

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области

Управление образования администрации города Оренбург

МОАУ "СОШ №52"

РАССМОТРЕНО

Методическим
объединением МОАУ
«СОШ №52»

Протокол №1 от «29» 08.
2024г.

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим
советом МОАУ
«СОШ №52»

Протокол №1 от «29» 08.
2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Директором МОАУ
«СОШ №52»

Павлова Е.В.
Приказ № 292 от «30» 08.
2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1671968)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

г. Оренбург 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов 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.

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. 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 физкультурминутки и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

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

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культуры;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	2	0	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Режим дня школьника	1		https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Гигиена человека	1		https://resh.edu.ru
1.2	Осанка человека	1		https://resh.edu.ru
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1		https://resh.edu.ru
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12		https://resh.edu.ru
2.2	Лыжная подготовка	10		https://resh.edu.ru
2.3	Легкая атлетика	12		https://resh.edu.ru
2.4	Подвижные и спортивные игры	12		https://resh.edu.ru

Итого по разделу		46		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14		www.gto.ru
Итого по разделу		14		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	3	1	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Физическое развитие и его измерение	1	0	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	https://resh.edu.ru
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	https://resh.edu.ru
2.2	Лыжная подготовка	10	0	https://resh.edu.ru
2.3	Легкая атлетика	12	0	https://resh.edu.ru
2.4	Подвижные игры	14	0	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		48		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	13	0	www.gto.ru
Итого по разделу		13		
Раздел 4. Название				
Итого		0		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	2	1	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	https://resh.edu.ru
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	https://resh.edu.ru
2.3	Физическая нагрузка	1	0	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		3		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Закаливание организма	1	0	https://resh.edu.ru
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	https://resh.edu.ru
2.2	Легкая атлетика	12	0	https://resh.edu.ru
2.3	Лыжная подготовка	10	0	https://resh.edu.ru
2.4	Плавательная подготовка	2	0	https://resh.edu.ru

2.5	Подвижные и спортивные игры	12	0	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		48		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	13	0	www.gto.ru
Итого по разделу		13		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	2	2	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	https://resh.edu.ru
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	0	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		2		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	https://resh.edu.ru
1.2	Закаливание организма	1	0	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	https://resh.edu.ru
2.2	Легкая атлетика	12	0	https://resh.edu.ru
2.3	Лыжная подготовка	8	0	https://resh.edu.ru

2.4	Плавательная подготовка	2	0	https://resh.edu.ru
2.5	Подвижные и спортивные игры	14	0	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		48		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14	0	www.gto.ru
Итого по разделу		14		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
1	Что такое физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры.	1	0	05.09.2023	https://resh.edu.ru
2	Осанка человека. Упражнения для осанки. Способы построения и повороты стоя на месте.	1	0	07.09.2023	https://resh.edu.ru
3	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	12.09.2023	
4	Режим дня и правила его составления и соблюдения.	1	0	14.09.2023	https://resh.edu.ru
5	Чем отличается ходьба от бега. Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	0	19.09.2023	
6	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	21.09.2023	https://resh.edu.ru
7	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	26.09.2023	

8	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника.	1	0	28.09.2023	https://resh.edu.ru
9	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	03.10.2023	
10	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	05.10.2023	
11	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	10.10.2023	
12	Правила выполнения прыжка в длину с места. Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	0	12.10.2023	
13	Разучивание выполнения прыжка в длину с места.	1	0	17.10.2023	
14	Считалки для подвижных игр	1	0	19.10.2023	
15	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	24.10.2023	
16	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	26.10.2023	
17	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Исходные положения в физических упражнениях.	1	0	07.11.2023	https://resh.edu.ru
18	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	09.11.2023	
19	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	0	14.11.2023	

20	Учимся гимнастическим упражнениям. Гимнастические упражнения с мячом	1	0	16.11.2023	https://resh.edu.ru
21	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	21.11.2023	https://resh.edu.ru
22	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	23.11.2023	https://resh.edu.ru
23	Подъем ног из положения лежа на животе	1	0	28.11.2023	
24	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	30.11.2023	
25	Разучивание прыжков в группировке	1	0	05.12.2023	
26	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	0	07.12.2023	
27	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	12.12.2023	
28	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	14.12.2023	
29	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	19.12.2023	
30	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	21.12.2023	
31	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	26.12.2023	
32	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	28.12.2023	
33	Строевые упражнения с лыжами в руках.	1	0	09.01.2024	https://resh.edu.ru

