

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Вологодской области

Управление образования мэрии города Череповца

МАОУ "Центр образования № 29"

РАССМОТРЕНО

на заседании МО

Королькова Светлана
Геннадьевна
протокол №1
от «29» 08. 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

Горчакова Анжелика
Николаевна
протокол №1
от «29» 08. 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ "Центр
образования №29"

Беляева Татьяна Васильевна
Приказ 157
от «29» 08. 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1510620)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

Составила: учитель физической культуры
Ратькова Людмила Александровна

г. Череповец, 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 – 340 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 - 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно 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.

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений

физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

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

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Реализация воспитательного потенциала урока (виды и формы деятельности)	классы
<i>Развитие социально значимых отношений школьников:</i> -применение на уроке интерактивных форм работы учащихся, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми; -соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; - соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни; - проявлять миролюбие – не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе; - быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу. <i>Реализация воспитательного потенциала урока предполагает:</i> включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; - организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; демонстрация примеров спортивных достижений олимпийского движения.	1 класс
<i>Развитие социально значимых отношений школьников:</i> -воспитание уважения к общепринятым в обществе социальным нормам и моральным ценностям;	2 класс

-соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; - соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни; - проявлять миролюбие – не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе; - быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу. <i>Реализация воспитательного потенциала урока предполагает:</i> - включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; - организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; - демонстрация примеров спортивных достижений олимпийского движения.	
<i>Развитие социально значимых отношений школьников:</i> - применение на уроке интерактивных форм работы учащихся, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми; -соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; - соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни; - проявлять миролюбие – не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе; - быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу. <i>Реализация воспитательного потенциала урока предполагает:</i> - включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; - организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; демонстрация примеров спортивных достижений олимпийского движения.	3 класс
<i>Развитие социально значимых отношений школьников:</i> -установление доверительных отношений между учителем и его учениками,	4 класс

способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечения их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

-соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;

- проявлять миролюбие – не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;

- быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу.

Реализация воспитательного потенциала урока предполагает:

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

демонстрация примеров спортивных достижений олимпийского движения.

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	1	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Осанка человека	1	0	1	https://resh.edu.ru/
1.2	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	12	https://resh.edu.ru/
2.2	Лыжная подготовка	12	0	12	https://resh.edu.ru/
2.3	Легкая атлетика	12	0	12	https://resh.edu.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	24	0	24	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		60			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	0	2	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66	

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	1	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4	0	4	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	1	11	https://resh.edu.ru/
2.2	Лыжная подготовка	12	1	11	https://resh.edu.ru/
2.3	Легкая атлетика	12	1	11	https://resh.edu.ru/
2.4	Подвижные игры	24	1	23	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		60			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	1	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	63	

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	1	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	1	13	https://resh.edu.ru/
2.2	Легкая атлетика	12	1	11	https://resh.edu.ru/
2.3	Лыжная подготовка	14	1	13	https://resh.edu.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	23	1	22	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		63			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	1	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	63	

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	1	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1	https://resh.edu.ru/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	1	11	https://resh.edu.ru/
2.2	Легкая атлетика	12	1	11	https://resh.edu.ru/
2.3	Лыжная подготовка	14	1	13	https://resh.edu.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	24	1	23	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		62			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	1	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	63	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Знания о физической культуре. Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1	04.09.2023	https://resh.edu.ru/
2	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1	06.09.2023	https://resh.edu.ru/
3	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	1	11.09.2023	
4	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1	13.09.2023	
5	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Чем отличается ходьба от бега	1	0	1	18.09.2023	https://resh.edu.ru/
6	Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1	0	1	20.09.2023	
7	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	0	1	25.09.2023	
8	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	1	27.09.2023	
9	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	0	1	02.10.2023	https://resh.edu.ru/
10	Метание мячика в вертикальную цель.	1	0	1	04.10.2023	
11	Инструктаж по технике безопасности на уроках по подвижным играм. Разучивание	1	0	1	09.10.2023	

