

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Кировской области

Управление образования Нагорский район

МКОУ СОШ п. Орлецы Нагорского района

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Приказ № 78

от «30» августа 2024 г.

Костылева Т.Г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2641753)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

Орлецы 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом,

осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 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 физкультурминуток 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 противходом, 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 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, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

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

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- 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.

Реализация воспитательного потенциала урока предполагает следующую деятельность.

Виды и формы деятельности:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Осанка человека	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Лыжная подготовка	12			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Легкая атлетика	12			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Подвижные и спортивные игры	12			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		48			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12	1		https://www.gto.ru/
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	1	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	5			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Лыжная подготовка	12			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Легкая атлетика	12			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Подвижные игры	12			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		48			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных	12	1		https://www.gto.ru/

	требований комплекса ГТО				
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Физическая нагрузка	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Легкая атлетика	10			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Лыжная подготовка	12			https://resh.edu.ru/subject/9/

2.4	Подвижные и спортивные игры	12			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		46			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14	1		https://www.gto.ru/
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			
1.2	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Легкая атлетика	10			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Лыжная подготовка	12			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.5	Подвижные и спортивные игры	12			https://resh.edu.ru/subject/9/

Итого по разделу		46			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14	1		https://www.gto.ru/
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1			04.09.24	
2	Современные физические упражнения	1			09.09.24	
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1			11.09.24	
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			16.09.24	
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1			18.09.24	
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1			23.09.24	
Легкая атлетика 12 часов						
7	Чем отличается ходьба от бега	1			25.09.24	
8	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			30.09.24	
9	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			02.10.24	
10	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			07.10.24	
11	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			09.10.24	
12	Правила выполнения прыжка в длину с места	1			14.10.24	

13	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1			16.10.24	
14	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1			21.10.24	
15	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1			23.10.24	
16	Разучивание фазы приземления из прыжка	1			06.11.24	
17	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1			11.11.24	
18	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1			13.11.24	
Гимнастика с основами акробатики 12 часов						
19	Правила поведения на уроках физической культуры. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1			18.11.24	
20	Учимся гимнастическим упражнениям	1			20.11.24	
21	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1			25.11.24	
22	Акробатические упражнения, основные техники	1			27.11.24	
23	Акробатические упражнения, основные техники	1			02.12.24	
24	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			04.12.24	
25	Гимнастические упражнения с мячом	1			09.12.24	
26	Гимнастические упражнения со скакалкой	1			11.12.24	
27	Гимнастические упражнения в прыжках	1			16.12.24	
28	Подъем туловища из положения лежа на	1			18.12.24	

	спине					
29	Сгибание рук в положении упор лежа	1			23.12.24	
30	Разучивание прыжков в группировке	1			25.12.24	
Лыжная подготовка 12 часов						
31	Строевые упражнения с лыжами в руках	1			13.01.25	
32	Строевые упражнения с лыжами в руках	1			15.01.25	
33	Упражнения в передвижении на лыжах	1			20.01.25	
34	Упражнения в передвижении на лыжах	1			22.01.25	
35	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			27.01.25	
36	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			29.01.25	
37	Техника ступающего шага во время передвижения	1			03.02.25	
38	Техника ступающего шага во время передвижения	1			05.02.25	
39	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1			17.02.25	
40	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1			19.02.25	
41	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1			24.02.25	
42	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1			26.02.25	
Подвижные и спортивные игры 12 часов						
43	Считалки для подвижных игр. Разучивание игровых действий и правил	1			28.02.25	

	подвижных игр					
44	Обучение способам организации игровых площадок	1			03.03.25	
45	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			05.03.25	
46	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			10.03.25	
47	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			12.03.25	
48	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			24.03.25	
49	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			26.03.25	
50	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			31.03.25	
51	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			02.04.25	
52	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			07.04.25	
53	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			09.04.25	
54	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			14.04.25	
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО 12 часов						
55	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1			16.04.25	
56	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1			21.04.25	
57	Освоение правил и техники выполнения	1			23.04.25	

	норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры					
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1			28.04.25	
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1			30.04.25	
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1			05.05.25	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			07.05.25	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1			12.05.25	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			14.05.25	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			19.05.25	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			21.05.25	
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний	1	1		26.05.25	

	(тестов) 1-2 ступени ГТО					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	1	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Олимпийские игры.	1			04.09.24	
2	Современные Олимпийские игры	1			09.09.24	
3	Сила как физическое качество	1			11.09.24	
4	Быстрота как физическое качество	1			16.09.24	
5	Выносливость как физическое качество	1			18.09.24	
6	Гибкость как физическое качество	1			23.09.24	
7	Развитие координации движений	1			25.09.24	
8	Утренняя зарядка. Составление комплекса утренней зарядки	1			30.09.24	
Легкая атлетика 12 часов						
9	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			02.10.2024	
10	Броски мяча в неподвижную мишень	1			07.10.2024	
11	Броски мяча в неподвижную мишень	1			09.10.2024	
12	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			14.10.2024	
13	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			16.10.2024	
14	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			21.10.2024	
15	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			23.10.2024	

16	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			06.11.2024	
17	Бег с поворотами и изменением направлений	1			11.11.2024	
18	Бег с поворотами и изменением направлений	1			13.11.2024	
19	Сложно координированные беговые упражнения	1			18.11.2024	
20	Сложно координированные беговые упражнения	1			20.11.2024	
Гимнастика с основами акробатики 12 часов						
21	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Строевые упражнения и команды	1			25.11.2024	
22	Строевые упражнения и команды	1			27.11.2024	
23	Прыжковые упражнения	1			02.12.2024	
24	Гимнастическая разминка	1			04.12.2024	
25	Ходьба на гимнастической скамейке	1			09.12.2024	
26	Ходьба на гимнастической скамейке	1			11.12.2024	
27	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			16.12.2024	
28	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			18.12.2024	
29	Упражнения с гимнастическим мячом	1			23.12.2024	
30	Упражнения с гимнастическим мячом	1			25.12.2024	

31	Танцевальные гимнастические движения	1			13.01.2025	
32	Танцевальные гимнастические движения	1			15.01.2025	
Лыжная подготовка 12 часов						
33	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1			20.01.2025	
34	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1			22.01.2025	
35	Спуск с горы в основной стойке	1			27.01.2025	
36	Спуск с горы в основной стойке	1			29.01.2025	
37	Подъем лесенкой	1			03.02.2025	
38	Подъем лесенкой	1			05.02.2025	
39	Спуски и подъёмы на лыжах	1			10.02.25	
40	Спуски и подъёмы на лыжах	1			12.02.25	
41	Торможение лыжными палками	1			17.02.2025	
42	Торможение лыжными палками	1			19.02.2025	
43	Торможение падением на бок	1			24.02.2025	
44	Торможение падением на бок	1			26.02.2025	
Подвижные и спортивные игры 12 часов						
45	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1			28.02.2025	
46	Игры с приемами баскетбола	1			03.03.2025	

47	Игры с приемами баскетбола	1			05.03.2025	
48	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			10.03.2025	
49	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			12.03.2025	
50	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			24.03.2025	
51	Прием «волна» в баскетболе	1			26.03.2025	
52	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			31.03.2025	
53	Гонка мячей и слалом с мячом	1			02.04.2025	
54	Футбольный бильярд	1			07.04.2025	
55	Бросок ногой	1			09.04.2025	
56	Подвижные игры на развитие равновесия	1			14.04.2025	
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО 12 часов						
57	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			16.04.2025	
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			21.04.2025	
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1			23.04.2025	
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1			28.04.2025	

	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			30.04.2025	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			05.05.2025	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			07.05.2025	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			12.05.2025	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			14.05.2025	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			19.05.2025	

67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			21.05.2025	
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	1		26.05.2025	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1			04.09.2024	
2	История появления современного спорта	1			09.09.2024	
3	Виды физических упражнений	1			11.09.2024	
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1			16.09.2024	
5	Дозировка физических нагрузок	1			18.09.2024	
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1			23.09.2024	
7	Закаливание организма под душем	1			25.09.2024	
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			30.09.2024	
Легкая атлетика 10 часов						
9	Прыжок в длину с разбега	1			02.10.2024	
10	Прыжок в длину с разбега	1			07.10.2024	
11	Броски набивного мяча	1			09.10.2024	
12	Броски набивного мяча	1			14.10.2024	
13	Челночный бег	1			16.10.2024	