34	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	11.01.2024	https://resh.edu.ru
35	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	16.01.2024	
36	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	18.01.2024	
37	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	23.01.2024	
38	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом.	1	0	25.01.2024	
39	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	30.01.2024	https://resh.edu.ru
40	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	01.02.2024	
41	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	06.02.2024	https://resh.edu.ru
42	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	08.02.2024	
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	0	20.02.2024	www.gto.ru
44	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	22.02.2024	
45	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	27.02.2024	
46	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	29.02.2024	
47	ГТО – что это такое? История ГТО.	1	0	05.03.2024	https://resh.edu.ru www.gto.ru

48	Спортивные нормативы Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	07.03.2024	www.gto.ru
49	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	12.03.2024	www.gto.ru
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	0	14.03.2024	www.gto.ru
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	19.03.2024	www.gto.ru
52	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0	21.03.2024	
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	0	04.04.2024	https://resh.edu.ru
54	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега.	1	0	09.04.2024	https://resh.edu.ru
55	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега.	1	0	11.04.2024	https://resh.edu.ru
56	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	0	16.04.2024	https://resh.edu.ru
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание	1	0	18.04.2024	www.gto.ru

	туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры				
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	23.04.2024	www.gto.ru
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	25.04.2024	www.gto.ru
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	30.04.2024	www.gto.ru
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	07.05.2024	www.gto.ru
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	14.05.2024	www.gto.ru
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	16.05.2024	www.gto.ru
64	Высокий старт	1	0	21.05.2024	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	23.05.2024	www.gto.ru

66	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	28.05.2024	https://resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	04.09.2023	https://resh.edu.ru
2	Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры	1	0	06.09.2023	https://resh.edu.ru
3	Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения.	1	0	11.09.2023	https://resh.edu.ru
4	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	13.09.2023	https://resh.edu.ru
5	Утренняя зарядка. Закаливание организма обтиранием.	1	0	18.09.2023	https://resh.edu.ru
6	Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.	1	0	20.09.2023	https://resh.edu.ru
7	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	0	25.09.2023	
8	Быстрота как физическое качество. Сложно координированные беговые упражнения: ускорения из разных	1	0	27.09.2023	https://resh.edu.ru

	исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.				
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	02.10.2023	www.gto.ru
10	Выносливость как физическое качество. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.	1	0	04.10.2023	
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	09.10.2023	www.gto.ru
12	Сила как физическое качество. Прыжковые упражнения	1	0	11.10.2023	https://resh.edu.ru
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	16.10.2023	www.gto.ru
14	Гибкость как физическое качество. Сложно координированные беговые упражнения	1	0	18.10.2023	https://resh.edu.ru
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	23.10.2023	www.gto.ru

16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	25.10.2023	www.gto.ru
17	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики Строевые упражнения и команды	1	0	06.11.2023	https://resh.edu.ru
18	Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному	1	0	08.11.2023	https://resh.edu.ru
19	Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений.	1	0	13.11.2023	https://resh.edu.ru
20	Гимнастическая разминка	1	0	15.11.2023	https://resh.edu.ru
21	Повороты направо и налево, стоя на месте и в движении.	1	0	20.11.2023	https://resh.edu.ru
22	Ходьба по гимнастической скамейке с изменением направления движения.	1	0	22.11.2023	
23	Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости движения.	1	0	27.11.2023	
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	29.11.2023	https://resh.edu.ru
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	04.12.2023	https://resh.edu.ru
26	Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках.	1	0	06.12.2023	https://resh.edu.ru

27	Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.	1	0	11.12.2023	https://resh.edu.ru
28	Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.	1	0	13.12.2023	https://resh.edu.ru
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	18.12.2023	www.gto.ru
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	20.12.2023	www.gto.ru
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	25.12.2023	www.gto.ru
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	0	27.12.2023	https://resh.edu.ru www.gto.ru
33	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. торможение лыжными палками на учебной трассе	1	0	10.01.2024	https://resh.edu.ru
34	Подъем лесенкой.	1	0	15.01.2024	https://resh.edu.ru
35	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	17.01.2024	https://resh.edu.ru
36	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	22.01.2024	https://resh.edu.ru
37	Спуск с горы в основной стойке	1	0	24.01.2024	https://resh.edu.ru

