

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области

Отдел образования Матвеевского района

МБОУ «Емельяновская СОШ»

РАССМОТРЕНО
Методическим
объединением начальные
классы

Хайрутдинова М.Х
Протокол № 1 от
30.08.2024г

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УВР

Циунель О.А
Протокол № 1 от 30.08 2024

УТВЕРЖДЕНО
Директор

Давыдова М.А



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2341870)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

с. Емельяновска, 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 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).

Модуль «Плавание» в МАОУ Зареченская СОШ № 2 № изучается теоретически и сокращен до 1 часа, так как отсутствуют соответствующие условия и материальная база. Модуль «Плавание» заменен на углубленное изучение модуля «Спорт»

Третий час физической культуры реализуется через внеурочную деятельность «Я -выбираю ГТО» в 1-4 классе.

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 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 предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;

- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты 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 простоты 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	1	0	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
Итого по разделу		1		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Режим дня школьника	1	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
Итого по разделу		1		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Гигиена человека	1	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
1.2	Осанка человека	1	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	15	0	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
2.2	Лыжная подготовка	12	0	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
2.3	Легкая атлетика	13	0	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
2.4	Подвижные и спортивные игры	20	0	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
Итого по разделу		60		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
Итого по разделу		1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	4	

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	1	0	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
Итого по разделу		1		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Физическое развитие и его измерение	1	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
Итого по разделу		1		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
2.2	Льжная подготовка	12	0	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
2.3	Легкая атлетика	13	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
2.4	Подвижные игры	24	0	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
Итого по разделу		63		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
Итого по разделу		1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	

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	1	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
Итого по разделу		1		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
2.3	Физическая нагрузка	1	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
Итого по разделу		3		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Закаливание организма	1	0	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	0	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
2.2	Легкая атлетика	13	0	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
2.3	Льжная подготовка	12	0	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
2.4	Плавательная подготовка	1	0	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
2.5	Подвижные и спортивные игры	19	0	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
Итого по разделу		61		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
Итого по разделу		1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	

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	1	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
Итого по разделу		1		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
Итого по разделу		2		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
1.2	Закаливание организма	1	0	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
2.2	Легкая атлетика	13	0	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
2.3	Лыжная подготовка	12	0	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
2.4	Плавательная подготовка	1	0	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
2.5	Подвижные и спортивные игры	22	0	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
Итого по разделу		62		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
Итого по разделу		1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контр ольны е работ ы		
1 четверть					
1	Что такое физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
2	Чем отличается ходьба от бега. Режим дня и правила его составления и соблюдения.	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
3	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
4	Стартовая диагностика.	1	1		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
5	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
6	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
7	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
8	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
9	Считалки для подвижных игр	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
10	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
11	Обучение способам организации игровых площадок	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
12	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog

13	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
14	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
15	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
16	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
2 четверть					
17	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
18	Исходные положения в физических упражнениях	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
19	Учимся гимнастическим упражнениям	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
20	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
21	Акробатические упражнения, основные техники	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
22	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
23	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
24	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
25	Гимнастические упражнения с мячом	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
26	Полугодовая контрольная работа.	1	1		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
27	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
28	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog

29	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
30	Подъем ног из положения лежа на животе	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
31	Сгибание рук в положении упор лежа	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
32	Разучивание прыжков в группировке	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
3 четверть					
33	Строевые упражнения с лыжами в руках. Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
34	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
35	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
36	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
37	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
38	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
39	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
40	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
41	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
42	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
43	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
44	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog

45	Промежуточная аттестация по лыжной подготовке. Выполнение контрольных нормативов.	1	1		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
46	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
47	Обучение способам организации игровых площадок	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
48	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
49	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
50	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
4 четверть					
51	ГТО-что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы и особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО.	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
52	Правила выполнения прыжка в длину с места. Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
53	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами. Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
54	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
55	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
56	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
57	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
58	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
59	Промежуточная аттестация. Выполнение контрольных нормативов.	1	1		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
60	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0		https://lesson.academy-

					content.myschool.edu.ru/catalog
61	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
62	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
63	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
64	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
65	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
66	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	4		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
1 четверть					
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Физическое развитие. Физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость..	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
2	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Бег с поворотами и изменением направлений	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
3	Сложно координированные беговые упражнения	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
4	Входная контрольная работа..	1	1		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
5	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
6	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
7	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
8	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
9	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
10	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0		https://lesson.academy-

					content.myschool.edu.ru/catalog
11	Игры с приемами баскетбола	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
12	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
13	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
14	Прием «волна» в баскетболе	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
15	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
16	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
2 четверть					
17	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Дневник наблюдений по физической культуре. Закаливание организма	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
18	Строевые упражнения и команды	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
19	Строевые упражнения и команды	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
20	Прыжковые упражнения	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
21	Прыжковые упражнения	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
22	Гимнастическая разминка	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog

23	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
24	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
26	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
28	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
29	Полугодовая контрольная работа..	1	1		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
30	Танцевальные гимнастические движения	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
31	Танцевальные гимнастические движения	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
32	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
3 четверть					
33	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Утренняя зарядка. Составление комплекса утренней зарядки	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
34	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
35	Спуск с горы в основной стойке	1	0		https://lesson.academy-

					content.myschool.edu.ru/catalog
36	Спуск с горы в основной стойке	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
37	Подъем лесенкой	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
38	Подъем лесенкой	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
39	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
40	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
41	Торможение лыжными палками	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
42	Торможение лыжными палками	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
43	Торможение падением на бок	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
44	Торможение падением на бок	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
45	Промежуточная аттестация по лыжной подготовке. Выполнение контрольных нормативов.	1	1		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
46	Игры с приемами баскетбола	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
47	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
48	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0		https://lesson.academy-

					content.myschool.edu.ru/catalog
49	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
50	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
51	Прием «волна» в баскетболе	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
52	Прием «волна» в баскетболе	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
4 четверть					
53	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
54	Бег с поворотами и изменением направлений. Сложно координированные беговые упражнения	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
55	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
56	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
57	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
58	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
59	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперед и стороны, разведением и сведением рук	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
60	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog

61	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
62	Промежуточная аттестация. Выполнение контрольных нормативов.	1	1		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
63	Футбольный бильярд	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
64	Бросок ногой	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
65	Бросок ногой	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
66	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
67	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
68	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
1 четверть					
1	Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
2	Бег с ускорением на короткую дистанцию. Виды физических упражнений	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
3	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
4	Входная контрольная работа..	1	1		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
5	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
6	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
7	Челночный бег	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
8	Броски набивного мяча	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
9	Прыжок в длину с разбега	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
10	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog

11	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
12	Подвижные игры с элементами спортивных игр: стрелки	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
13	Подвижные игры с элементами спортивных игр: стрелки	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
14	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
15	Строевые команды и упражнения	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
16	Строевые команды и упражнения	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
2 четверть					
17	Дыхательная и зрительная гимнастика Лазанье по канату .	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
18	Лазанье по канату	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
19	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
20	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
21	Передвижения по гимнастической стенке	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
22	Передвижения по гимнастической стенке	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
23	Прыжки через скакалку	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
24	Прыжки через скакалку	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog

25	Ритмическая гимнастика	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
26	Ритмическая гимнастика	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
27	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
28	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
29	Полугодовая контрольная работа..	1	1		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
30	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
31	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
32	Правила поведения в бассейне. Разучивание специальных плавательных упражнений	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
3 четверть					
33	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
34	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
35	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
36	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
37	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
38	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0		https://lesson.academy-

					content.myschool.edu.ru/catalog
39	Повороты на лыжах способом переступания	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
40	Повороты на лыжах способом переступания	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
41	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
42	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
43	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
44	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
45	Промежуточная аттестация по лыжной подготовке. Выполнение контрольных нормативов.	1	1		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
46	Спортивная игра баскетбол	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
47	Спортивная игра баскетбол	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
48	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
49	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
50	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
51	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
52	Закаливание организма под душем	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog

4 четверть

53	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
54	Дозировка физических нагрузок. Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. Броски набивного мяча	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
55	Прыжок в длину с разбега	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
56	Бег с ускорением на короткую дистанцию. Челночный бег	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
57	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
58	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
59	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
60	Промежуточная аттестация. Выполнение контрольных нормативов.	1	1		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
61	Спортивная игра волейбол	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
62	Спортивная игра волейбол	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
63	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
64	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
65	Спортивная игра футбол	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
66	Спортивная игра футбол	1	0		https://lesson.academy-

					content.myschool.edu.ru/catalog
67	Подвижные игры с приемами футбола	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
68	Подвижные игры с приемами футбола	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
1 четверть					
1	Из истории развития физической культуры в России. Из истории развития национальных видов спорта	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
2	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Беговые упражнения	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
3	Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Беговые упражнения	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
4	Входная контрольная работа..	1	1		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
5	Метание малого мяча на дальность	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
6	Метание малого мяча на дальность	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
7	Упражнения в прыжках в длину с разбега	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
8	Прыжок в длину с разбега	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
9	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Разучивание подвижной игры «Запрещенное	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog

	движение»				
10	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
11	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
12	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
13	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
14	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
15	Упражнения из игры баскетбол	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
16	Упражнения из игры баскетбол	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
2 четверть					
17	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
18	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Оказание первой помощи на занятиях физической культуры . Акробатическая комбинация	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
19	Акробатическая комбинация	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
20	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
21	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
22	Обучение опорному прыжку	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog

23	Обучение опорному прыжку	1	0	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
24	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
25	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
26	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	0	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
27	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
28	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
29	Полугодовая контрольная работа.	1	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
30	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
31	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
32	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне. Упражнения в плавании способом кроль	1	0	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
3 четверть				
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным	1	0	https://lesson.academy-

	ходом: подводящие упражнения				content.myschool.edu.ru/catalog
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
40	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
41	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
43	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
44	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
45	Промежуточная аттестация по лыжной подготовке.Выполнение контрольных нормативов.	1	1		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
46	Упражнения из игры баскетбол	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
47	Упражнения из игры баскетбол	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
48	Эстафета с ведением баскетбольного мяча	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
49	Упражнения из игры волейбол	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
50	Упражнения из игры волейбол	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog

51	Эстафета с ведением волейбольного мяча	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
52	Эстафета с ведением волейбольного мяча	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
4 четверть					
53	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
54	Закаливание организма . Беговые упражнения	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
55	Метание малого мяча на дальность	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
56	Метание малого мяча на дальность	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
57	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
58	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
59	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
60	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
61	Промежуточная аттестация.Выполнение контрольных нормативов.	1	1		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
62	Упражнения из игры футбол	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
63	Упражнения из игры футбол	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
64	Упражнения из игры футбол	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog

65	Упражнения из игры футбол	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
66	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
67	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
68	Эстафета с ведением футбольного мяча	1	0		https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-2 класс. Москва "Просвещение"

Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 3-4 класс. Москва "Просвещение"

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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

