

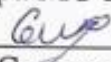
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Московской области

**Управление образования администрации городского округа
Солнечногорск Московской области**

МБОУ лицей №8 г. Солнечногорска

РАССМОТРЕНО
Школьная
методическая
Кафедра МОФТИ


Сладкова Е. А.
Протокол №1 от
«29» 08. 2023г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УМР


Кокуева Е. В.
Протокол №1 от
«30» 08. 2023г

УТВЕРЖДЕНО
Директор
МБОУ лицея №8


Игнатова С.В.
Протокол №1 от
«01» 09. 2023г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

для 1 - 4 классов начального общего образования

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Сироткина Наталия Сергеевна
учитель физической культуры

Солнечногорск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья,

уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения 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 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 двушажным 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 душажным 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.

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.

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.

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 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, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах душажным 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;
- 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 душажным 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 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;
- 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 23-24 ПО КОНСТРУКТОРУ

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		1	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1		1	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1		1	https://resh.edu.ru
1.2	Осанка человека	1		1	https://resh.edu.ru
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1		1	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10		10	https://resh.edu.ru
2.2	Лыжная подготовка	12		12	https://resh.edu.ru
2.3	Легкая атлетика	14		14	https://resh.edu.ru
2.4	Подвижные и спортивные игры	20		20	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		56			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4		4	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		4			
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	2		2	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
1.2	Физическое развитие и его измерение	4		4	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1		1	https://resh.edu.ru
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1		1	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10		10	https://resh.edu.ru
2.2	Лыжная подготовка	12		12	https://resh.edu.ru
2.3	Легкая атлетика	14		14	https://resh.edu.ru

2.4	Подвижные игры	20		20	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		56			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4		4	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

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		2	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1		1	https://resh.edu.ru
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1		1	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					

1.1	Закаливание организма	1		1	https://resh.edu.ru
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10		10	https://resh.edu.ru
2.2	Легкая атлетика	14		16	https://resh.edu.ru
2.3	Лыжная подготовка	12		12	https://resh.edu.ru
2.4	Подвижные и спортивные игры	20		18	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		56			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6		6	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

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		1	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					

2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1		1	https://resh.edu.ru
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2		2	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		1	https://resh.edu.ru
1.2	Закаливание организма	1		1	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10		10	https://resh.edu.ru
2.2	Легкая атлетика	14		14	https://resh.edu.ru
2.3	Лыжная подготовка	12		12	https://resh.edu.ru
2.4	Подвижные и спортивные игры	20		20	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		56			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
1.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6		6	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Урок-сказка. Что понимается под физической культурой	1		1	01.09.2023	https://resh.edu.ru
2.	Урок-игра. Режим дня школьника	1		1	04.09.2023	https://resh.edu.ru
3.	Спортивный марафон. Зачем нужно двигаться? Обучение высокому старту Бег. Инструкция. №29	1		1	08.09.2023	https://resh.edu.ru
4.	Урок игра. Подвижная игра «Самый быстрый». Беговые упражнения.	1		1	11.09.2023	https://resh.edu.ru
5.	Эстафеты Челночный бег 3*10 м. Игра «Ловишки»	1		1	15.09.2023	https://resh.edu.ru
6.	Урок-игра. Техника метания мяча. Игра «Самый меткий».	1		1	18.09.2023	https://resh.edu.ru
7.	Урок-игра. Кто дальше бросит? Подвижные игры.	1		1	22.09.2023	https://resh.edu.ru
8.	Урок-сказка. Прыжковые упражнения. Игра «Солнце, воздух, вода»	1		1	25.09.2023	https://resh.edu.ru
9.	Спортивный марафон. Прыжок в длину с места. Игра «Выше земли».	1		1	29.09.2023	https://resh.edu.ru
10.	Урок-сказка. Русские народные игры. Стр. упр. Комплекс ОРУ Инструкция. №36, 37	1		1	02.10.2023	https://resh.edu.ru
11.	Урок-игра. Игры с мячом. Упражнения в ловли мяча.	1		1	06.10.2023	https://resh.edu.ru
12.	Урок-игра. Передачи мяча на месте. Подвижные игры.	1		1	16.10.2023	https://resh.edu.ru
13.	Эстафеты. Передачи с поворотами. Эстафеты с мячом.	1		1	20.10.2023	https://resh.edu.ru
14.	Урок-путешествие. Передача мяча партнеру двумя руками от груди. Игра «день ночь».	1		1	23.10.2023	https://resh.edu.ru
15.	Урок-игра. Передача мяча с отскоком от пола. Игра «Зайцы-волки».			1	27.10.2023	https://resh.edu.ru
16.	Урок-путешествие. Зачем человеку сила? Развитие силы. Игра «Вышибалы»	1		1	30.10.2023	https://resh.edu.ru
17.	Урок-игра. Комплекс ОРУ. Игра «Вышибалы»	1		1	03.11.2023	https://resh.edu.ru

