

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Республики Мордовия

Администрация Старошайговского муниципального района

МОУ «Богдановская ООШ»

РАССМОТРЕНО

Педагогическим
советом школы

Протокол №1
от «29» 08. 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР



Альшеева М.Ф.
от «29» 08. 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Тангаева И.Н.
Приказ №53
от «31» 08. 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3560059)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

Учитель: Курзина В.П.

с. Богдановка 2023г

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, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, 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 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;
- 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.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции	1	0	0		Находить необходимую информацию по темам: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт; Определять понятие: Физическая культура; Понимать разницу в задачах физической культуры и спорта; Формулировать общие принципы выполнения гимнастических упражнений; Определять и кратко характеризовать понятие «Здоровый образ жизни»; Понимать и формулировать задачи «ГТО»; Уметь составлять распорядок дня; Знать правила личной гигиены и правила закаливания; Понимать и отличать	Устный опрос;	Урок «Как возникли первые соревнования» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/ Урок «Виды передвижения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/

					<p>физические качества «Гибкость» и «Координация».</p> <p>Описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;</p> <p>Определять состав одежды для занятий физическими упражнениями, основной перечень необходимого спортивного оборудования и инвентаря для занятий основной гимнастикой;</p> <p>Знать строевые команды и определения при организации строя;</p> <p>Понимать и раскрывать основные безопасные принципы поведения на уроках физической культуры;</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

1.2	<p>Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет</p>	1	0	0	<p>Определять понятие: Физическая культура; Понимать разницу в задачах физической культуры и спорта; Формулировать общие принципы выполнения гимнастических упражнений; Определять и кратко характеризовать понятие «Здоровый образ жизни»; Понимать и формулировать задачи «ГТО»; Уметь составлять распорядок дня; Знать правила личной гигиены и правила закаливания; Понимать и отличать физические качества «Гибкость» и «Координация». Описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей; Определять состав одежды для занятий физическими</p>	Устный опрос;	<p>Урок «Закаливание» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/ Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ Урок «Итоговый урок по разделу «Знание - сила!»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/</p>
-----	--	---	---	---	---	---------------	--

					упражнениями, основной перечень необходимого спортивного оборудования и инвентаря для занятий основной гимнастикой; Знать строевые команды и определения при организации строя; Понимать и раскрывать основные безопасные принципы поведения на уроках физической культуры;		
1.3	Строевые команды, виды построения, расчёта	1	0	0	Определять состав одежды для занятий физическими упражнениями, основной перечень необходимого спортивного оборудования и инвентаря для занятий основной гимнастикой; Знать строевые команды и определения при организации строя; Понимать и	Устный опрос;	Урок «Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/

						раскрывать основные безопасные принципы поведения на уроках физической культуры;		
1.4	Физическая культура: · Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. ГТО	1	0	0		Определять и кратко характеризовать понятие «Здоровый образ жизни»; Понимать и формулировать задачи «ГТО»;	Устный опрос;	Урок «Физические качества» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/

1.5	Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание.	1				- знакомятся с понятием «личная гигиена»; обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека; - знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения;	Устный опрос;	Урок «Гигиена. Личная гигиена» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/
Итого по разделу		5						
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности								
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	1	0	0		Отбирать и составлять упражнения основной гимнастики для утренней зарядки и физкультминуток; Вести дневник измерений;	Устный опрос;	Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	1	0	0		Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; Проводить общеразвивающие ролевые подвижные игры и спортивные эстафеты с элементами соревновательной	Устный опрос;	Урок №44. Правила безопасности и возникновения подвижных игр https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/ Урок № 45. Подвижные игры на развитие ловкости https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/ Урок № 46. Игры для ловких и быстрых – «Подвижные игры с

					деятельности; Составлять игровые задания; Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;		перебежками» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/326520/
2.3	Самоконтроль. · Строевые команды и построения	1	0	0	Знать и определять внешние признаки утомления во время занятий гимнастикой; Соблюдать рекомендации по дыханию и технике выполнения физических упражнений; Различать и самостоятельно организовывать построения по строевым командам: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись», «По-порядку рассчитайсь!», «На первый —второй рассчитайсь!», «На первый —третий рассчитайсь!»;	Устный опрос;	Урок «Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
Итого по разделу		3					

Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность								
3.1.	<p>Освоение упражнений основной гимнастики:</p> <p>— для формирования и развития опорно-двигательного аппарата;</p> <p>— для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений.</p> <p>Контроль величины нагрузки и дыхания</p>	26	3	0		<p>Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата;</p> <p>Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений; Освоение универсальных умений контролировать величину нагрузки;</p> <p>Освоение универсальных умений контролировать дыхание во время выполнения гимнастических упражнений;</p>	<p>Тестирование;</p>	<p>Урок № 9. Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/conspect/326622/ Урок № 10. Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Мышеловка». Бег на 30 м с высокого старта https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/conspect/169061/ Урок № 11. Метание мешочка на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/conspect/169081/ Урок № 12. Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам». https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/conspect/326398/ Урок № 13. Метание в цель. Игра «Точно в мишень» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/conspect/169122/ Урок «Висы и упоры. Техника выполнения кувырка вперед» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/ Урок «Строевая подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/ Урок «Скакалка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/ Урок «Круговая тренировка» (РЭШ)</p>