	игровых действий и правил подвижных игр.					
12	Считалки для подвижных игр	1	0	1	11.10.2023	https://resh.edu.ru/
13	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	1	16.10.2023	
14	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1	18.10.2023	
15	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1	23.10.2023	
16	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1	25.10.2023	
17	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1	30.10.2023	
18	Разучивание подвижной игры "Гонка мячей по кругу"	1	0	1	01.11.2023	
19	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	1	13.11.2023	
20	Инструктаж по технике безопасности на уроках по гимнастике. Учимся гимнастическим упражнениям	1	0	1	15.11.2023	https://resh.edu.ru/
21	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	0	1	20.11.2023	
22	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	1	22.11.2023	
23	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	1	27.11.2023	
24	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	1	29.11.2023	
25	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	1	04.12.2023	

26	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	1	06.12.2023	
27	Упражнения в равновесии	1	0	1	11.12.2023	
28	Гимнастическая полоса препятствий.	1	0	1	13.12.2023	
29	Подвижные игры "Совушка", "Класс, смирно!"	1	0	1	18.12.2023	
30	Подвижные игры с мячом.	1	0	1	20.12.2023	
31	Подвижная игра "Удочка", "Ручеёк"	1	0	1	25.12.2023	
32	Осанка человека	1	0	1	27.12.2023	https://resh.edu.ru/
33	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника.	1	0	1	15.01.2024	https://resh.edu.ru/
34	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке. Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	1	17.01.2024	https://resh.edu.ru/
35	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	1	22.01.2024	
36	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	24.01.2024	
37	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	29.01.2024	
38	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	1	31.01.2024	
39	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	1	05.02.2024	
40	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	1	07.02.2024	

41	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1	0	1	12.02.2024	
42	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1	0	1	21.02.2024	
43	Повороты переступанием	1	0	1	26.02.2024	
44	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	1	28.02.2024	
45	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	1	04.03.2024	
46	Инструктаж по технике безопасности на уроках по подвижным играм.	1	0	1	06.03.2024	
47	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1	11.03.2024	
48	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1	13.03.2024	
49	Командные подвижные игры без предметов.	1	0	1	18.03.2024	
50	Подвижные игры с мячом.	1	0	1	20.03.2024	
51	Подвижные игры развивающие быстроту.	1	0	1	01.04.2024	
52	Подвижные игры развивающие быстроту реакции.	1	0	1	03.04.2024	
53	Подвижные игры развивающие ловкость	1	0	1	08.04.2024	
54	Подвижные игры развивающие внимание	1	0	1	10.04.2024	
55	Подвижные игры с гимнастической скакалкой.	1	0	1	15.04.2024	

56	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1	17.04.2024	
57	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1	22.04.2024	
58	Разучивание подвижной игры «Пионербол»	1	0	1	24.04.2024	
59	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	1	06.05.2024	
60	Бег на короткие дистанции. Развитие быстроты.	1	0	1	08.05.2024	
61	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	1	13.05.2024	
62	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	0	1	15.05.2024	https://resh.edu.ru/
63	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега.	1	0	1	20.05.2024	
64	Метание мяча с места на дальность.	1	0	1	22.05.2024	
65	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	27.05.2024	
66	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	29.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66		

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	1	0	1	03.09.2024	https://resh.edu.ru/
2	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	05.09.2024	https://resh.edu.ru/
3	Бег на короткие дистанции. Развитие быстроты	1	0	1	10.09.2024	
4	Прыжки в длину с места. Развитие скоростно - силовых качеств.	1	0	1	12.09.2024	https://resh.edu.ru/
5	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	17.09.2024	
6	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	19.09.2024	
7	Метание мяча с места на дальность. Бег на средние дистанции.	1	0	1	24.09.2024	
8	Инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	0	1	26.09.2024	https://resh.edu.ru/
9	Игры с приемами баскетбола	1	0	1	01.10.2024	https://resh.edu.ru/
10	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1	03.10.2024	
11	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1	08.10.2024	
12	Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	0	1	10.10.2024	
13	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1	15.10.2024	https://resh.edu.ru/