18.	Урок-соревнование. Комплекс ОРУ. Эстафеты.	1		1	06.11.2023	https://resh.edu.ru
19.	Строевые упражнения Команда «Равняйся!», «Смирно»! Комплекс ОРУ. Инструкция №28.	1		1	10.11.2023	https://resh.edu.ru
20.	Кувырок вперед. Перестроения из одной колонны в две и в три.	1		1	13.11.2023	https://resh.edu.ru
21.	Строевые упражнения. Команда «Разойдись!», «Становись!» Выполнение кувырков слитно (тест).	1		1	17.11.2023	https://resh.edu.ru
22.	Упражнения в равновесии. Перестроения из одной шеренги в три и в две.	1		1	27.11.2023	https://resh.edu.ru
23.	Строевые упражнения. «Кругом марш!» Длинный кувырок вперед.	1		1	01.12.2023	https://resh.edu.ru
24.	Кувырок вперед. Перестроения из одной колонны в две и в три.	1		1	04.12.2023	https://resh.edu.ru
25.	Упражнения в равновесии. Перестроения из одной шеренги в три и в две.	1		1	08.12.2023	https://resh.edu.ru
26.	Упражнения на развитие гибкости. Мост, стойка на лопатках.	1		1	11.12.2023	https://resh.edu.ru
27.	Перестроения в колонну по 4 в движении. Кувырок назад.	1		1	15.12.2023	https://resh.edu.ru
28.	Кувырок назад (тест). Перестроения из 4 колонн в одну в движении.	1		1	18.12.2023	https://resh.edu.ru
29.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1		1	22.12.2023	https://resh.edu.ru
30.	Составление распорядка дня	1		1	25.12.2023	https://resh.edu.ru
31.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		1	29.12.2023	https://resh.edu.ru
32.	Организационный урок. Трасса и лыжный инвентарь Инструкция №30.	1		1	09.01.2024	https://resh.edu.ru
33.	Скользящий шаг.	1		1	12.01.2024	https://resh.edu.ru
34.	Поворот переступанием вокруг пяток лыж Дистанция 500 метров	1		1	15.01.2024	https://resh.edu.ru
35.	Поворот переступанием вокруг носов лыж Дистанция 500 метров.	1		1	19.01.2024	https://resh.edu.ru
36.	Повторение одновременного бесшажного хода. Дистанция	1		1	22.01.2024	https://resh.edu.ru

	500 метров (тест).					
37.	Преодоление небольших подъёмов способом «лесенка». Спуск в средней стойки.	1		1	26.01.2024	https://resh.edu.ru
38.	Преодоление подъемов. Спуск с горы Дистанция 1000 метров.	1		1	29.01.2024	https://resh.edu.ru
39.	Преодоление подъемов и спусков	1		1	02.02.2024	https://resh.edu.ru
40.	Обучение попеременному двухшажному лыжному ходу.	1		1	05.02.2024	https://resh.edu.ru
41.	Попеременный двухшажный лыжный ход. Дистанция 1500 метров	1		1	09.02.2024	https://resh.edu.ru
42.	Торможение плугом. (тест). Специальные лыжные упражнения во время спуска с горы.	1		1	12.02.2024	https://resh.edu.ru
43.	Лыжные эстафеты.	1		1	16.02.2024	https://resh.edu.ru
44.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 метров.	1		1	26.02.2024	https://resh.edu.ru
45.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1		1	01.03.2024	https://resh.edu.ru
46.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	04.03.2024	https://resh.edu.ru
47.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1		1	07.03.2024	https://resh.edu.ru
48.	Осанка человека	1		1	11.03.2024	https://resh.edu.ru
49.	ОРУ с мячами. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижная игра. Инструкция №36.	1		1	15.03.2024	https://resh.edu.ru
50.	Баскетбольные упражнения.	1		1	18.03.2024	https://resh.edu.ru
51.	Ведение мяча на месте одной рукой. Баскетбольные упражнения	1		1	22.03.2024	https://resh.edu.ru
52.	Совершенствование передачи ловли мяча двумя руками. Передачи в парах.	1		1	25.03.2024	https://resh.edu.ru
53.	Обучение передачи мяча одной рукой. Игра «День ночь»	1		1	29.03.2024	https://resh.edu.ru
54.	Ведение мяча на месте одной рукой. Баскетбольные упражнения	1		1	01.04.2024	https://resh.edu.ru