38	Торможение падением на бок	1	0	29.01.2024	https://resh.edu.ru
39	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	31.01.2024	
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км.	1	0	05.02.2024	www.gto.ru
41	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	07.02.2024	
42	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	12.02.2024	
43	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	14.02.2024	
44	«Фестиваль ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	19.02.2024	https://resh.edu.ruwww.gto.ru
45	Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр (баскетбол)	1	0	21.02.2024	https://resh.edu.ru
46	Приемы баскетбола: передача и ловля мяча.	1	0	26.02.2024	https://resh.edu.ru
47	Приемы баскетбола: ведение мяча на месте	1	0	28.02.2024	https://resh.edu.ru
48	Приемы баскетбола: ведение мяча по прямой шагом и бегом	1	0	04.03.2024	https://resh.edu.ru
49	Приемы баскетбола: бросок мяча.	1	0	06.03.2024	https://resh.edu.ru
50	Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр (баскетбол)	1	0	11.03.2024	https://resh.edu.ru

51	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	13.03.2024	
52	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	18.03.2024	https://resh.edu.ru
53	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	20.03.2024	
54	Сложно координированные прыжковые упражнения: толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта.	1	0	03.04.2024	https://resh.edu.ru
55	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	08.04.2024	https://resh.edu.ru
56	Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте.	1	0	10.04.2024	
57	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	15.04.2024	https://resh.edu.ru
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель.	1	0	17.04.2024	https://resh.edu.ru www.gto.ru
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель.	1	0	22.04.2024	www.gto.ru
60	Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.	1	0	24.04.2024	

61	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (футбол)	1	0	29.04.2024	https://resh.edu.ru
62	Передача и остановка футбольного мяча	1	0	06.05.2024	https://resh.edu.ru
63	Ведение футбольного мяча по прямой	1	0	08.05.2024	https://resh.edu.ru
64	Промежуточная аттестация. Итоговая контрольная работа.	1	1	13.05.2024	
65	Удар по воротам.	1	0	15.05.2024	https://resh.edu.ru
66	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (футбол)	1	0	20.05.2024	
67	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (футбол)	1	0	22.05.2024	
68	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (футбол)	1	0	27.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
1	Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта. Подвижные игры.	1	0	01.09.2023	https://resh.edu.ru
2	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение.	1	0	05.09.2023	https://resh.edu.ru
3	Способы измерения пульса на занятиях физической культурой. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.	1	0	08.09.2023	https://resh.edu.ru
4	Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки.	1	0	12.09.2023	https://resh.edu.ru
5	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: бег с ускорением и торможением.	1	0	15.09.2023	
6	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: бег с	1	0	19.09.2023	

	максимальной скоростью на дистанции 30 м.				
7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег на 30м.	1	0	22.09.2023	www.gto.ru
8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	26.09.2023	www.gto.ru
9	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Метание теннисного мяча. Подвижные игры	1	0	29.09.2023	https://resh.edu.ru www.gto.ru
10	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег.	1	0	03.10.2023	
11	Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.	1	0	06.10.2023	
12	Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.	1	0	10.10.2023	
13	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги	1	0	13.10.2023	https://resh.edu.ru
14	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги	1	0	17.10.2023	https://resh.edu.ru
15	Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брасс.	1	0	20.10.2023	https://resh.edu.ru
16	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и	1	0	24.10.2023	https://resh.edu.ru

	всплывание, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.				
17	Закаливание организма при помощи обливания под душем.	1	0	27.10.2023	https://resh.edu.ru
18	Строевые упражнения в движении противходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.	1	0	08.11.2024	https://resh.edu.ru
19	Гимнастика с основами акробатики: кувырок вперёд.	1	0	12.11.2024	https://resh.edu.ru
20	Гимнастика с основами акробатики: кувырок назад.	1	0	15.11.2024	https://resh.edu.ru
21	Гимнастика с основами акробатики: стойка на лопатках.	1	0	19.11.2024	https://resh.edu.ru
22	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.	1	0	22.11.2024	https://resh.edu.ru
23	Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.	1	0	26.11.2024	https://resh.edu.ru
24	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым	1	0	29.11.2024	https://resh.edu.ru

	боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом.				
25	Упражнения в лазании по канату в три приёма.	1	0	03.12.2024	https://resh.edu.ru
26	Упражнения в лазании по канату в три приёма.	1	0	06.12.2024	https://resh.edu.ru
27	Упражнения в танцах галоп и полька.	1	0	10.12.2024	https://resh.edu.ru
28	Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища	1	0	13.12.2024	https://resh.edu.ru
29	Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища	1	0	17.12.2024	https://resh.edu.ru
30	Волейбол: прямая нижняя подача	1	0	20.12.2024	https://resh.edu.ru
31	Волейбол: приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	24.12.2024	https://resh.edu.ru
32	Подвижные игры на точность движений с приёмами волейбола	1	0	27.12.2024	
33	Подвижные игры на точность движений с приёмами волейбола	1	0	10.01.2025	

34	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.	1	0	14.01.2025	https://resh.edu.ru
35	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении	1	0	17.01.2025	https://resh.edu.ru
36	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	21.01.2025	https://resh.edu.ru
37	Торможение плугом.	1	0	24.01.2025	https://resh.edu.ru
38	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1	0	28.01.2025	https://resh.edu.ru
39	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1	0	31.01.2025	https://resh.edu.ru
40	Передвижение на лыжах дистанция 1000 м.	1	0	04.02.2025	
41	Передвижение на лыжах дистанция 1000 м.	1	0	07.02.2025	
42	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км.	1	0	11.02.2025	www.gto.ru
43	Подвижные игры на точность движений с приёмами лыжной подготовки.	1	0	14.02.2025	
44	Подвижные игры на точность движений с приёмами лыжной подготовки.	1	0	18.02.2025	
45	Подвижные игры на точность движений с приёмами лыжной подготовки.	1	0	21.02.2025	

46	Баскетбол: ловля и передача баскетбольного мяча.	1	0	25.02.2025	https://resh.edu.ru
47	Баскетбол: ловля и передача баскетбольного мяча.	1	0	28.02.2025	https://resh.edu.ru
48	Баскетбол: ведение баскетбольного мяча.	1	0	04.03.2025	https://resh.edu.ru
49	Подвижные игры на точность движений с приемами баскетбола	1	0	07.03.2025	
50	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени ГТО.	1	0	11.03.2025	www.gto.ru
51	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м.	1	0	14.03.2025	www.gto.ru
52	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: бег с преодолением препятствий.	1	0	18.03.2025	
53	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: бег с ускорением и торможением	1	0	21.03.2025	
54	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег.	1	0	04.04.2025	https://resh.edu.ru
55	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги	1	0	08.04.2025	https://resh.edu.ru
56	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги	1	0	11.04.2025	https://resh.edu.ru

57	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подтягивание из виса на перекладине. Прыжки со скакалкой.	1	0	15.04.2025	www.gto.ru
58	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	18.04.2025	www.gto.ru
59	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	22.04.2025	www.gto.ru
60	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	25.04.2025	www.gto.ru
61	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	29.04.2025	www.gto.ru
62	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	06.05.2025	www.gto.ru
63	Промежуточная аттестация. Итоговая контрольная работа.	1	1	13.05.2025	
64	Соревнования «Фестиваль ГТО», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	16.05.2025	www.gto.ru

65	Футбол: ведение футбольного мяча	1	0	20.05.2025	https://resh.edu.ru
66	Футбол: удар по неподвижному футбольному мячу.	1	0	23.05.2025	https://resh.edu.ru
67	Подвижные игры на точность движений с приёмами футбола	1	0	27.05.2025	
68	Подвижные игры на точность движений с приёмами футбола	1	0	30.05.2025	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
1	Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.	1	0	04.09.2023	https://resh.edu.ru
2	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.	1	0	06.09.2023	https://resh.edu.ru
3	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений.	1	0	11.09.2023	https://resh.edu.ru
4	Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт.	1	0	13.09.2023	https://resh.edu.ru

5	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение.	1	0	18.09.2023	https://resh.edu.ru
6	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: финиширование.	1	0	20.09.2023	https://resh.edu.ru
7	Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой.	1	0	25.09.2023	https://resh.edu.ru
8	ГТО в наше время. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег на 30м.	1	0	27.09.2023	www.gto.ru
9	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м.	1	0	02.10.2023	www.gto.ru
10	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подтягивание из виса на перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	0	04.10.2023	www.gto.ru
11	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0	09.10.2023	www.gto.ru
12	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	0	11.10.2023	www.gto.ru