						<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482 Урок «Вис на согнутых руках. Кувырок вперед» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/ Урок «Подтягивание на перекладине из виса лежа.</p> <p>Урок «Итоговый урок по разделу «Гибкость, грация!» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/ Урок «Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах ступающим шагом» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/ Урок «Передвижение на лыжах» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/ Урок «Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/ Урок «Подъем на склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/ Урок «Торможение «плугом» на лыжах. Подвижная игра «Кто дальше?» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/ Урок «Итоговый урок по разделу «Лыжная подготовка» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/star</p>
--	--	--	--	--	--	---

3.2	Игры и игровые задания	16	0	0		<p>- разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих;</p> <p>- разучивают игровые действия и правила подвижных игр; обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;</p> <p>- обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);</p> <p>- играют в разученные подвижные игры;;</p>	Текущ ий контро ль;	<p>Урок № 40. Передача мяча https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/start/326480/ Урок № 41. Обвод конусов https://resh.edu.ru/subject/lesson/4235/start/189725/ Урок № 42. Ведение мяча в колоннах https://resh.edu.ru/subject/lesson/5749/start/189745/</p> <p>Урок № 43. Итоговый урок по разделу «Игры для ловких и сообразительных! Оранжевый мяч! (баскетбол)» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/</p> <p>Урок № 47. Подвижные игры на развитие координации https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/</p> <p>Урок № 48. Подвижные игры на развитие двигательной активности https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/</p>
3.3	Организующие команды и приемы	2	0	0	Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!» , «Разойдись», «По	Текущ ий контро ль;	Урок «Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/	

						порядку рассчитайсь!», «На первый—второй рассчитайсь!», «На первый—третий рассчитайсь!»;			
Итого по разделу		44							
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность									
4.1	Освоение физических упражнений	14	4	0		Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп; Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению акробатических упражнений — «велосипед», «мост» из положения лежа; кувырок в сторону; Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению подводящих упражнений — продольных и поперечных шпагатов	Тестирование;	Урок «Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/ Урок «Выносливость. Игра «К своим флажкам» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/ Урок «Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Мышеловка». Бег на 30 м с высокого старта» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/ Урок «Быстрота. Игра «Кто быстрее» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/ Урок «Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/ Урок «Прыжок в высоту с прямого разбега» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553	

					(«ящерка»), группировка; Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению спортивных упражнений (по выбору), в т. ч. через игры и игровые задания;	Урок «Метание мешочка на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/ Урок «Метание в цель с разбега. Игра «Точно в мишень» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/ Урок «Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра»(РЭШ)
Итого по разделу	14					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66	7	0			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1класс.

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Правила поведения, техника безопасности. Общие принципы выполнения физических упражнений	1	0	0		Устный опрос;
2.	Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями.	1	0	0		Устный опрос;
3.	Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись»	1	0	0		Устный опрос;
4.	Значение физической культуры в жизни человека. Знакомство с ГТО	1	0	0		Устный опрос;
5.	Распорядок дня. Личная гигиена.	1	0	0		Устный опрос;
6.	Техника выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания	1	0	0		Устный опрос;
7.	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры.	1	0	0		Устный опрос;
8.	Самоконтроль. Строевые команды и построения	1	0	0		Текущий контроль;
9.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1	0	0		Текущий контроль;
10.	Прыжок в длину с места. Эстафеты	1	0	0		Текущий контроль;
11.	Прыжок в длину с места. Эстафеты	1	0	0		Тестирование;

12.	Метание малого мяча в цель	1	0	0		Текущий контроль;
13.	Метание малого мяча на дальность. Упражнения для развития силовых и координационных способностей	1	0	0		Тестирование;
14.	Техника высокого старта. Понятие стартового ускорения	1	0	0		Текущий контроль;
15.	Челночный бег 3*10 Упражнения для развития скоростно-координационных качеств	1	0	0		Тестирование;
16.	Бег 30 м	1	0	0		Тестирование;
17.	Инструктаж по ТБ. на уроках гимнастики. Основная стойка. Построение в колонну, шеренгу, в круг.	1	0	0		Текущий контроль;
18.	Группировка. Перекаты в группировке.	1	0	0		Текущий контроль;
19.	Стойка на лопатках, мост.	1	0	0		Текущий контроль;
20.	Кувырок вперед.	1	0	0		Текущий контроль;
21.	Подъем туловища за 30 сек. Кувырок вперед.	1	1	0		Тестирование;
22.	Вис на гимнастической стенке.	1	0	0		Текущий контроль;
23.	Подтягивание из вися лежа.	1	1	0		Текущий контроль;
24.	Упражнения для развития равновесия	1	0	0		Тестирование;
25.	Лазание по гимнастической стенке и наклонной скамейке	1	0	0		Текущий контроль;
26.	Лазание по канату в три приема	1	0	0		Текущий контроль;
27.	Прыжки со скакалкой	1	0	0		Текущий контроль;