55.	Ведение мяча змейкой. Обучение броску в кольцо из различных положений. Челночный бег (тест).	1		1	05.04.2024	https://resh.edu.ru
56.	Броски в кольцо с боку и прямой бросок в кольцо. Подвижная игра.	1		1	15.04.2024	https://resh.edu.ru
57.	Баскетбольные упражнения.	1		1	19.04.2024	https://resh.edu.ru
58.	Баскетбольные упражнения.	1		1	22.04.2024	https://resh.edu.ru
59.	Спортивная игра по упрощенным правилам.	1		1	26.04.2024	https://resh.edu.ru
60.	Строевые упражнения. Обучение техники прыжка в высоту способом перешагивания. Инструкция. №29	1		1	29.04.2024	https://resh.edu.ru
61.	Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 метров.	1		1	03.05.2024	https://resh.edu.ru
62.	Бег 500 метров (тест). Развитие выносливости	1		1	06.05.2024	https://resh.edu.ru
63.	Повторение техники метания мяча на дальность. Бег 250 метров	1		1	08.05.2024	https://resh.edu.ru
64.	Метание мяча на дальность (тест). Бег на короткие дистанции.	1		1	13.05.2024	https://resh.edu.ru
65.	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега.	1		1	17.05.2024	https://resh.edu.ru
66.	Прыжок в высоту с разбега (тест). Беговые упражнения.	1		1	20.05.2024	https://resh.edu.ru

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

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		1	04.09.2023	https://resh.edu.ru
2.	Зарождение Олимпийских игр	1		1	08.09.2023	https://resh.edu.ru
3.	Вводный инструктаж по охране труда. Инструктаж по ТБ. Лёгкая атлетика. Инструкция № 30. Понятия: эстафета, старт, финиш.	1		1	11.09.2023	https://resh.edu.ru
4.	Бег 30 м (зачёт). Игра «Смена сторон».	1		1	15.09.2023	https://resh.edu.ru
5.	Оценка выносливости в беге (зачёт).	1		1	18.09.2023	https://resh.edu.ru
6.	Метание мяча на дальность. Метание в цель с 4-5 м.	1		1	22.09.2023	https://resh.edu.ru
7.	Метание мяча на дальность (зачёт).	1		1	25.09.2023	https://resh.edu.ru
8.	Прыжок в длину с места.	1		1	29.09.2023	https://resh.edu.ru
9.	Подвижные игры. Инструкция №36,37. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	1		1	02.10.2023	https://resh.edu.ru
10.	Комплекс ОРУ. Передачи мяча в парах, тройках на месте.	1		1	06.10.2023	https://resh.edu.ru
11.	Комплекс ОРУ. Передачи мяча в парах, тройках в движении.	1		1	16.10.2023	https://resh.edu.ru
12.	Передачи мяча в парах (зачёт). Правила «пионербола».	1		1	20.10.2023	https://resh.edu.ru
13.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Игра «Пионербол».	1		1	23.10.2023	https://resh.edu.ru
14.	Ловля и передача мяча двумя руками в движении. Игра «Пионербол».	1		1	27.10.2023	https://resh.edu.ru
15.	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Учебная игра.	1		1	30.10.2023	https://resh.edu.ru
16.	Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. Игра в мини-баскетбол.	1		1	03.11.2023	https://resh.edu.ru