13	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	0	16.10.2023	www.gto.ru
14	Волейбол: нижняя боковая подача.	1	0	18.10.2023	https://resh.edu.ru
15	Волейбол: приём и передача мяча сверху.	1	0	23.10.2023	https://resh.edu.ru
16	Волейбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	0	25.10.2023	https://resh.edu.ru
17	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	06.11.2023	https://resh.edu.ru
18	Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад.	1	0	08.11.2023	https://resh.edu.ru
19	Акробатические упражнения: стойка на лопатка, мост из положения лёжа на спине.	1	0	13.11.2023	https://resh.edu.ru
20	Акробатические упражнения: равновесия, прыжки, повороты, седы.	1	0	15.11.2023	https://resh.edu.ru
21	Акробатические упражнения: связки изученных упражнений	1	0	20.11.2023	
22	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.	1	0	22.11.2023	
23	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания: разбег и наскок на мост	1	0	27.11.2023	https://resh.edu.ru

24	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания: вскок на козла в упор присев на колени, соскок на мат.	1	0	29.11.2023	https://resh.edu.ru
25	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	04.12.2023	https://resh.edu.ru
26	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры.	1	0	06.12.2023	https://resh.edu.ru
27	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: подъём переворотом.	1	0	11.12.2023	https://resh.edu.ru
28	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	13.12.2023	https://resh.edu.ru
29	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне. Подводящие упражнения для плавания кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.	1	0	18.12.2023	https://resh.edu.ru
30	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне. Подводящие упражнения для плавания кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.	1	0	20.12.2023	https://resh.edu.ru
31	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки: «Светофор», «Вызов номеров»	1	0	25.12.2023	https://resh.edu.ru
32	Подвижные игры общефизической подготовки: «Переправа», «День и ночь»	1	0	27.12.2023	

33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	10.01.2024	https://resh.edu.ru
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	15.01.2024	https://resh.edu.ru
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	17.01.2024	https://resh.edu.ru
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1	0	22.01.2024	
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	24.01.2024	
38	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	29.01.2024	
39	Передвижение на лыжах изученными ранее способами по дистанции 1000 м	1	0	31.01.2024	
40	Передвижение на лыжах изученными ранее способами по дистанции 1000 м	1	0	05.02.2024	
41	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег на лыжах 1000м.	1	0	07.02.2024	www.gto.ru
42	Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места.	1	0	12.02.2024	https://resh.edu.ru
43	Баскетбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	0	14.02.2024	

44	Баскетбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	0	19.02.2024	
45	Баскетбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	0	21.02.2024	
46	Баскетбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	0	26.02.2024	
47	Прыжок в высоту с разбега перешагиванием: отталкивание, приземление	1	0	28.02.2024	https://resh.edu.ru
48	Прыжок в высоту с разбега перешагиванием: разбег, отталкивание	1	0	04.03.2024	https://resh.edu.ru
49	Прыжок в высоту с разбега перешагиванием.	1	0	06.03.2024	https://resh.edu.ru
50	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции	1	0	11.03.2024	https://resh.edu.ru
51	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции	1	0	13.03.2024	https://resh.edu.ru
52	Метание малого мяча на дальность стоя на месте.	1	0	18.03.2024	https://resh.edu.ru
53	Метание малого мяча на дальность стоя на месте.	1	0	20.03.2024	https://resh.edu.ru
54	Метание малого мяча на дальность стоя на месте.	1	0	03.04.2024	https://resh.edu.ru

55	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г.	1	0	08.04.2024	www.gto.ru
56	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м.	1	0	10.04.2024	www.gto.ru
57	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подтягивание из виса на перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	0	15.04.2024	www.gto.ru
58	Зачёт. Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела.	1	1	17.04.2024	https://resh.edu.ru
59	Закаливание организма	1	0	22.04.2024	https://resh.edu.ru
60	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0	24.04.2024	www.gto.ru
61	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег на 30м.	1	0	29.04.2024	www.gto.ru
62	Промежуточная аттестация. Итоговая контрольная работа.	1	1	06.05.2024	
63	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1	0	08.05.2024	www.gto.ru
64	Марафон «Проверь себя», посвященный ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1	0	13.05.2024	www.gto.ru

65	Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	0	15.05.2024	https://resh.edu.ru
66	Футбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	0	20.05.2024	https://resh.edu.ru
67	Футбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	0	22.05.2024	
68	Футбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	1	0	27.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2		

**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

Лях В.И. Твой друг – физкультура. 1-4 кл. Просвещение.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru> , www.gto.ru