28.	Наклон вперед из положения стоя. Полоса препятствий.	1	1	0		Тестирование;
29.	Ходьба по гимнастическому бревну	1	0	0		Текущий контроль;
30.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки Переноска и надевание лыж	1	0	0		Текущий контроль;
31.	Ступающий шаг без палок	1	0	0		Текущий контроль;
32.	Скользкий шаг без палок	1	0	0		Текущий контроль;
33.	Повороты переступанием, торможение на лыжах	1	0	0		Текущий контроль;
34.	Ходьба на лыжах разными способами.	1	0	0		Текущий контроль;
35.	Подъемы и спуски на лыжах	1	0	0		Текущий контроль;
36.	Техника безопасности на уроках спортивных игр	1	0	0		Текущий контроль;
37.	Броски и ловля волейбольного мяча	1	0	0		Текущий контроль;
38.	Броски и ловля волейбольного мяча	1	0	0		Текущий контроль;
39.	Броски и ловля мяча через сетку	1	0	0		Текущий контроль;
40.	Броски мяча из-за головы двумя руками через сетку	1	0	0		Текущий контроль;
41.	Броски мяча одной рукой через сетку	1	0	0		Текущий контроль;
42.	Пионербол двумя мячами	1	0	0		Текущий контроль;
43.	Броски и ловля баскетбольного мяча	1	0	0		Текущий контроль;
44.	Броски и ловля баскетбольного мяча	1	0	0		Текущий контроль;
45.	Броски мяча в кольцо способом снизу	0	0	0		Зачет;

46.	Броски мяча в кольцо способом сверху	1	0	0		Зачет;
47.	Ведение мяча на месте, в движении	1	0	0		Текущий контроль;
48.	Ведение мяча с обводкой стоек.	1	0	0		Зачет;
49.	И в баскетбол по упрощенным правилам	1	0	0		Текущий контроль;
50.	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	0	0		Текущий контроль;
51.	Строевые упражнения	1	0	0		Текущий контроль;
52.	Строевые упражнения	1	0	0		Текущий контроль;
53.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1	0	0		Текущий контроль;
54.	Игры - эстафеты. Упражнения для развития скоростных способностей	1	0	0		Текущий контроль;
55.	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1	0	0		Текущий контроль;
56.	Прыжок в длину с места.	1	1	0		Тестирование;
57.	Техника высокого старта. Понятие стартового ускорения	1	0	0		Текущий контроль;
58.	Челночный бег 3*10 Упражнения для развития скоростно-координационных качеств	1	1	0		Текущий контроль;
59.	Бег 30 м. Упражнения полосы препятствий.	1	0	0		Тестирование;
60.	Бег 30 м.	1	1	0		Текущий контроль;
61.	Прыжок в длину с разбега. Упражнения для развития прыгучести.	1	0	0		Текущий контроль;

62.	Прыжок в длину с разбега	1	0	0		Текущий контроль;
63.	Метание малого мяча в цель	1	0	0		Текущий контроль;
64.	Метание малого мяча на дальность. Упражнения для развития силовых и координационных способностей	1	0	0		Текущий контроль;
65.	Метание малого мяча на дальность.	1	1	0		Тестирование;
66.	Подведение итогов года. Эстафеты с бегом прыжками и метанием.	1	0	0		Текущий контроль;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	7	0		

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Физическая культура, 1 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Физическая культура, 1-2 класс/Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Шишкина А.В., Алимбиева О.П., Брехов Л.В., Издательство «Академкнига/Учебник»;

Физическая культура, 1 класс/Лисицкая Т.С., Новикова Л.А., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;

Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Лях, В. И, Программы общеобразовательных учреждений. 1-11 классы : комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И, Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2011.
2. Лях, В. И, Тесты в физическом воспитании школьников : пособие для учителя / В. И. Лях. -М.: ООО «Фирма "Издательство АСТ"», 1998.
3. Лях, В. И. Мой друг - физкультура : учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы / В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2006.
4. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа: в 2 ч. Ч. 2. - 4-е изд., перераб. - М.: Просвещение, 2011. - 231 с. - (Стандарты второго поколения).
5. Кофман, Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. - М. : Физкультура и спорт,-1998.
6. Школьникова, Н. В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры. 1-6 классы / Н. В. Школьникова, М. В. Тарасова. - М.: Издательство «Первое сентября», 2002.
7. Ковалько, В. И. Поурочные разработки по физкультуре. 1-4 классы / В. И. Ковалько. - М.: Вако, 2006.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». - Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/576894>

Учительский портал. –Режим доступа: <http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511> К уроку.га. - Режим доступа: <http://www.k-uroku.ru/load/71-1-0-6958>

Сеть творческих учителей. - Режим доступа : <http://www.it-n.ga/communhies.aspx> Pedsovet.Su. - Режим доступа : <http://pedsovet.su>

Прошколу.Яи. - Режим доступа : <http://www.proshkolu.ru> Педсовет.org\$. - Режим доступа : <http://pedsovet.org> Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

1. Проектор
2. Экран
3. Ноутбук
4. Видеоматериалы

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

1. Козел гимнастический
2. Стенка гимнастическая
3. Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
4. Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)
5. Мячи: малый теннисный мяч, баскетбольные, волейбольные, футбольные.
6. Палка гимнастическая
7. Скакалка детская
8. Мат гимнастический
9. Гимнастический подкидной мостик
10. Кегли
11. Обруч
12. Рулетка измерительная
13. Щит баскетбольный тренировочный
14. Сетка волейбольная
15. Аптечка
16. Компрессор для накачивания мячей
17. Ворота для мини-футбола