14	Подвижная игра "Мяч капитану"	1	0	1	17.10.2024	
15	Ведение мяча на месте.	1	1	0	22.10.2024	
16	Ведение мяча шагом.	1	0	1	24.10.2024	
17	Ловля и передача мяча в парах.	1	0	1	05.11.2024	
18	Физические качества	1	0	1	07.11.2024	https://resh.edu.ru/
19	Составление комплекса утренней зарядки	1	0	1	12.11.2024	https://resh.edu.ru/
20	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1	14.11.2024	https://resh.edu.ru/
21	Строевые упражнения и команды	1	0	1	19.11.2024	
22	Строевые упражнения и команды	1	0	1	21.11.2024	
23	Гимнастическая разминка	1	0	1	26.11.2024	
24	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1	28.11.2024	https://resh.edu.ru/
25	Ходьба на гимнастической скамейке	1	1	0	03.12.2024	
26	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1	05.12.2024	
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1	10.12.2024	
28	Танцевальные гимнастические движения	1	0	1	12.12.2024	https://resh.edu.ru/
29	Танцевальные гимнастические движения	1	0	1	17.12.2024	
30	Прыжковые упражнения. Напрыгивание на мостик и снаряд.	1	0	1	19.12.2024	
31	Прыжковые упражнения. Напрыгивание на	1	0	1	24.12.2024	

	мостик и снаряд.					
32	Гибкость как физическое качество	1	0	1	26.12.2024	https://resh.edu.ru/
33	Сила как физическое качество	1	0	1	09.01.2025	https://resh.edu.ru/
34	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	14.01.2025	https://resh.edu.ru/
35	Передвижение на лыжах скользящим шагом 1 км.	1	0	1	16.01.2025	
36	Скользящий шаг. Спуски в основной и низкой стойке.	1	0	1	21.01.2025	
37	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1	23.01.2025	https://resh.edu.ru/
38	Повороты на лыжах на месте переступанием вокруг носков и пяток.	1	0	1	28.01.2025	
39	Спуск с горы в основной стойке	1	0	1	30.01.2025	
40	Подъем лесенкой	1	0	1	04.02.2025	
41	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1	06.02.2025	https://resh.edu.ru/
42	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1	11.02.2025	
43	Прохождение дистанции в равномерном темпе 1000м.	1	0	1	13.02.2025	
44	Прохождение дистанции 500 метров в соревновательном темпе.	1	1	0	18.02.2025	
45	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	0	1	20.02.2025	
46	Развитие координации движений	1	0	1	25.02.2025	
47	Правила поведения на уроках по подвижным играм.	1	0	1	27.02.2025	
48	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	1	04.03.2025	https://resh.edu.ru/

49	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	1	06.03.2025	
50	Подвижные игры на развитие ловкости	1	0	1	11.03.2025	
51	Подвижные игры на развитие ловкости.	1	0	1	13.03.2025	
52	Подвижные игры на развитие координации движения.	1	0	1	18.03.2025	
53	Подвижные игры на развитие координации движения и ловкости.	1	0	1	20.03.2025	
54	Подвижные игры с мячом.	1	0	1	01.04.2025	
55	Эстафеты с разными предметами.	1	0	1	03.04.2025	
56	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1	08.04.2025	https://resh.edu.ru/
57	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1	10.04.2025	
58	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1	15.04.2025	
59	Бросок ногой	1	0	1	17.04.2025	
60	Футбольный бильярд	1	0	1	22.04.2025	https://resh.edu.ru/
61	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Бег на короткие дистанции.	1	0	1	24.04.2025	https://resh.edu.ru/
62	Челночный бег. Развитие координации.	1	1	0	06.05.2025	
63	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1	08.05.2025	
64	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	13.05.2025	
65	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	15.05.2025	

