

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Коми

Администрация МР " Сыктывдинский " Республики Коми

МБОУ "Ыбская СОШ"

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

Маринкевич Т.Ф.
Протокол № 1 от «30»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
"Ыбская СОШ"

Артеева Н. В.
Приказ № 315 от «31»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3344317)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

село. Ыб 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности.

Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения 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, перекиды 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.

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 всплытие, 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 физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

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

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- 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 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 противходом 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	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	0.5			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		0.5			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	0.5			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		0.5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	0.25			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.2	Осанка человека	0.25			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	0.5			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	16			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.2	Гимнастика с основами акробатики	12			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.3	Лыжная подготовка	18			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.4	Подвижные и спортивные игры	12			https://resh.edu.ru/subject/9/1/

Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура.					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	5			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого		5			
Раздел 4. Лапта.					
4.1	История зарождения лапты .	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого		1			
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	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	0.25			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		0.25			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	0.25			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		0.25			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	0.25			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	0.25			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		0.5			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	16			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.2	Гимнастика с основами акробатики .	12			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.3	Лыжная подготовка	18			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.4	Подвижные игры	16			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		62			

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого		4			
Раздел 4. Лапта					
4.1	Подвижные игры с элементами лапты	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого		1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	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	0.25			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		0.25			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках .	0.25			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	0.25			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.3	Физическая нагрузка	0.25			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		0.75			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	0.5			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	0.5			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
1.3	Легкая атлетика	15			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
1.4	Гимнастика с основами акробатики	12			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
1.5	Лыжная подготовка	18			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
1.6	Плавательная подготовка	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
1.7	Подвижные и спортивные игры	15			https://resh.edu.ru/subject/9/3/

Итого по разделу		62			
Раздел 2. Прикладно-ориентированная физическая культура					
2.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		4			
Раздел 3. Лепта.					
3.1	Учебные игры в лепту.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого		1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	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	0.25			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		0.25			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	0.25			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	0.25			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		0.5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	0.25			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
1.2	Закаливание организма	0.25			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		0.5			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	15			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.2	Гимнастика с основами акробатики	12			https://resh.edu.ru/subject/9/4/

2.3	Лыжная подготовка	18			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.4	Плавательная подготовка	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		62			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	3.75			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		3.75			
Раздел 4. Лапта					
4.1	Малые (упрощенные) игры в лапту	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого		1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Что такое физическая культура	1			
2	Современные физические упражнения	1			
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1			
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1			
6	Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 метров, 60 метров).	1			
7	Равномерный медленный бег. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.	1			
8	Прыжки в длину с места. Многократные прыжки на правой и левой ноге.	1			
9	Метание малого мяча из положения по направлению метания. Сгибание и разгибание в упоре лежа «Отжимание».	1			
10	Инструктаж по технике безопасности. Ходьба с заданием. Обычный бег. Стартовая диагностика.	1			
11	Бросок набивного мяча двумя руками от груди вверх на дальность. Подъем	1			

	туловища за 30 сек.				
12	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком. Удары по неподвижному мячу.	1			
13	Перемещения в стойке. Комбинации из элементов передвижения.	1			
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			
15	Ловля, передача мяча индивидуально и в парах в шаге. Овладение умениями в ведении мяча.	1			
16	Игра «Мяч водящему». Закрепление и совершенствование держания, передачи, броска и ведения мяча.	1			
17	Отработка умения ловли, броска и ведения мяча.	1			
18	Бросок мяча в кольцо. Ловля и передача мяча. ОРУ. Эстафеты с мячами.	1			
19	Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	1			
20	Ловля и передача мяча. Ведение мяча. ОРУ. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей.	1			
21	Ведение мяча на месте и в движении. ОРУ. Эстафеты с мячами.	1			
22	Игры с мячом. Комплексное развитие координационных и кондиционных	1			

