета с мячом.	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
54	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Подвижные игры для развития быстроты	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
55	Набрасывание и ловля мяча двумя руками сверху. Подвижные игры с разученными элементами.	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
56	Набрасывание и ловля мяча двумя руками снизу. Подвижные игры	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308

	с разученными элементами.				
57	Броски мяча двумя руками снизу через волейбольную сетку с 2-3 метров Подвижные игры с разученными элементами	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
58	Сойки и перемещения в волейболе. Подвижные игры с разученными элементами	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
59	Броски мяча двумя руками снизу через волейбольную сетку с 2-3 метров Подвижные игры с разученными элементами	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
60	Игра кто быстрее встанет в круг	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
61	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
62	Легкая атлетика Равномерная ходьба в колонне по одному с использованием лидера, с изменением передвижения	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
63	Равномерный бег в колонне по одному с разной скоростью передвижения и в чередовании с ходьбой (по команде)	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
64	Техника прыжка в длину с прямого разбега место отталкивания неограниченное	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
65	Прыжок в длину с прямого разбега (приземление, отталкивание, разбег)	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308

66	Бег дистанция 1000км на оценку	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
----	--------------------------------	---	--	--	---

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Примечание
		Всего	Дата по плану	Дата по факту	
1	Вводный инструктаж. Знание о физической культуре. Зарождение Олимпийских игр	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
2	Первичный инструктаж на рабочем месте. Быстрота как физическое качество	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
3	Выносливость, как физическое качество	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
4	Развитие координации движений	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
5	Обучение строевых упражнений и команды	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
6	Закрепление строевых упражнений и команды	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
7	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Подвижные игры	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
8	Обучение бегу с поворотами и изменением направлений	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
9	Закрепление бега с поворотами и изменением направлений	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
10	Обучение сложно координированным беговым упражнениям	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
11	Закрепление сложно координированным беговым	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308

	упражнениям				
12	Обучение прыжковым упражнениям. Подвижные игры	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
13	Закрепление прыжковым упражнениям. Подвижные игры	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
14	Обучение прыжка в длину с разбега. Подвижная игра	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
15	Закрепление прыжка в длину с разбега. Подвижная игра	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
16	Броски мяча в неподвижную мишень	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
17	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Гимнастическая разминка	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
18	Ходьбе на гимнастической скамейке	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
19	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
20	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
21	Прыжковые упражнения Прыжок в высоту с прямого разбега	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
22	Закрепление прыжка в высоту с прямого разбега	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
23	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
24	Закрепление координационных	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308

	прыжковых упражнений				
25	Обучение упражнений с гимнастической скакалкой	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
26	Закрепление упражнениям с гимнастической скакалкой	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
27	Обучение упражнению с гимнастическим мячом	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
28	Закрепление упражнений с гимнастическим мячом	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
29	Обучение танцевальным гимнастическим движениям	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
30	Закрепление танцевальным гимнастическим движения	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
31	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
32	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
33	Обучение спуску с горы в основной стойке	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
34	Закрепление спуск с горы в основной стойке	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
35	Обучение подъему лесенкой	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
36	Закрепление подъему лесенкой	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
37	Обучение спуску и подъёму на лыжах	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
38	Закрепление спуску и подъёму на лыжах	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308

39	Обучение торможение лыжными палками	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
40	Закрепление торможение лыжными палками	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
41	Обучение торможению падением на бок	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
42	Закрепление торможению падением на бок	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
44	Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
45	Инструктаж по технике безопасности во время подвижных и спортивных игр. Подвижные игры с приемами спортивных игр	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
46	Обучение игры с приемами баскетбола	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
47	Закрепление игры с приемами баскетбола	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
48	Обучение приемам баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
49	Закрепление приемам баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
50	Обучение броску мяча в колонне и неудобный бросок	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308

51	Закрепление броску мяча в колонне и неудобный бросок	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
52	Обучение приема «волна» в баскетболе	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
53	Закрепление приема «волна» в баскетболе	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
54	Обучение игры с приемами футбола: метко в цель	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
55	закрепление игры с приемами футбола: метко в цель	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
56	Обучение гонки мячей и слалом с мячом	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
57	Закрепление гонки мячей и слалом с мячом	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
58	Бросок ногой	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308

	ГТО. Метание теннисного мяча в дальность				
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Примечание
		Всего	Дата по плану	Дата по факту	
1	Вводный инструктаж. Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
2	Первичный инструктаж на рабочем месте. Виды физических упражнений, используемых на уроках. Подвижные игры	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
3	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Дозировка физических нагрузок	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
4	Закаливание организма под душем. Дыхательная и зрительная гимнастика	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
5	Правила поведения на занятиях по легкой атлетике. Строевые команды и упражнения	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
6	Обучение броску набивного мяча. Подвижная игра	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
7	Закрепление броска набивного мяча. Подвижная игра	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
8	Обучение челночному бегу. Подвижная игра	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
9	Закрепление челночного бега. Подвижная игра	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
10	Бег с ускорением на короткую	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308