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	0		обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	1	0	0		готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся);	Устный опрос; Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Физическое развитие	1	0	0		знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки);	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
2.2.	Физические качества	1	0	0		устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека;	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
2.3.	Сила как физическое качество	1	0	0		знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения);	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/
2.4.	Быстрота как физическое качество	1	0	0		знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения);	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
2.5.	Выносливость как физическое качество	1	0	0		знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений);	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/
2.6.	Гибкость как физическое	1	0	0		знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/

	качество					гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц);		
2.7.	Развитие координации движений	1	0	0		знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре);	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/

2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	0		составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу);	Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/
Итого по разделу		8						

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 3. Оздоровительная физическая культура

3.1.	Закаливание организма	1	0	0		знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;	Устный опрос; Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
3.2.	Утренняя зарядка	1	0	0		разучивают комплекс утренней зарядки (по группам);	Устный опрос; Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	0		составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания);	Практическая работа; Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		3						

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура

4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	2	0	0		разучивают правила поведения на уроках гимнастики;	Практическоезаяние.;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	2	0	0		разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (пофазамдвижения и в полной координации);;	Практическоезаяние.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическаяразминка	2	0	0		знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой;	Практическоезаяние.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	2	0	0		разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой;	Практическоезаяние.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	2	0	0		составляют комплекс из 6—7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение;	Практическоезаяние.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальныедвижения	2	0	0		знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях;	Практическоезаяние.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/

4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	4	0	0		анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;	Практическоезаяние.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/
4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	3	0	0		разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок);	Практическоезаяние.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	3	0	0		разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки;	Практическоезаяние.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/
4.10	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	3	0	0		разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможениепокомандеучителя);	Практическоезаяние.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/
4.11	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	2	0	0		изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;	Практическоезаяние.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/
4.12	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	2	0	0		разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).;	Практическоезаяние.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/
4.13	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	2	0	0		разучивают сложно координированные прыжковые упражнения:	Практическоезаяние.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/
4.14	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	2	0	0		разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов;	Практическоезаяние.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/
4.15	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	2	0	0		наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы;	Практическоезаяние.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/

4.16	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	2	0	0		наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы;	Практическоезаяние.;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
4.17	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	17	0	0		разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения;	Практическоезаяние.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/
Итого по разделу		54						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								

5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;	Практическоезаяние.	https://www.gto.ru/#gto-method
Итого по разделу		1						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68						

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Знания о физической культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований.	1	0	0		Устный опрос.
2.	Зарождение Олимпийских игр древности. Подвижные игры.	1	0	0		Устный опрос.
3.	Способы самостоятельной деятельности. Физическое развитие и его измерение.	1	0	1		Практическое занятие.
4.	Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Подвижные игры.	1	0	0		Практическое занятие.
5.	Физические качества человека: быстрота и способы ее измерения.	1	0	1		Практическая работа; Практическое занятие.
6.	Физические качества человека: выносливость и способы ее измерения.	1	0	1		Практическая работа; Практическое занятие.

7.	Физические качества человека: гибкость и способы ее измерения.	1	0	1	Практическая работа; Практическое занятие.
8.	Физические качества человека: координация и способы их измерения.	1	0	1	Практическая работа; Практическое занятие.
9.	Физические качества человека: сила и способы ее измерения.	1	0	1	Практическая работа; Практическое занятие.
10.	Составление дневника наблюдений по физической культуре. Подвижные игры.	1	0	1	Практическая работа; Практическое занятие.
11.	Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; о беганием предметов; с преодолением небольших препятствий.	1	0	0	Практическое занятие.
12.	Гимнастика с основами акробатики. Подвижные игры.	1	0	0	Практическое занятие.;
13.	Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Подвижные игры.	1	0	0	Устный опрос; Практическое занятие.

14.	Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении.	1	0	0		Практическое занятие.
15.	Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.	1	0	0		Практическое занятие.
16.	Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений.	1	0	0		Практическое занятие.
17.	Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте.	1	0	0		Практическое занятие.
18.	Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках.	1	0	0		Практическое занятие.
19.	Танцевальный хороводный шаг, танец галоп. Подвижные игры.	1	0	0		Практическое занятие.
20.	Акробатическое упражнение. Кувырок вперед.	1	0	0		Практическое занятие.

21.	Акробатическое упражнение. Кувырок назад.	1	0	0		Практическое занятие.
22.	Акробатическое упражнение. Гимнастический мост.	1	0	0		Практическое занятие.

23.	Акробатическое упражнение. "Ласточка".	1	0	0		Практическое занятие.
24.	Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Подвижные игры.	1	0	0		Устный опрос; Практическое занятие.
25.	Передвижение на лыжах ступающим шагом (с палками).	1	0	0		Практическое занятие.
26.	Передвижение на лыжах скользящим шагом (с палками). Подвижные игры.	1	0	0		Практическое занятие.
27.	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1	0	0		Практическое занятие.