66	Метание в цель.	1	0	1	20.05.2025	
67	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	22.05.2025	https://resh.edu.ru/
68	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	1	0	27.05.2025	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	63		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История появления современного спорта	1	0	1		https://resh.edu.ru/
2	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1		https://resh.edu.ru/
3	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1		https://resh.edu.ru/
4	Челночный бег	1	0	1		
5	Прыжок в длину с короткого разбега. Метание в цель.	1	0	1		
6	Прыжок в длину с разбега	1	0	1		
7	Метание мяча с места на дальность. Развитие выносливости	1	0	1		
8	Техника безопасности на уроках по подвижным играм. Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1		https://resh.edu.ru/
9	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1		https://resh.edu.ru/
10	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1		
11	Ловля и передача мяча на месте и в движении в парах.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
12	Ловля и передача мяча в движении после ведения.	1	0	1		
13	Ведение мяча шагом и бегом.	1	0	1		

14	Ведение мяча в движении бегом.	1	0	1		
15	Ведение мяча в движении бегом. Ведение мяча с обводкой стоек.	1	0	1		
16	Бросок мяча двумя руками от груди с места.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
17	Бросок мяча двумя руками от груди с места с трёх позиций.	1	1	0		
18	Подвижная игра "Мяч капитану"	1	0	1		
19	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Строевые команды и упражнения	1	0	1		https://resh.edu.ru/
20	Элементы акробатики. Группировка. Перекаты в группировке.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
21	Группировка. Перекаты в группировке. Упражнения в равновесии.	1	0	1		
22	Стойка на лопатках. Равновесие на одной.	1	1	0		
23	Лазанье по канату	1	0	1		https://resh.edu.ru/
24	Вис на согнутых руках. Лазание по канату.	1	0	1		
25	Подтягивания в висе. Лазание по канату.	1	0	1		
26	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1		https://resh.edu.ru/
27	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.	1	0	1		
28	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1		
29	Гимнастическая полоса препятствий.	1	0	1		
30	Прыжки через скакалку	1	0	1		
31	Напрыгивание на мостик и гимнастический снаряд.	1	0	1		
32	Ритмическая гимнастика	1	0	1		https://resh.edu.ru/
33	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	1		https://resh.edu.ru/

34	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1		https://resh.edu.ru/
35	Передвижение на лыжах скользящим шагом 1 км. Спуски.	1	0	1		
36	Попеременный двухшажный ход, повороты на лыжах приставными шагами.	1	0	1		
37	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1		https://resh.edu.ru/
38	Закрепление техники одновременного двухшажного хода.	1	0	1		
39	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1		
40	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1		https://resh.edu.ru/
41	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		
42	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1		
43	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1		https://resh.edu.ru/
44	Одновременный двухшажный ход. Подъём «лесенкой». Спуск в низкой стойке.	1	0	1		
45	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1		
46	Прохождение дистанции 1 км с раздельного старта в соревновательном темпе.	1	1	0		
47	Спуски по заданию. Развитие выносливости.	1	0	1		
48	Правила техники безопасности на уроках по подвижным играм с элементами	1	0	1		https://resh.edu.ru/

	волейбола.					
49	Передача мяча, подброшенного партнером.	1	0	1		
50	Передача в парах.	1	0	1		
51	Перемещения. Передачи у стены.	1	0	1		
52	Прием снизу двумя руками. Пионербол.	1	0	1		
53	Передачи сверху, снизу над собой, у стены, в парах.	1	0	1		
54	Передачи в парах через сетку.	1	0	1		
55	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1		https://resh.edu.ru/
56	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1		https://resh.edu.ru/
57	Правила безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1		https://resh.edu.ru/
58	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1		
59	Челночный бег	1	1	0		
60	Прыжок в длину с места и разбега. Бег на выносливость.	1	0	1		
61	Прыжок в длину с разбега. Развитие выносливости.	1	0	1		
62	Метание мяча с места на дальность. Развитие выносливости.	1	0	1		
63	Правила техники безопасности на уроках по подвижным играм. Подвижные игры с элементами футбола.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
64	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1		
65	Ведение мяча. Ведение мяча с ускорением.	1	0	1		
66	Удар по неподвижному мячу.	1	0	1		https://resh.edu.ru/

67	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1		https://resh.edu.ru/
68	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	1	0		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	63		