17.	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	1		1	06.11.2023	https://resh.edu.ru
18.	Два шага бросок. Мини-баскетбол.	1		1	10.11.2023	https://resh.edu.ru
19.	Передачи мяча в парах, тройках в движении.	1		1	13.11.2023	https://resh.edu.ru
20.	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	1		1	17.11.2023	https://resh.edu.ru
21.	Подвижные игры. Эстафеты с предметами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1	27.11.2023	https://resh.edu.ru
22.	Оценка техники передач и игры в баскетбол (зачёт).	1		1	01.12.2023	https://resh.edu.ru
23.	Строевые упражнения Команда «Равняйся!», «Смирно»! Комплекс ОРУ Инструкция №28.	1		1	04.12.2023	https://resh.edu.ru
24.	Кувырок вперед. Перестроения из одной колонны в две и в три.	1		1	08.12.2023	https://resh.edu.ru
25.	Упражнения в равновесии. Перестроения из одной шеренги в три и в две.	1		1	11.12.2023	https://resh.edu.ru
26.	Упражнения на развитие гибкости. Мост, стойка на лопатках.	1		1	15.12.2023	https://resh.edu.ru
27.	Обучение кувырку назад.	1		1	18.12.2023	https://resh.edu.ru
28.	Строевые упражнения. Слитное выполнение 3 кувырков назад.	1		1	22.12.2023	https://resh.edu.ru
29.	Слитное выполнение комбинации. (тест). Строевые упражнения.	1		1	25.12.2023	https://resh.edu.ru
30.	Опорный прыжок ноги врозь. Строевые упражнения.	1		1	29.12.2023	https://resh.edu.ru
31.	Упражнения на развитие гибкости. Опорный прыжок ноги врозь	1		1	09.01.2024	https://resh.edu.ru
32.	Упражнения на развитие координации. Опорный прыжок. (тест)	1		1	12.01.2024	https://resh.edu.ru
33.	Организационный урок. Трасса и лыжный инвентарь Инструкция №30.	1		1	15.01.2024	https://resh.edu.ru
34.	Скользкий шаг.	1		1	19.01.2024	https://resh.edu.ru
35.	Поворот переступанием вокруг пяток лыж Дистанция 500 метров	1		1	22.01.2024	https://resh.edu.ru

36.	Повторение одновременного бесшажного хода. Дистанция 500 метров (тест).	1		1	26.01.2024	https://resh.edu.ru
37.	Преодоление небольших подъёмов способом «лесенка». Спуск в средней стойки.	1		1	29.01.2024	https://resh.edu.ru
38.	Преодоление подъёмов. Спуск с горы Дистанция 1000 метров.	1		1	02.02.2024	https://resh.edu.ru
39.	Преодоление подъёмов и спусков	1		1	05.02.2024	https://resh.edu.ru
40.	Обучение попеременному двухшажному лыжному ходу.	1		1	09.02.2024	https://resh.edu.ru
41.	Попеременный двухшажный лыжный ход. Дистанция 1000 метров	1		1	12.02.2024	https://resh.edu.ru
42.	Торможение плугом. Дистанция 1000 метров	1		1	16.02.2024	https://resh.edu.ru
43.	Торможение плугом. (тест). Специальные лыжные упражнения во время спуска с горы.	1		1	26.02.2024	https://resh.edu.ru
44.	Понятие выносливость. Дистанции 1000 метров.	1		1	01.03.2024	https://resh.edu.ru
45.	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1		1	04.03.2024	https://resh.edu.ru
46.	Составление дневника наблюдений по физической культуре	1		1	07.03.2024	https://resh.edu.ru
47.	Физическое развитие	1		1	11.03.2024	https://resh.edu.ru
48.	Выносливость как физическое качество	1		1	15.03.2024	https://resh.edu.ru
49.	ОРУ с мячами. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижная игра. Инструкция №36.	1		1	18.03.2024	https://resh.edu.ru
50.	Совершенствование передачи ловли мяча двумя руками. Передачи в парах.	1		1	22.03.2024	https://resh.edu.ru
51.	Обучение передачи мяча одной рукой. Игра «День ночь»	1		1	25.03.2024	https://resh.edu.ru
52.	Обучение ловли мяча в изменяющихся условиях. Развитие ловкости. Передача мяча одной рукой в парах. Сгибание туловища (тест).	1		1	29.03.2024	https://resh.edu.ru
53.	Ловля мяча, отскочившего от стены с различной силой и высотой.	1		1	01.04.2024	https://resh.edu.ru
54.	Ловля и передача мяча в парах.	1		1	05.04.2024	https://resh.edu.ru
55.	Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях	1		1	15.04.2024	https://resh.edu.ru