28.	Общеразвивающие упражнения на материале лыжных гонок. Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки).	1	0	0		Практическое занятие.
29.	Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.	1	0	0		Практическое занятие.
30.	Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Подвижные игры.	1	0	0		Практическое занятие.
31.	Упражнения на лыжах: торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.	1	0	0		Практическое занятие.
32.	Упражнения на лыжах: спуск с небольшого склона в основной стойке.	1	0	0		Практическое занятие.
33.	Скольжение на правой (левой) ноге после 2-3 шагов. Подвижные игры.	1	0	0		Практическое занятие.
34.	Прохождение учебной дистанции 300 метров.	1	0	0		Практическое занятие.
35.	Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом.	1	0	0		Практическое занятие.

36.	Прохождение учебной дистанции 500 метров.	1	0	0		Практическое занятие.
37.	Спортивные и подвижные игры (БАСКЕТБОЛ): Ведение мяча на месте.	1	0	0		Практическое занятие.
38.	Ведение мяча на месте. Переводы мяча перед собой. Подвижные игры.	1	0	0		Практическое занятие.
39.	Ведение мяча на месте. Переводы под ногой.	1	0	0		Практическое занятие.
40.	Ведение мяча в движении (в ходьбе и беге),	1	0	0		Практическое занятие.
41.	Передачи мяча в парах на месте двумя руками от груди. Подвижные игры.	1	0	0		Практическое занятие.
42.	Передачи мяча в парах в движении двумя руками от груди.	1	0	0		Практическое занятие.
43.	Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди с места.	1	0	0		Практическое занятие.
44.	Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди после ведения. Подвижные игры.	1	0	0		Практическое занятие.
45.	Броски с точки в командном режиме. Подвижные игры.	1	0	0		Практическое занятие.

46.	Эстафеты с баскетбольными мячами.	1	0	0		Практическое занятие.
47.	Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игры баскетбол.	1	0	0		Практическое занятие.
48.	Спортивные и подвижные игры (ФУТБОЛ): Техника ведения мяча.	1	0	0		Практическое занятие.
49.	Ведение мяча по прямой и по кругу.	1	0	0		Практическое занятие.
50.	Техника остановки катящегося мяча.	1	0	0		Практическое занятие.
51.	Передачи мяча в парах на месте, внешней стороной стопы.	1	0	0		Практическое занятие.
52.	Передачи мяча в парах на месте, внутренней стороной стопы.	1	0	0		Практическое занятие.

53.	Удары по статическому мячу (в створ ворот).	1	0	0		Практическое занятие.
54.	Удары по катящемуся мячу (в створ ворот).	1	0	0		Практическое занятие.
55.	Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игры футбол.	1	0	0		Практическое занятие.

56.	Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижные игры.	1	0	0	Тестирование; Практическое занятие.
57.	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.	1	0	0	Практическое занятие.
58.	Промежуточная аттестация. Нормативы физического развития. Итоговый тест.	1	1	0	Тестирование; Практическое занятие.
59.	Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения.	1	0	0	Практическое занятие.
60.	Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта.	1	0	0	Практическое занятие.
61.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	0	0	Практическое занятие.
62.	Прыжок в длину с прямого разбега.	1	0	0	Практическое занятие.
63.	Тестирование прыжка в длину с места.	1	0	0	Тестирование; Практическое занятие.
64.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	0	0	Тестирование; Практическое занятие.

65.	Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма обтиранием.	1	0	0	Устный опрос; Практическое занятие.
66.	Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.	1	0	0	Практическая работа; Практическое занятие.
67.	Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО.	1	0	0	Практическое занятие.
68.	Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.	1	0	0	Практическое занятие.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	7	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура;

1-4 класс/Лях В.И.;

Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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

<https://vse-kursy.com/read/539-uroki-basketbola-onlain-dlya-nachinayuschih.html>

<https://vse-kursy.com/read/538-uroki-voleibola-besplatnye-video.html>

<https://vse-kursy.com/read/448-uprazhneniya-dlya-razvitiya-futbolnoi-tehniki-i-driblinga-video-uroki.html><https://user.gto.ru/#gto-method>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Спортивный инвентарь

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ Спортивный инвентарь

Зкласс

Тематическое планирование

№ 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.	Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений с постепенным увеличением нагрузки на человека	1	0	1	РЭШ; http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/
1.2.	Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с возрастными периодами развития	2	0	1	РЭШ; http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/
1.3.	Гимнастика. Подводящие упражнения. Характеристика подводящих упражнений	3	0	3	РЭШ; http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1.	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями	5	0	5	РЭШ; http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/
2.2.	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	4	0	4	РЭШ; http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		9			
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
3.1.	Освоение специальных упражнений основной гимнастики	10	0	4	РЭШ; http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/
3.2.	Игры и игровые задания	10	0	10	РЭШ; http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		20			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность					
4.1.	Комбинации упражнений основной гимнастики	4	1	2	РЭШ; http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.2.	Спортивные упражнения	10	0	5	РЭШ; http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.3.	Туристические физические упражнения	1	0	1	РЭШ; http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.4.	Подготовка к демонстрации полученных результатов	8	2	1	РЭШ; http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		23			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		37	