14	Челночный бег	1			21.10.2024	
15	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			23.10.2024	
16	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			06.11.2024	
17	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			11.11.2024	
18	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			13.11.2024	
Гимнастика с основами акробатики 12 часов						
19	Строевые команды и упражнения	1			18.11.2024	
20	Строевые команды и упражнения	1			20.11.2024	
21	Лазанье по канату	1			25.11.2024	
22	Лазанье по канату	1			27.11.2024	
23	Передвижения по гимнастической скамейке	1			02.12.2024	
24	Передвижения по гимнастической стенке	1			04.12.2024	
25	Передвижения по гимнастической стенке	1			09.12.2024	
26	Прыжки через скакалку	1			11.12.2024	
27	Прыжки через скакалку	1			16.12.2024	
28	Ритмическая гимнастика	1			18.12.2024	
29	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			23.12.2024	

30	Танцевальные упражнения из танца полька	1			25.12.2024	
Лыжная подготовка 12 часов						
31	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			13.01.2025	
32	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			15.01.2025	
33	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			20.01.2025	
34	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			22.01.2025	
35	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			27.01.2025	
36	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			29.01.2025	
37	Повороты на лыжах способом переступания	1			03.02.2025	
38	Повороты на лыжах способом переступания	1			05.02.2025	
39	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			10.02.2025	
40	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			12.02.2025	
41	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			17.02.2025	
42	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			19.02.2025	
Подвижные и спортивные игры 12 часов						
43	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			24.02.2025	

44	Спортивная игра баскетбол	1			26.02.2025	
45	Спортивная игра баскетбол	1			28.02.2025	
46	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			03.03.2025	
47	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			05.03.2025	
48	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			10.03.2025	
49	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			12.03.2025	
50	Спортивная игра волейбол	1			24.03.2025	
51	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			26.03.2025	
52	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			31.03.2025	
53	Спортивная игра футбол	1			02.04.2025	
54	Подвижные игры с приемами футбола	1			07.04.2025	
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО 14 часов						
55	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			09.04.2025	
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			14.04.2025	
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			16.04.2025	

58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			21.04.2025	
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			23.04.2025	
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			28.04.2025	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			30.04.2025	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			05.05.2025	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			07.05.2025	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			12.05.2025	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание	1			14.05.2025	

	туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			19.05.2025	
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			21.05.2025	
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 степени	1	1		26.05.2025	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1			04.09.2024	
2	Из истории развития национальных видов спорта	1			09.09.2024	
3	Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1			11.09.2024	
4	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1			16.09.2024	
5	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1			18.09.2024	
6	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1			23.09.2024	
7	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			25.09.2024	
8	Закаливание организма	1			30.09.2024	
Легкая атлетика 10 часов						
9	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1			02.10.2024	
10	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			07.10.2024	
11	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			09.10.2024	

12	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			14.10.2024	
13	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			16.10.2024	
14	Беговые упражнения	1			21.10.2024	
15	Беговые упражнения	1			23.10.2024	
16	Беговые упражнения	1			06.11.2024	
17	Метание малого мяча на дальность	1			11.11.2024	
18	Метание малого мяча на дальность	1			13.11.2024	
Гимнастика с основами акробатики 12 часов						
19	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1			18.11.2024	
20	Акробатическая комбинация	1			20.11.2024	
21	Акробатическая комбинация	1			25.11.2024	
22	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1			27.11.2024	
23	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1			02.12.2024	
24	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			04.12.2024	
25	Обучение опорному прыжку	1			09.12.2024	
26	Обучение опорному прыжку	1			11.12.2024	
27	Упражнения на гимнастической перекладине	1			16.12.2024	