	способностей.				
23	Подвижная игра «Снайпера»	1			
24	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Инструктаж по технике безопасности.	1			
25	Группировка. Перекаты в группировке. Развитие координационных способностей.	1			
26	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. ОРУ с обручами.	1			
27	Лазанье по гимнастической стенке и канату. ОРУ. Освоение навыков лазанья и переползания.	1			
28	Лазанье по наклонной скамейке . Игра «Светофор». Развитие координационных и силовых способностей.	1			
29	Перелезание через гимнастическую скамейку, через горку матов. Перелезание через коня. Развитие правильной осанки.	1			
30	Ходьба по бревну. Освоение навыков равновесия.	1			
31	Освоение танцевальных элементов на скамейке и бревне. Развитие координационных способностей	1			
32	ОРУ. Шаги с прискоком. Галоп в сторону.	1			
33	Перестроение по звеньям повторение и закрепление строевых упражнений. Игра	1			

	«Фигуры».				
34	Основные положения и движения рук и ног, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений рук и ног.	1			
35	Движения в комбинациях. Развитие силы, гибкости и правильной осанки.	1			
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1			
37	Прохождение полосы препятствий.	1			
38	Виды шагов. Правила техники безопасности во время занятий на лыжах.	1			
39	Ступающий шаг, прохождение дистанции 1000 метров.	1			
40	Скользящий шаг без палок. Круговая эстафета с палками.	1			
41	Техника скольжения с палками. Подъемы и спуски, повороты. Прохождение дистанции до 1000 метров.	1			
42	Разминка. Техника подъемов и спусков.	1			
43	Спуски и подъемы без палок. Игры на воздухе.	1			
44	Скольжение с палками на учебном круге. Прохождение дистанции 1000 метров.	1			
45	Ступающий, скользящий шаг. Подъемы и спуски без палок.	1			
46	Техника скользящего шага под уклон.	1			
47	Скользящий шаг без палок. Круговая эстафета с палками. Прохождение дист.	1			

	до 1000 метров.				
48	Техника скольжения без палок. Подъемы и спуски, повороты.	1			
49	Скольжение с палками. Прохождение дистанции 1000 метров.	1			
50	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Игры «К своим флажкам», Эстафеты.	1			
51	Ловля и передача волейбольного мяча в парах.	1			
52	Игры на развитие координационных качеств. Подвижная игра «Снайпера».	1			
53	Инструктаж по технике безопасности. Прыжки в высоту с разбега.	1			
54	Многоразовые прыжки на правой и левой ноге. Прыжки через скакалку.	1			
55	Метание малого мяча из положения стоя на заданное расстояние.	1			
56	Игры «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1			
57	ОРУ. Игры на развитие скоростных качеств .	1			
58	Бросок набивного мяча двумя руками от груди вверх на дальность .	1			
59	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (30 метров). Эстафеты.	1			
60	Обычный бег, с изменением направления	1			

	движения, чередование с ходьбой, с преодолением препятствий.				
61	Эстафеты с бегом на скорость. Совершенствование координационных и скоростных способностей.	1			
62	Бег на 1000 метров.	1			
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			
64	Равномерный медленный бег. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Промежуточная аттестация.	1			
65	Равномерный медленный бег. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.	1			
66	Обычный бег, с изменением направления движения, чередование с ходьбой, с преодолением препятствий.	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1			
2	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (20 метров). Инструктаж по технике безопасности. Входящий мониторинг.	1			
3	ОРУ. Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	1			
4	Равномерный бег (5 минут). ОРУ. Преодоление малых препятствий. Игра «Пустое место»	1			
5	Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Развитие выносливости. Игра «Пустое место»	1			
6	Равномерный бег (8 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Игра «День и ночь»	1			
7	Чередование ходьбы и бега (бег - 70 м, ходьба - 80 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ.	1			
8	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком. Удары по	1			

	неподвижному мячу.				
9	Стойки игрока. Ускорения, старты из различных положений. Удары по катящемуся мячу.	1			
10	Перемещения в стойке. Комбинации из элементов передвижения.	1			
11	Ловля, передача мяча индивидуально и в парах в шаге. Овладение умениями в ведении мяча.	1			
12	Игра «Мяч водящему». Закрепление и совершенствование держания, передачи, броска и ведения мяча.	1			
13	Игра «У кого меньше мячей». Закрепление и совершенствование держания, передачи, ловли мяча	1			
14	Отработка умения ловли, броска и ведения мяча.	1			
15	Бросок мяча в кольцо. Ловля и передача мяча. ОРУ. Эстафеты с мячами.	1			
16	Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	1			
17	Ловля и передача мяча. Ведение мяча. ОРУ. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей	1			
18	Ведение мяча на месте и в движении. ОРУ. Эстафеты с мячами.	1			
19	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай	1			