3КЛАСС

Поурочное планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных	1	0	1	Устный опрос
	эстафет.Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы.				
2.	Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением, бег 30 м	1	0	1	Практическая работа;
3.	Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением, повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м	1	1	1	Практическая работа;
4.	Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением, повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	1	1	1	Практическая работа;

5.	Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением, равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями. Челночный бег 4*9	1	1	1	Практическая работа;
6.	Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением, выполнение многоскоков подъём туловища из положения сидя за 1 минуту	1	1	1	Практическая работа;
7.	Беговые упражнения: из разных исходных положений, повторное выполнение многоскоков. Подтягивание	1	1	1	Практическая работа;
8.	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, ускорение из разных исходных положений. Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа.	1	1	1	Практическая работа;
9.	Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность, прыжки по разметкам в полуприседе и приседе. наклоны туловища вперёд из положения сидя	1	1	1	Практическая работа;
10.	Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность, метание набивных мячей одной рукой и двумя руками из	1	0	1	Практическая работа;

	разных исходных положений и разными способами.				
11.	Беговые упражнения: с изменяющимся направлением движения, бег на дистанцию до 400 м.	1	1	1	Практическая работа;
12.	Кроссовый бег 1000м	1	1	1	Практическая работа;
13.	Беговые упражнения: повторное преодоление препятствий	1	0	1	Практическая работа;
14.	Кроссовый бег: 6-минутный бег	1	0	1	Практическая работа;
15.	Прыжковые упражнения: в длину и высоту, прыжки через скакалку на месте на одной ноге и на двух ногах поочередно. Прыжки в длину из с места	1	0	1	Практическая работа;
16.	Прыжковые упражнения: на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением, пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.	1	0	1	Практическая работа;
17.	Прыжковые упражнения: спрыгивания и запрыгивания, повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений.	1	0	1	Практическая работа;
18.	Прыжковые упражнения: в длину и высоту, прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров.	1	0	1	Практическая работа;

19	находить информацию о возрастных период, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота; сила; выносливость;представля ть и описывать структуру спортивного движения в нашей стране; формулировать отличие задач физической	1	0	1	Устный опрос
----	--	---	---	---	--------------

	культуры от задач спорта;				
20	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательным и движениями руками и ногами	1	0	1	Практическая работа;
21	Акробатические комбинации(перека ты, стойки на лопатках, кувырки в перёд, назад). Равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия	1	1	1	Практическая работа;
22	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы	1	0	1	Практическая работа;
23	Акробатические комбинации. Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища.	1	0	1	Практическая работа;

24	Акробатические комбинации. Ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну, с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями.	1	0	1	Практическая работа;
25	Акробатические комбинации, «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой, жонглирование малыми предметами	1	0	1	Практическая работа;
26	Опорный прыжок: с места на гимнастического козла..	1	0	1	Практическая работа;
27	Опорный прыжок: с места на гимнастического козла..	1	1	1	Практическая работа;
28	Баскетбол: специальные передвижения без мяча. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств	1	0	1	Практическая работа;
29	Баскетбол: ведение мяча.	1	1	1	Практическая работа;
30	Баскетбол: ведение мяча с изменением направления	1	0	1	Практическая работа;
31	Баскетбол: броски мяча в корзину.	1	1	1	Практическая работа;

32	Баскетбол: подвижные игры на материале баскетбола	1	0	1	Практическая работа;
33	Баскетбол: подвижные игры на материале баскетбола	1	0	1	Практическая работа;
34	Лыжные гонки: передвижение на лыжах, перенос тяжести тела с лыжи на лыжу	1	0	1	Практическая работа;
35	Лыжные гонки: передвижение на лыжах, комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах	1	0	1	Практическая работа;
36	Лыжные гонки: повороты, прохождение тренировочных дистанций.	1	0	1	Практическая работа;
37	Лыжные гонки: торможение	1	0	1	Практическая работа;
38	Лыжные гонки: торможение	1	0	1	Практическая работа;
39	Волейбол: подбрасывание мяча	1	0	1	Практическая работа;
40	Волейбол: подбрасывание мяча	1	0	1	Практическая работа;
41	Волейбол: подбрасывание мяча	1	0	1	Практическая работа;
42	Волейбол: передача мяча в парах	1	0	1	Практическая работа;
43	Волейбол: передача мяча в парах	1	0	1	Практическая работа;
44	Волейбол: передача мяча в парах	1	0	1	Практическая работа;
45	Волейбол: передача мяча в парах	1	0	1	Практическая работа;
46	Волейбол: приём и передача мяча	1	0	1	Практическая работа;

47	Волейбол: приём и передача мяча	1	0	1	Практическая работа;
48	Волейбол: приём и передача мяча	1	1	1	Практическая работа;
49	Волейбол: подвижные игры на материале волейбола	1	0	1	Практическая работа;
50	Волейбол: подвижные игры на материале волейбола	1	0	1	Практическая работа;
51	Волейбол: Подвижные игры разных народов.	1	0	1	Практическая работа;
52	Волейбол: подвижные игры на материале волейбола	1	0	1	Практическая работа;
53	Волейбол: подвижные игры на материале волейбола	1	0	1	Практическая работа;
54	Волейбол: Подвижные игры разных народов.	1	0	1	Практическая работа;