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	0	1		https://resh.edu.ru/
2	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Инструктаж по технике безопасности. Спринтерский бег.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
3	Беговые упражнения. Бег на короткие и средние дистанции.	1	0	1		
4	Беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	0	1		
5	Упражнения в прыжках в длину. Развитие выносливости.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
6	Прыжок в длину с места и с разбега способом "согнув ноги"	1	0	1		
7	Метание малого мяча на дальность. Развитие выносливости.	1	0	1		
8	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры на основе баскетбола.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
9	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1	0	1		
10	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч - среднему».	1	0	1		
11	Ведение правой (левой) рукой в движении бегом. ОРУ. Игра «Борьба за мяч».	1	0	1		
12	Ведение мяча в движении бегом. Ведение	1	0	1		

	мяча с обводкой стоек. Игра «Борьба за мяч».					
13	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1	0	1		
14	Бросок мяча двумя руками от груди с места.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
15	Бросок мяча двумя руками от груди с места с трёх позиций. Броски в цель.	1	0	1		
16	Бросок мяча двумя руками от груди с места с трёх позиций. Броски в цель. Игра в мини-баскетбол.	1	1	0		
17	Эстафеты с элементами баскетбола.	1	0	1		
18	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1		
19	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	0	1		https://resh.edu.ru/
20	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1		https://resh.edu.ru/
21	Акробатическая комбинация	1	0	1		https://resh.edu.ru/
22	Акробатическая комбинация	1	1	0		
23	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1		https://resh.edu.ru/
24	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1		
25	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	1		
26	Обучение опорному прыжку	1	0	1		
27	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	0	1		https://resh.edu.ru/
28	Подтягивания в висе. Лазание по канату.	1	0	1		
29	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с	1	0	1		

	продвижением вперед.					
30	Гимнастическая полоса препятствия.	1	0	1		
31	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	1		https://resh.edu.ru/
32	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	0	1		https://resh.edu.ru/
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1		https://resh.edu.ru/
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1		
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1		
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1		
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1		
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1		https://resh.edu.ru/
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1		
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1		https://resh.edu.ru/
41	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	1		
42	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	1		

43	Чередование освоенных лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции 1500м.	1	0	1		
44	Одновременный двухшажный ход. Спуски по заданию.	1	0	1		
45	Прохождение 1000 метров в соревновательном темпе.	1	1	0		
46	Чередование освоенных лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции. Подъём и спуск.	1	0	1		
47	Инструктаж по ТБ на уроках по подвижным играм с элементами волейбола. История возникновения игры. Перемещения. Ходьба и бег по сигналу.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
48	Передача мяча, подброшенного над собой и партнером. Игра «Пионербол».	1	0	1		
49	Передача в парах. Игра «Мяч в воздухе».	1	0	1		
50	Многократные передачи в стену. Передачи в парах через сетку.	1	0	1		
51	Нижняя прямая подача. Прием снизу двумя руками. Пионербол.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
52	Упражнения из игры волейбол	1	0	1		
53	Упражнения в перемещениях и передачи мяча. Игра «Мяч в воздухе».	1	0	1		
54	Нижняя прямая подача. Двухсторонняя игра.	1	0	1		
55	Правила ТБ на уроках по футболу. Упражнения с элементами футбола.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
56	Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча.	1	0	1		
57	Ведение мяча. Ведение мяча с ускорением.	1	0	1		

58	Удар по неподвижному мячу. Эстафета с ведением мяча.	1	0	1		
59	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Тактические действия в защите.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
60	Закаливание организма	1	0	1		https://resh.edu.ru/
61	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» – обучение.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
62	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» – закрепление.	1	0	1		
63	Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей.	1	0	1		
64	Прыжок в длину с разбега. Равномерный медленный бег (5мин). Развитие выносливости.	1	1	0		
65	Метание мяча в цель. Развитие выносливости.	1	0	1		
66	Метание малого мяча с места на заданное расстояние.	1	0	1		
67	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1		https://resh.edu.ru/
68	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	1	0		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	63		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Методическая копилка

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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