56.	Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения	1		1	19.04.2024	https://resh.edu.ru
57.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 метров.	1		1	22.04.2024	https://resh.edu.ru
58.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1		1	26.04.2024	https://resh.edu.ru
59.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	29.04.2024	https://resh.edu.ru
60.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1		1	03.05.2024	https://resh.edu.ru
61.	Лёгкая атлетика. Инструкция № 30. Встречная эстафета. Бег 30,60 м.	1		1	06.05.2024	https://resh.edu.ru
62.	Чередование бега и ходьбы. Бег 1000 м.				08.05.2024	
63.	Прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность.	1		1	13.05.2024	https://resh.edu.ru
64.	Чередование бега и ходьбы. Бег 8 минут.	1		1	17.05.2024	https://resh.edu.ru
65.	Оценка выносливости в беге (зачёт).	1		1	20.05.2024	https://resh.edu.ru
66.	Метание мяча на дальность.(зачёт)	1		1	24.05.2024	https://resh.edu.ru
67.	Прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность.	1		1	27.05.2024	https://resh.edu.ru
68.	Прыжки в длину с места (зачёт).	1		1	29.05.2024	https://resh.edu.ru

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 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		1	04.09.2023	https://resh.edu.ru
2.	История появления современного спорта.	1		1	08.09.2023	https://resh.edu.ru

3.	Вводный инструктаж по охране труда. Инструктаж по ТБ. Лёгкая атлетика. Инструкция № 30. Понятия: эстафета, старт, финиш.	1		1	11.09.2023	https://resh.edu.ru
4.	Бег 30 м (зачёт). Игра «Смена сторон».	1		1	15.09.2023	https://resh.edu.ru
5.	Оценка выносливости в беге (зачёт).	1		1	18.09.2023	https://resh.edu.ru
6.	Метание мяча на дальность. Метание в цель с 4-5 м.	1		1	22.09.2023	https://resh.edu.ru
7.	Метание мяча на дальность (зачёт).	1		1	25.09.2023	https://resh.edu.ru
8.	Прыжок в длину с места.	1		1	29.09.2023	https://resh.edu.ru
9.	Подвижные игры. Инструкция №36,37. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	1		1	02.10.2023	https://resh.edu.ru
10.	Комплекс ОРУ. Передачи мяча в парах, тройках на месте.	1		1	06.10.2023	https://resh.edu.ru
11.	Комплекс ОРУ. Передачи мяча в парах, тройках в движении.	1		1	16.10.2023	https://resh.edu.ru
12.	Передачи мяча в парах (зачёт). Правила «пионербола».	1		1	20.10.2023	https://resh.edu.ru
13.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Игра «Пионербол».	1		1	23.10.2023	https://resh.edu.ru
14.	Ловля и передача мяча двумя руками в движении. Игра «Пионербол».	1		1	27.10.2023	https://resh.edu.ru
15.	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Учебная игра.	1		1	30.10.2023	https://resh.edu.ru
16.	Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. Игра в мини-баскетбол.	1		1	03.11.2023	https://resh.edu.ru
17.	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	1		1	06.11.2023	https://resh.edu.ru
18.	Два шага бросок. Мини-баскетбол.	1		1	10.11.2023	https://resh.edu.ru
19.	Передачи мяча в парах, тройках в движении.	1		1	13.11.2023	https://resh.edu.ru
20.	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	1		1	17.11.2023	https://resh.edu.ru
21.	Способы измерения пульса на занятиях физической культурой	1		1	27.11.2023	https://resh.edu.ru