55	Волейбол: Подвижные игры разных народов.	1	0		Практическая работа;
----	--	---	---	--	----------------------

	находить информацию о возрастных период, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота; сила; выносливость; различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека; различать упражнения на развитие моторики; объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде;	1	0	1	Устный опрос;
57	На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски. Бег 30 м	1	1	1	Практическая работа;
58	На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски Бег 60 м	1	1	1	Практическая работа;
59	На материале легкой атлетики: упражнения на координацию, выносливость и быстроту. челночный бег 4*9	1	1	1	Практическая работа;

60	На материале легкой атлетики: упражнения на координацию, выносливость и быстроту.подтягивание	1	1	1	Практическая работа;
61	Кроссовый бег 1000м	1	1	1	Практическая работа;
62	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. подъём туловища из положения сидя за 1 минуту	1	1	1	Практическая работа;
63	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Прыжки с места в длину	1	1	1	Практическая работа;
64	Футбол: удар по неподвижному и	1	1	1	Практическая работа;

	катящемуся мячу.Сгибание разгибание рук в упоре дёжа				
65	Футбол: остановка мяча. Наклон туловища в перёд из положения сидя	1	1	1	Практическая работа;
66	Футбол: ведение мяча	1	0	1	Практическая работа;
67	Футбол: подвижные игры на материале футбола	1	0	1	Практическая работа;
68	Футбол: подвижные игры на материале футбола	1	0	1	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	23		

4 КЛАСС Тематическое планирование

№ 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.	Характеристика физической культуры, ее роль в общей культуре человека. Спорт, задачи и результаты спортивной подготовки. Важные навыки жизнедеятельности человека	2			РЭШ; http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
1.2.	Туристическая деятельность. Разновидности туристической деятельности. Туристические упражнения и роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях	1			РЭШ; http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
1.3.	Строевые команды. Строевые упражнения. Правила предупреждения травматизма на уроке «Физическая культура»	4			РЭШ; http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		7			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1.	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями	2		1	РЭШ; http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		2			
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
3.1.	Овладение техникой выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики: — для укрепления отдельных мышечных групп; — учитывающих особенности режима работы мышц; — для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, эластичности мышц ног и координационно-скоростных способностей	10	1	1	РЭШ; http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
3.2.	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий и выполнения перемещений различными способами передвижений	9			РЭШ; http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
3.3.	Игры и игровые задания	15	1		РЭШ; http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		34			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность					
4.1.	Универсальные умения выполнения физических упражнений при взаимодействии в группах	1			РЭШ; http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.2.	Универсальные умения плавания спортивными стилями	1			РЭШ; http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.3.	Универсальные умения удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	4	1	1	РЭШ; http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.4.	Универсальные умения удержания равновесий, выполнения прыжков, поворотов, танцевальных шагов индивидуально и в группах, выполнения акробатических упражнений	4	1	1	РЭШ; http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.5.	Организация и проведение подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО	5			РЭШ; http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

4.6.	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты, воспитательная, эстетическая их составляющие: — воспитание патриотизма, любви к природе, интереса к окружающему миру, ответственности, формирование воли, выдержки, взаимопомощи, решительности, смекалки, командной работы и т. д.; — воспитание культуры движения, понимание эстетической привлекательности, музыкальности, творчества и т.д.	3			РЭШ; http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.7.	Подготовка к демонстрации полученных результатов	7	3	4	РЭШ; http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		25			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	8	

4 КЛАСС Поурочное планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Техника безопасности при выполнении физических упражнений, определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека; пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма; понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;	1	0	1	
2.	Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением, бег 30 м	1	1	1	Практическая работа;
3.	Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением, повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	1	1	1	Практическая работа;
4.	Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением, равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с	1	1	1	Практическая работа;
	бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями. Наклон туловища вперёд из положения сидя				
5.	Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением, бег с изменяющимся направлением Челночный бег 4*9	1	1	1	Практическая работа;
6.	Беговые упражнения: из разных исходных положений, повторное выполнение многоскоков. Кроссовый бег 1000м	1	1	1	Практическая работа;

7.	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, ускорение из разных исходных положений. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа	1	1	1	Практическая работа;
8.	Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность, прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.Подтягивание	1	1	1	Практическая работа;
9.	Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность, метание набивных мячей одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и разными способами.	1	0	1	Практическая работа;
10.	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами, передача набивного мяча (1кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений.	1	0	1	Практическая работа;
11.	Прыжковые упражнения: в длину и высоту, прыжки через скакалку на месте на одной ноге и на двух ногах поочередно. Прыжки в длину с места	1	1	1	Практическая работа;
12.	Прыжковые упражнения: на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением, пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.	1	0	1	Практическая работа;
13.	На материале легкой атлетики: равномерный 6-минутный бег.	1	1	1	Практическая работа;
14.	Подвижные игры на материале Лёгкой атлетики	1	0	1	Практическая работа;
15.	Подвижные игры на материале Лёгкой атлетики, игра футбол.	1	0	1	Практическая работа;
16.	Подвижные игры на материале Лёгкой атлетики.	1	0	1	Практическая работа;
17.	Подвижные игры на материале Лёгкой атлетики. Игра мини – футбол.	1	0	1	Практическая работа;
18.	Подвижные игры на материале Лёгкой атлетики. Эстафеты с палочкой.	1	0	1	Практическая работа;