	мяча водящему». Развитие координационных способностей.				
20	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Инструктаж по технике безопасности	1			
21	Группировка. Перекаты в группировке. Развитие координационных способностей.	1			
22	Основная стойка. Группировка. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	1			
23	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. ОРУ с обручами.	1			
24	Лазанье по гимнастической стенке и канату. ОРУ. Игра «Фигуры». Освоение навыков лазанья и перелезания.	1			
25	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. ОРУ со скакалками	1			
26	Лазанье по гимнастической стенке и канату. ОРУ. Освоение навыков лазанья и перелезания.	1			
27	Лазанье по наклонной скамейке . Игра «Светофор». Развитие координационных и силовых способностей	1			
28	Перелезание через гимнастическую скамейку, через горку матов. Перелезание через коня. Развитие правильной осанки.	1			

29	Ходьба по гимнастической скамейке. Повороты на 90 градусов.	1			
30	Ходьба по бревну. Освоение навыков равновесия.	1			
31	Освоение танцевальных элементов на скамейке и бревне. Развитие координационных способностей	1			
32	ОРУ. Шаги с прискоком. Галоп в сторону.	1			
33	Перестроение по звеньям повторение и закрепление строевых упражнений. Игра «Фигуры».	1			
34	Перестроение по звеньям повторение и закрепление строевых упражнений. Игра «Фигуры».	1			
35	Ступающий шаг, прохождение дистанции 1000 м	1			
36	Техника скользящего шага. Эстафеты. Повороты переступанием на месте и после движения.	1			
37	Техника скользящего шага.	1			
38	Скользящий шаг без палок. Круговая эстафета с палками. Прохождение дистанции до 1000 м.	1			
39	Скользящий шаг без палок. Круговая эстафета с палками.	1			
40	Техника скольжения с палками. Подъемы и спуски, повороты. Прохождение	1			

	дистанции до 1000 м				
41	Техника скольжения с палками. Подъемы и спуски, повороты.	1			
42	Разминка. Техника подъемов и спусков.	1			
43	Спуски и подъемы без палок. Игры на воздухе.	1			
44	Броски мяча в неподвижную мишень	1			
45	Скольжение с палками на учебном круге. Прохождение дистанции 1000 м.	1			
46	Ступающий, скользящий шаг. Подъемы и спуски без палок.	1			
47	Спуски и подъемы без палок с палками. Игры на воздухе.	1			
48	Ступающий шаг , прохождение дистанции 1000 м	1			
49	Техника скользящего шага. Повороты переступанием на месте и после движения. Прохождение дистанции 1000 м.	1			
50	Техника скользящего шага под уклон.	1			
51	Скользящий шаг без палок. Круговая эстафета с палками. Прохождение дист. до 1000 м.	1			
52	Скользящий шаг с палками. Круговая эстафета с палками.	1			
53	Отработка и совершенствования координационных способностей	1			
54	Совершенствование передачи, ловли	1			

	мяча.				
55	Верхняя передача мяча. ОРУ. Эстафеты с мячами.	1			
56	Сочетание видов ходьбы. Прыжки по разметке. Комплекс упражнений типа зарядки.	1			
57	Прыжковые упражнения. Совершенствование прыжковых навыков.	1			
58	Прыжки в высоту с разбега 3 шагов. Совершенствование прыжковых навыков.	1			
59	Отработка и совершенствования координационных способностей.	1			
60	Совершенствование передачи, ловли мяча.	1			
61	Верхняя передача мяча. ОРУ. Эстафеты с мячами.	1			
62	Прыжки через возвышения в парах. Преодоление естественных препятствий.	1			
63	.Передача эстафетной палочки. Совершенствование скоростных способностей.	1			
64	Бег по пересеченной местности. Эстафеты.	1			
65	Упражнения на развитие двигательных качеств.	1			
66	Эстафеты «Вызов номеров», «Круговая эстафета». Соревнования до 60 м.	1			
67	Бросок набивного мяча двумя руками от	1			