22.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.	1		1	01.12.2023	https://resh.edu.ru
23.	Строевые упражнения Команда «Равняйся!», «Смирно»! Комплекс ОРУ Инструкция №28.	1		1	04.12.2023	https://resh.edu.ru
24.	Кувырок вперед. Перестроения из одной колонны в две и в три.	1		1	08.12.2023	https://resh.edu.ru
25.	Упражнения в равновесии. Перестроения из одной шеренги в три и в две.	1		1	11.12.2023	https://resh.edu.ru
26.	Упражнения на развитие гибкости. Мост, стойка на лопатках.	1		1	15.12.2023	https://resh.edu.ru
27.	Обучение кувырку назад.	1		1	18.12.2023	https://resh.edu.ru
28.	Строевые упражнения. Слитное выполнение 3 кувырков назад.	1		1	22.12.2023	https://resh.edu.ru
29.	Слитное выполнение комбинации. (тест). Строевые упражнения.	1		1	25.12.2023	https://resh.edu.ru
30.	Опорный прыжок ноги врозь. Строевые упражнения.	1		1	29.12.2023	https://resh.edu.ru
31.	Упражнения на развитие гибкости. Опорный прыжок ноги врозь	1		1	09.01.2024	https://resh.edu.ru
32.	Упражнения на развитие координации. Опорный прыжок. (тест)	1		1	12.01.2024	https://resh.edu.ru
33.	Организационный урок. Трасса и лыжный инвентарь Инструкция №30.	1		1	15.01.2024	https://resh.edu.ru
34.	Скольльзящий шаг.	1		1	19.01.2024	https://resh.edu.ru
35.	Поворот переступанием вокруг пяток лыж Дистанция 500 метров	1		1	22.01.2024	https://resh.edu.ru
36.	Повторение одновременного бесшажного хода. Дистанция 500 метров (тест).	1		1	26.01.2024	https://resh.edu.ru
37.	Преодоление небольших подъёмов способом «лесенка». Спуск в средней стойки.	1		1	29.01.2024	https://resh.edu.ru
38.	Преодоление подъемов. Спуск с горы Дистанция 1000 метров.	1		1	02.02.2024	https://resh.edu.ru

39.	Преодоление подъемов и спусков	1		1	05.02.2024	https://resh.edu.ru
40.	Обучение попеременному двухшажному лыжному ходу.	1		1	09.02.2024	https://resh.edu.ru
41.	Попеременный двухшажный лыжный ход. Дистанция 1000 метров	1		1	12.02.2024	https://resh.edu.ru
42.	Торможение плугом. Дистанция 1000 метров	1		1	16.02.2024	https://resh.edu.ru
43.	Торможение плугом. (тест). Специальные лыжные упражнения во время спуска с горы.	1		1	26.02.2024	https://resh.edu.ru
44.	Понятие выносливость. Дистанции 1000 метров.	1		1	01.03.2024	https://resh.edu.ru
45.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 метров.	1		1	04.03.2024	https://resh.edu.ru
46.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1		1	07.03.2024	https://resh.edu.ru
47.	Физическое развитие	1		1	11.03.2024	https://resh.edu.ru
48.	Выносливость как физическое качество	1		1	15.03.2024	https://resh.edu.ru
49.	ОРУ с мячами. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижная игра. Инструкция №36.	1		1	18.03.2024	https://resh.edu.ru
50.	Совершенствование передачи ловли мяча двумя руками. Передачи в парах.	1		1	22.03.2024	https://resh.edu.ru
51.	Обучение передачи мяча одной рукой. Игра «День ночь»	1		1	25.03.2024	https://resh.edu.ru
52.	Обучение ловли мяча в изменяющихся условиях. Развитие ловкости. Передача мяча одной рукой в парах. Стигание туловища (тест).	1		1	29.03.2024	https://resh.edu.ru
53.	Ловля мяча, отскочившего от стены с различной силой и высотой.	1		1	01.04.2024	https://resh.edu.ru
54.	Ловля и передача мяча в парах.	1		1	05.04.2024	https://resh.edu.ru
55.	Ловля и передача мяча в тройках.	1		1	15.04.2024	https://resh.edu.ru
56.	Учебная игра в баскетбол	1		1	19.04.2024	https://resh.edu.ru
57.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 метров.	1		1	22.04.2024	https://resh.edu.ru
58.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1		1	26.04.2024	https://resh.edu.ru