19	называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания; понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;	1	0	0	Устный опрос
20	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами	1	0	1	Практическая работа;
21	Акробатические комбинации. Равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия	1	0	1	Практическая работа;
22	Акробатические комбинации. Ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну, с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями.	1	0	1	Практическая работа;
23	Акробатические комбинации. Воспроизведение заданной игровой позы	1	1	1	Практическая работа;
24	Акробатические комбинации. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла	1	0	1	
25	Акробатические комбинации. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла	1	1	1	Практическая работа;
26	Баскетбол: специальные передвижения без мяча..	1	0	1	Практическая работа;
27	Баскетбол: специальные передвижения с мячом.	1	0	1	Практическая работа;

28	Баскетбол: ведение мяча..	1	0	1	Практическая работа;
29	Баскетбол: ведение мяча.	1	1	1	Практическая работа;
30	Баскетбол: броски мяча в корзину.	1	0	1	Практическая работа;
31	Баскетбол: броски мяча в корзину	1	1	1	Практическая работа;
32	Баскетбол: подвижные игры на материале баскетбола	1	0	1	Практическая работа;
33	Баскетбол: подвижные игры на материале баскетбола	1	0	1	Практическая работа;
34	определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;	1	0	1	Практическая работа;
35	Лыжные гонки: передвижение на лыжах, перенос тяжести тела с лыжи на лыжу	1	0	1	Практическая работа;
36	Лыжные гонки: передвижение на лыжах, комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах	1	0	1	Практическая работа;
37	Лыжные гонки: торможение	1	0	1	Практическая работа;
38	Лыжные гонки: повороты	1	0	1	Практическая работа;
39	Волейбол: подбрасывание мяча	1	0	1	Практическая работа;
40	Волейбол: подбрасывание мяча	1	0	1	Практическая работа;
41	Волейбол: подбрасывание мяча	1	0	1	Практическая работа;
42	Волейбол: подача мяча	1	0	1	Практическая работа;
43	Волейбол: подача мяча	1	0	1	Практическая работа;
44	Волейбол: подача мяча	1	0	1	Практическая работа;
45	Волейбол: приём и передача мяча	1	0	1	Практическая работа;
46	Волейбол: приём и передача мяча	1	0	1	Практическая работа;
47	Волейбол: приём и передача мяча	1	1	1	Практическая работа;
48	Волейбол: подвижные игры на материале волейбола	1	0	1	Практическая работа;
49	Волейбол: подвижные игры на материале волейбола	1	0	1	Практическая работа;
50	Волейбол: Подвижные игры разных народов.	1	0	1	Практическая работа;

51	Волейбол: подвижные игры на материале волейбола	1	0	1	Практическая работа;
52	Волейбол: подвижные игры на материале волейбола	1	0	1	Практическая работа;
53	Волейбол: Подвижные игры разных народов.	1	0	1	Практическая работа;
54	Волейбол: подвижные игры на материале волейбола	1	0	1	Практическая работа;
55	Волейбол: подвижные игры на материале волейбола	1	0	1	Практическая работа;
56	определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;	1	0	1	Устный опрос;
57	На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски. Бег 30 м	1	1	1	Практическая работа;
58	На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски. Бег 60 м	1	1	1	Практическая работа;
59	На материале легкой атлетики: упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Челночный бег 4*9	1	1	1	Практическая работа;
60	На материале легкой атлетики: упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Прыжки в длину с места	1	1	1	Практическая работа;
61	Подтягивание. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность	1	1	1	Практическая работа;
62	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность	1	1	1	Практическая работа;
63	Наклоны туловища из положения сидя	1	1	1	Практическая работа;
64	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу Подъём туловища из положения лёжа за 1 минуту	1	1	1	Практическая работа;
65	Кроссовый бег 1000 м	1	1	1	Практическая работа;
66	Футбол: остановка мяча	1	0	1	Практическая работа;

67	Футбол: ведение мяча	1	0	1	Практическая работа;
68	Футбол: подвижные игры на материале футбола.	1	0	1	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	23		

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1 КЛАСС

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

2 КЛАСС

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

3 КЛАСС

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

4 КЛАСС

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

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Раздел сайта корпорации «Российский учебник» «Начальное образование»

<https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/>

«Открытый урок. Первое сентября»

<https://urok.1sept.ru/> «Начальная школа» <http://www.nachalka.com/> Азбука в картинках

<http://bomoonlight.ru/azbuka>

«Раскраски онлайн»

Детские игры | Раскраски онлайн (teremos.ru) Детский портал «Солнышко» <http://www.solnet.ee/>

Детский онлайн-конкурс «Интернешка» <http://interneshka.net/index.phtml>

«Умники и умницы» <http://www.umniki.ru/> eSchool Eschool.pro

Шахматы онлайн

<https://levico.ru/>