28	Упражнения на гимнастической перекладине	1			18.12.2024	
29	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1			23.12.2024	
30	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1			25.12.2024	
Лыжная подготовка 12 часов						
31	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1			13.01.2025	
32	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			15.01.2025	
33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			20.01.2025	
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			22.01.2025	
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			27.01.2025	
36	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1			29.01.2025	
37	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1			03.02.2025	
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			05.02.2025	
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			10.02.2025	
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			12.02.2025	

41	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1			17.02.2025	
42	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1			19.02.2025	
Подвижные и спортивные игры 12 часов						
43	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1			24.02.2025	
44	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1			26.02.2025	
45	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			28.02.2025	
46	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			03.03.2025	
47	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			05.03.2025	
48	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			10.03.2025	
49	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			12.03.2025	
50	Упражнения из игры волейбол	1			24.03.2025	
51	Упражнения из игры волейбол	1			26.03.2025	
52	Упражнения из игры баскетбол	1			31.03.2025	
53	Упражнения из игры баскетбол	1			02.04.2025	
54	Упражнения из игры футбол	1			07.04.2025	
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО 14 часов.						

55	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1			09.04.2025	
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			14.04.2025	
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			16.04.2025	
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			21.04.2025	
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			23.04.2025	
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			28.04.2025	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			30.04.2025	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			05.05.2025	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			07.05.2025	

64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			12.05.2025	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			14.05.2025	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			19.05.2025	
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			21.05.2025	
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	1		26.05.2025	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0		

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

1. Баршай, В. М. Гимнастика / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. - М.: КноРус, 2013. - 312 с.
2. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Академия, 2005. - 240 с.
3. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах. Учебное пособие / Е.П. Врублевский. - М.: Спорт, 2016. - 240 с.
4. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М., 2010
5. Жилкин, А. И. Легкая атлетика / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Академия, 2009. - 464 с.
6. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М., 2011.
7. Столбов, В. В. История физической культуры и спорта / В.В. Столбов, Л.А. Финогенова, Н.Ю. Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 424 с.
8. Олимпийский спорт. Учебно-методическое пособие. - Москва: Огни, 2014. - 176 с.
9. Физическая культура. 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время / авт. - сост. С.Л. Садыкова, Е.И. Лебедева. - Волгоград: Учитель, 2008.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Теоретический материал для обучающихся 1-2 классов:

- что такое «Физическая культура» http://fizruk112.ru/distant_1-2_klass_tema_1
- правильный режим дня http://fizruk112.ru/distant_1-2_klass_tema_2
- Олимпийские игры http://fizruk112.ru/distant_1-2_klass_tema_3
- гимнастика для глаз http://fizruk112.ru/distant_1-2_klass_tema_4
- для чего нужна разминка http://fizruk112.ru/distant_1-2_klass_tema_5
- правильная осанка http://fizruk112.ru/distant_1-2_klass_tema_6
- двигательная активность http://fizruk112.ru/distant_1-2_klass_tema_7
- правильное питание http://fizruk112.ru/distant_1-2_klass_tema_8
- формы занятий физической культурой http://fizruk112.ru/distant_1-2_klass_tema_9
- комплекс упражнений http://fizruk112.ru/kompleks_ofp1_1-2_klass

Теоретический материал для обучающихся 3-4 классов:

- для чего нужна разминка http://fizruk112.ru/distant_3-4_klass_tema_1
- правильная осанка http://fizruk112.ru/distant_3-4_klass_tema_2
- зарядка и физкультминутка http://fizruk112.ru/distant_3-4_klass_tema_3
- гимнастика для глаз http://fizruk112.ru/distant_3-4_klass_tema_4
- что такое физическая культура http://fizruk112.ru/distant_3-4_klass_tema_5
- правильный режим дня http://fizruk112.ru/distant_3-4_klass_tema_6
- физическая культура личности http://fizruk112.ru/distant_3-4_klass_tema_7
- формы занятий физической культурой http://fizruk112.ru/distant_3-4_klass_tema_8
- физическая нагрузка во время самостоятельных занятий http://fizruk112.ru/distant_3-4_klass_tema_9
- комплекс упражнений http://fizruk112.ru/kompleks_ofp1_3-4_klass