59.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	29.04.2024	https://resh.edu.ru
60.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1		1	03.05.2024	https://resh.edu.ru
61.	Лёгкая атлетика. Инструкция № 30. Встречная эстафета. Бег 30,60 м.	1		1	06.05.2024	https://resh.edu.ru
62.	Чередование бега и ходьбы. Бег 8 минут.	1		1	08.05.2024	https://resh.edu.ru
63.	Лёгкая атлетика. Бег 30 м. (зачет)	1		1	13.05.2024	https://resh.edu.ru
64.	Чередование бега и ходьбы. Бег 1000 м.	1		1	17.05.2024	https://resh.edu.ru
65.	Оценка выносливости в беге (зачёт).	1		1	20.05.2024	https://resh.edu.ru
66.	Метание мяча на дальность.	1		1	24.05.2024	https://resh.edu.ru
67.	Прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность.	1		1	27.05.2024	https://resh.edu.ru
68.	Прыжки в длину с места (зачёт).	1		1	29.05.2024	https://resh.edu.ru

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Развитие национальных видов спорта в России.	1		1	04.09.2023	https://resh.edu.ru
2.	Вводный инструктаж по охране труда. Инструктаж по ТБ. Лёгкая атлетика. Инструкция № 30. Понятия: эстафета, старт, финиш.	1		1	08.09.2023	https://resh.edu.ru
3.	Бег 60 м (зачёт). Игра «Смена сторон».	1		1	11.09.2023	https://resh.edu.ru
4.	Оценка выносливости в беге (зачет).	1		1	15.09.2023	https://resh.edu.ru
5.	Метание мяча на дальность. Метание в цель с 4-5 м.	1		1	18.09.2023	https://resh.edu.ru
6.	Метание мяча на дальность (зачёт).	1		1	22.09.2023	https://resh.edu.ru
7.	Прыжок в длину с места (зачет).	1		1	25.09.2023	https://resh.edu.ru

8.	Подвижные игры. Инструкция №36,37. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	1		1	29.09.2023	https://resh.edu.ru
9.	Комплекс ОРУ. Передачи мяча в парах, тройках на месте.	1		1	02.10.2023	https://resh.edu.ru
10.	Комплекс ОРУ. Передачи мяча в парах, тройках в движении.	1		1	06.10.2023	https://resh.edu.ru
11.	Передачи мяча в парах (зачёт). Правила «пионербола».	1		1	16.10.2023	https://resh.edu.ru
12.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Игра «Пионербол».	1		1	20.10.2023	https://resh.edu.ru
13.	Ловля и передача мяча двумя руками в движении. Игра «Пионербол».	1		1	23.10.2023	https://resh.edu.ru
14.	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Учебная игра.	1		1	27.10.2023	https://resh.edu.ru
15.	Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. Игра в мини-баскетбол.			1	30.10.2023	https://resh.edu.ru
16.	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	1		1	03.11.2023	https://resh.edu.ru
17.	Два шага бросок. Мини-баскетбол.	1		1	06.11.2023	https://resh.edu.ru
18.	Передачи мяча в парах, тройках в движении.	1		1	10.11.2023	https://resh.edu.ru
19.	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	1		1	13.11.2023	https://resh.edu.ru
20.	Подвижные игры. Эстафеты с предметами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1	17.11.2023	https://resh.edu.ru
21.	Оценка техники передач и игры в баскетбол (зачёт).	1		1	27.11.2023	https://resh.edu.ru
22.	Строевые упражнения Понятие «строй». Команда «Равняйся!», «Смирно!» Комплекс ОРУ Инструкция №28	1		1	01.12.2023	https://resh.edu.ru
23.	Строевые упражнения. Команда «Разойдись!», «Становись!» Усложненные перекаты.	1		1	04.12.2023	https://resh.edu.ru
24.	Понятие «шеренга», «колонна». Команда «Кругом!» Упражнения в равновесии.	1		1	08.12.2023	https://resh.edu.ru
25.	Кувырок вперед. Упражнения на развития гибкости.	1		1	11.12.2023	https://resh.edu.ru
26.	Кувырок вперед. Переднее равновесие.	1		1	15.12.2023	https://resh.edu.ru
27.	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа.	1		1	18.12.2023	https://resh.edu.ru