	дистанцию				
11	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
12	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
13	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Кувырок вперед	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
14	Закрепление кувырка вперед. Подвижные игры	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
15	Обучение передвижению по гимнастической скамейке	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
16	Закрепление передвижению по гимнастической скамейке	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
17	Обучение передвижению по гимнастической стенке	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
18	Закрепление передвижению по гимнастической стенке	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
19	Обучение прыжкам через скакалку	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
20	Закрепление прыжкам через скакалку	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
21	Обучение ритмической гимнастики	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
22	Закрепление ритмической гимнастики	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
23	Обучение танцевальным упражнениям из танца галоп	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
24	Закрепление танцевальным упражнениям из танца галоп	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
25	Обучение танцевальным упражнениям из танца полька	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308

26	Закрепление танцевальным упражнением из танца полька	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
27	Обучение прыжкам в длину с разбега	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
28	Закрепление прыжкам в длину с разбега	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
29	Правила поведения на занятиях лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
30	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
31	Обучение поворотам на лыжах способом переступания на месте	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
32	Закрепление поворотам на лыжах способом переступания на месте	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
33	Обучение поворотам на лыжах способом переступания в движении	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
34	Закрепление поворотам на лыжах способом переступания в движении	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
35	Обучение поворотам на лыжах способом переступания	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
36	Закрепление поворотам на лыжах способом переступания	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
37	Обучение торможению на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
38	Закрепление торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
39	Обучение скольжению с пологого склона	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308

	с поворотами и торможением				
40	Закрепление скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
42	Подвижные игры	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
43	Подвижные игры	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
44	Инструктаж по технике безопасности во время подвижных и спортивных игр. Подвижные игры: Парашютисты, Стрелки	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
45	Обучение спортивной игре баскетбол	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
46	Закрепление спортивной игры баскетбол	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
47	Обучение ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
48	Закрепление ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
49	Обучение подвижным играм с приемами баскетбола	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
50	Закрепление подвижных игр с приемами баскетбола	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
51	Обучение спортивным играм волейбол	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
52	Закрепление спортивной игра волейбол	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
53	Обучение прямой нижней подачи, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308

54	Закрепление прямой нижней подачи, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
55	Обучение спортивной игре футбол	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
56	Закрепление спортивной игре футбол	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
57	Подвижные игры с приемами футбола	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308

	вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры				
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Примечание
		Всего	Дата по плану	Дата по факту	
1	Вводный инструктаж. Из истории развития физической культуры в России и развитие национальных видов спорта	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
2	Первичный инструктаж на рабочем месте. Самостоятельная физическая подготовка. Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
3	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Закаливание организма	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
4	Правила поведения на занятиях по лёгкой атлетике. Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
5	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
6	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
7	Беговые упражнения. Челночный бег 3*10м.	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
8	Метание малого мяча на дальность. Метание мяча весом 150г	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
9	Инструктаж по технике безопасности травм при выполнении гимнастических	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308

	и акробатических упражнений. Акробатическая комбинация				
10	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
11	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
12	Обучение опорному прыжку. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
13	Упражнения на гимнастической перекладине	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
14	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
15	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
16	Обучение прыжкам через скакалку	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
17	Закрепление прыжкам через скакалку	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
18	Обучение ритмической гимнастики	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
19	Закрепление ритмической гимнастики	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
20	Акробатические упражнения.	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
21	Бег на 30 метров	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
22	Специальные беговые упражнения	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
23	Инструктаж по технике безопасности травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижная игра: "Подвижная цель"	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
24	Упражнения из игры волейбол	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
25	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308

26	Упражнения из игры футбол	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
27	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
28	Обучения техники ведения мяча различным способом.	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
29	Совершенствовать прием мяча подошвой.	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
30	Подвижные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
31	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
32	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
33	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
34	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
35	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
36	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
37	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
38	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
39	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
40	Разучивание подвижной игры	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308

	«Стрелок»				
41	Упражнения из игры волейбол	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
42	Лыжная подготовка. Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
44	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
45	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
46	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
47	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
48	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
49	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
50	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
51	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308

52	Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой.	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
53	Скользящим шагом на лыжах	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
54	Передвижения на лыжах.	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
55	Передвижения на лыжах.	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
56	Подготовка к сдаче норм ГТО.	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
57	Подготовка к сдаче норм ГТО	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
58	Инструктаж по технике безопасности травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижная игра "Подвижная цель"	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
59	Упражнения из игры волейбол	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
60	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
61	Упражнения из игры футбол	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
62	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308

	перекладине. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см				
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			https://catalog.prosv.ru/item/25308

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

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физкультура в школе учебник

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

<https://catalog.prosv.ru/item/25308>