	грудь вверх на дальность. Подъем туловища за 30 сек.				
68	Промежуточная аттестация.	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Игра «Снайпера». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ.	1			
2	Круговая эстафета с этапами 15—20 метров.	1			
3	Бег с максимальной скоростью (30 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей	1			
4	Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей.	1			
5	Бег 1000 метров. Правила соревнований в беге, прыжках.	1			
6	Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
7	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком. Удары по неподвижному мячу.	1			
8	Стойки игрока. Ускорения, старты из различных положений. Удары по катящемуся мячу.	1			
9	Перемещения в стойке. Комбинации из элементов передвижения.	1			

10	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1			
11	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте. Броски в щит.	1			
12	ОРУ. Ведение на месте и по прямой. Эстафеты	1			
13	Броски в цель (щит). ОРУ	1			
14	ОРУ в движении. Поднимание туловища за 30 секунд.	1			
15	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (щит).	1			
16	ОРУ. Поднимание туловища за 1 минуту. Подвижная игра «Снайпера».	1			
17	Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). Развитие координационных способностей	1			
18	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом.	1			
19	Выполнение команд «На первый-второй рассчитайся!». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	1			
20	Перекаты и группировка .2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ.	1			

	Развитие координационных способностей				
21	Перекаты и группировка .Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ.	1			
22	Комбинация из разученных элементов. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Развитие координационных способностей	1			
23	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей	1			
24	Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Развитие силовых способностей	1			
25	Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Космонавты».	1			
26	Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок»	1			
27	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	1			

28	Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	1			
29	Комбинация гимнастических упражнений. Развитие координационных способностей	1			
30	Перелезание через гимнастического коня. Развитие координационных способностей	1			
31	Перелезание через гимнастического коня. Развитие гибкости.	1			
32	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Развитие координационных способностей	1			
33	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Повороты на месте вокруг носков лыж.	1			
34	Повторение ранее пройденного материала. Скользящий шаг.	1			
35	Прохождение дистанции до 1000 м.	1			
36	Скользящий шаг без палок. Техника спусков, подъемов. Прохождение дистанции 1000 м.	1			
37	Подъемы, спуски, повороты. Торможение плугом. Прохождение дистанции 1000 м.	1			
38	Техника подъема на склон наискось, без	1			

	палок. Техника торможения. Прохождение дистанции 1,5 км.				
39	Торможение плугом. Подъемы, спуски. Прохождение дистанции 1,5 км.	1			
40	Круговая эстафета с этапом 200м. Прохождение дистанции 2 км.	1			
41	Круговая эстафета с этапом 300 м. Прохождение дистанции 2 км.	1			
42	Прохождение дистанции 1000 м. Скользкий шаг. Ступающий шаг.	1			
43	Скользкий шаг без палок. Техника спусков, подъемов. Прохождение дистанции 1000 метров.	1			
44	Подъемы, спуски, повороты. Прохождение дистанции 1000 м. Игра «Пройди в ворота». Эстафеты.	1			
45	Техника подъема на склон наискось, без палок. Техника торможения. Прохождение дистанции 1000 м.	1			
46	Скользкий шаг. Прохождение дистанции 2 км.	1			
47	Скользкий шаг. Игра «Вызов номеров». Прохождение дистанции 2 000 м.	1			
48	Прохождение дистанции 2 км.	1			
49	Круговая эстафета с этапом 200м.	1			
50	Скользкий шаг. Прохождение дистанции 1500 м.	1			

51	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1			
52	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1			
53	Передача мяча над собой (до 3-х падений). Развитие координационных способностей.	1			
54	Верхняя передача мяча в паре через сетку	1			
55	Броски в цель. Развитие координационных способностей	1			
56	ОРУ. Игра «Снайпера». Развитие скоростно-силовых способностей.	1			
57	Инструктаж по технике безопасности. Прыжок в высоту. Многоскоки. Игра «Снайпера». Развитие прыгучести.	1			
58	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств	1			
59	Прыжок в высоту с прямого разбега. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств	1			
60	Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м)	1			
61	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»	1			

62	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	1			
63	Метание набивного мяча. Развитие скоростно-силовых качеств	1			
64	Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств	1			
65	Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски».	1			
66	Упражнения на развитие двигательных качеств.	1			
67	Преодоление препятствий. Развитие выносливости	1			
68	Промежуточная аттестация.	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Инструктаж по технике безопасности. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1			
2	Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон».	1			
3	Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	1			
4	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	1			
5	Бег на результат (30 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	1			
6	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	1			
7	Бег 1000 метров на результат. Метание	1			

	мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей				
8	Бросок набивного мяча на заданное расстояние. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей	1			
9	Метание в цель. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей	1			
10	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком. Удары по неподвижному мячу.	1			
11	Стойки игрока. Ускорения, старты из различных положений. Удары по катящемуся мячу.	1			
12	Перемещения в стойке. Комбинации из элементов передвижения.	1			
13	Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). Развитие координационных способностей	1			
14	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (щит).	1			
15	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте. Броски в щит.	1			
16	Броски в цель (щит). ОРУ.	1			
17	Игра «Снайпера». Развитие скоростно-силовых способностей. Подтягивание.	1			

18	ОРУ. Передачи мяча в парах. Развитие скоростно-силовых качеств	1			
19	ОРУ. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра «Снайпера».	1			
20	ОРУ. Эстафета. Поднимание туловища за 30 секунд.	1			
21	Развитие скоростных качеств. Ведение мяча с изменением высоты отскока.	1			
22	Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение строевых команд. Инструктаж по ТБ	1			
23	Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение строевых команд. Ходьба по бревну на носках.	1			
24	Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Ходьба по бревну на носках.	1			
25	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Выполнение строевых команд. Ходьба по бревну на носках.	1			
26	Комбинация из разученных элементов. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей	1			
27	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Развитие силовых качеств	1			
28	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивания в вися.	1			

	Развитие силовых качеств.				
29	Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч»	1			
30	Опорный прыжок, лазание по канату	1			
31	Опорный прыжок, лазание по канату в 2 приема	1			
32	Выполнение строевых команд. Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей.	1			
33	Выполнение строевых команд. Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей	1			
34	Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	1			
35	Отработка техники висов и упоров. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств	1			
36	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Торможение плугом. Прохождение дистанции 1,5 км.	1			
37	Эстафеты. Подъемы, спуски, повороты. Прохождение дистанции 1,5 км.	1			
38	Попеременный двухшажный ход с палками. Игра «Не задень!». Координация работы рук при	1			

	попеременном двухшажном ходе с палками.				
39	Повороты переступанием. Торможение плугом. Игра «Не задень!».	1			
40	Прохождение дистанции 2 км. Катание с гор с поворотами.	1			
41	Одновременный двухшажный ход. Подъем лесенкой. Игра «Кто дальше». Прохождение дистанции 2 км. Эстафеты	1			
42	Подъем лесенкой. Прохождение дистанции 2 км. Эстафеты	1			
43	Подъем елочкой. Игра «Кто дальше».	1			
44	Подъем елочкой. Игра «Кто дальше».	1			
45	Попеременный и одновременный лыжные ходы.	1			
46	Соревнования на дистанцию 1 км.	1			
47	Подъемы, спуски, повороты.	1			
48	Торможение плугом. Прохождение дистанции 1,5 км.	1			
49	Попеременный двухшажный ход с палками.	1			
50	Повороты переступанием. Торможение плугом. Игра «Не задень!»	1			
51	Прохождение дистанции 2 км. Попеременный двушажный ход. Одновременный двухшажный ход.	1			
52	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	1			

53	Подъем елочкой. Игра «Кто дальше»	1			
54	Техника безопасности при игре в волейбол .ОРУ. Стойка игрока. Эстафета с элементами волейбола.	1			
55	Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола	1			
56	Перемещение в стойке приставными шагами. Ходьба, бег и выполнение заданий.	1			
57	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Снайпера». Развитие скоростно-силовых способностей	1			
58	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей	1			
59	ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых способностей.	1			
60	Наклон туловища вперед из положения стоя. Учебная игра в пионербол.	1			
61	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра «Снайпер».	1			
62	«Мяч - среднему». Развитие координационных способностей.	1			
63	Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	1			
64	Преодоление препятствий. Развитие выносливости	1			
65	Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м,	1			

	ходьба -100 м). Развитие выносливости				
66	Кросс (1 км) по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	1			
67	»Бег 1000 метров на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей	1			
68	Промежуточная аттестация.	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

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

- Физическая культура: 1-й класс: учебник, 1 класс/ Матвеев А.П.,
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 2-й класс: учебник, 2 класс/ Матвеев А.П.,
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 3-й класс: учебник, 3 класс/ Матвеев А.П.,
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 4-й класс: учебник, 4 класс/ Матвеев А.П.,
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/>