28.	Переднее равновесие. Подтягивание на низкой перекладине.	1		1	22.12.2023	https://resh.edu.ru
29.	Кувырок вперед. Комбинация из 3 кувырков подряд.	1		1	25.12.2023	https://resh.edu.ru
30.	Команда «на 1-2, на 1-2-3 рассчитайсь» Обучение опорному прыжку в упор на коленях.	1		1	29.12.2023	https://resh.edu.ru
31.	Команда «по порядку рассчитайсь». Опорный прыжок в упор на коленях.	1		1	09.01.2024	https://resh.edu.ru
32.	Организационный урок. Трасса и лыжный инвентарь Инструкция №30.	1		1	12.01.2024	https://resh.edu.ru
33.	Скользкий шаг.	1		1	15.01.2024	https://resh.edu.ru
34.	Поворот переступанием вокруг пяток лыж Дистанция 500 метров	1		1	19.01.2024	https://resh.edu.ru
35.	Поворот переступанием вокруг носов лыж Дистанция 500 метров.	1		1	22.01.2024	https://resh.edu.ru
36.	Обучение торможению упором. Дистанция 500 метров.	1		1	26.01.2024	https://resh.edu.ru
37.	Преодоление небольших подъёмов способом «лесенка». Спуск в средней стойки.	1		1	29.01.2024	https://resh.edu.ru
38.	Преодоление подъемов. Спуск с горы Дистанция 1000 метров.	1		1	02.02.2024	https://resh.edu.ru
39.	Преодоление подъемов и спусков	1		1	05.02.2024	https://resh.edu.ru
40.	Попеременный двухшажный лыжный ход. Дистанция 1000 метров	1		1	09.02.2024	https://resh.edu.ru
41.	Торможение плугом. Дистанция 1000 метров	1		1	12.02.2024	https://resh.edu.ru
42.	Дистанция 1000 метров. (тест).	1		1	16.02.2024	https://resh.edu.ru
43.	Спуски с горы в высокой, средней и низкой стойки.	1		1	26.02.2024	https://resh.edu.ru
44.	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1		1	01.03.2024	https://resh.edu.ru
45.	Самостоятельная физическая подготовка	1		1	04.03.2024	https://resh.edu.ru
46.	Виды физических упражнений Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1		1	07.03.2024	https://resh.edu.ru
47.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1		1	11.03.2024	https://resh.edu.ru

48.	Подвижные игры. Инструкция №36,37. ОРУ с мячами. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижная игра.	1		1	15.03.2024	https://resh.edu.ru
49.	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Правила баскетбола.	1		1	18.03.2024	https://resh.edu.ru
50.	Передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Учебная игра.	1		1	22.03.2024	https://resh.edu.ru
51.	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Учебная игра.	1		1	25.03.2024	https://resh.edu.ru
52.	Оценка техники ведения мяча на месте (зачёт).	1		1	29.03.2024	https://resh.edu.ru
53.	Ведение мяча в движении с шагом. Остановка прыжком. Учебная игра.	1		1	01.04.2024	https://resh.edu.ru
54.	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		1	05.04.2024	https://resh.edu.ru
55.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60 метров.	1		1	15.04.2024	https://resh.edu.ru
56.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1		1	19.04.2024	https://resh.edu.ru
57.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	22.04.2024	https://resh.edu.ru
58.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1		1	26.04.2024	https://resh.edu.ru
59.	Подготовка к выполнению комплекса ГТО в беге на выносливость.	1		1	29.04.2024	https://resh.edu.ru
60.	Сдача нормативов ГТО.	1		1	03.05.2024	https://resh.edu.ru
61.	Лёгкая атлетика. Инструкция № 30. Встречная эстафета. Бег 30,60 м.	1		1	06.05.2024	https://resh.edu.ru
62.	Бег 30,60 м (зачёт).	1		1	08.05.2024	https://resh.edu.ru
63.	Бег 1000 м	1		1	13.05.2024	https://resh.edu.ru
64.	Бег 1000 м (зачёт)	1		1	17.05.2024	https://resh.edu.ru

65.	Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Бег 7 минут.	1		1	20.05.2024	https://resh.edu.ru
66.	Метание мяча на дальность.	1		1	24.05.2024	https://resh.edu.ru
67.	Прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность.	1		1	27.05.2024	https://resh.edu.ru
68.	Прыжки в длину с места (зачёт).	1		1	29.05.2024	https://resh.edu.ru

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

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Баскетбольные мячи, волейбольные мячи, гимнастические маты, скакалки, гимнастический мост, гимнастический конь, мячи для метания, рулетка, фишки, конусы, обручи.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597414

Владелец Игнатова Светлана Валентиновна

Действителен с 17.02.2023 по 17.02.2024