

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

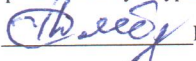
Министерство образования и науки Республики Дагестан

Управление образования г. Махачкала

МБОУ "СОШ №10"


РАССМОТРЕНО

Методическим объединением учителей
физической культуры

 Моисеева С.А.
Протокол №1 от «18» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО


Зам. директора по УВР

 Загирова М.Б.
Приказ №1 от «30» 08 2023 г.



УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ №10

 П.М. Сердеров
Приказ №1 от «31» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 525471)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

Махачкала 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, закаляющих 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 обливанием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

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 закалывающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекаты ванию;
- 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2		2	https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
1.2	Осанка человека	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18		18	https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
2.2	Лыжная подготовка	2		2	https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
2.3	Легкая атлетика	18		18	https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
2.4	Подвижные и спортивные игры	24		24	https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
Итого по разделу		62			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	0		0	https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
Итого по разделу		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

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	3		3	https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9		9	https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2		2	https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14		14	https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
2.2	Лыжная подготовка	2		2	https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
2.3	Легкая атлетика	14		14	https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
2.4	Подвижные игры	23		23	https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
Итого по разделу		53			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	0		0	https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
Итого по разделу		0			
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://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
2.3	Физическая нагрузка	2		2	https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18		18	https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
2.2	Легкая атлетика	14		14	https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
2.3	Лыжная подготовка	2		2	https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
2.4	Плавательная подготовка	2		2	https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
2.5	Подвижные и спортивные игры	24		24	https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
Итого по разделу		60			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	0			https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
Итого по разделу		0			
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	2		2	https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3		3	Поле для свободного ввода
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2		2	https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
1.2	Закаливание организма	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18		18	https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
2.2	Легкая атлетика	14		14	https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
2.3	Лыжная подготовка	2		2	https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
2.4	Плавательная подготовка	2		2	https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
2.5	Подвижные и спортивные игры	23		23	https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	0		0	https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
Итого по разделу		0			
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	Что такое физическая культура	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0tppycvvh0w
2	Чем отличается ходьба от бега	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0tppycvvh0w
3	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0tppycvvh0w
4	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0tppycvvh0w
5	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0tppycvvh0w
6	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0tppycvvh0w
7	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0tppycvvh0w
8	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0tppycvvh0w
9	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0tppycvvh0w
10	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0tppycvvh0w
11	Считалки для подвижных игр	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0tppycvvh0w
12	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0tppycvvh0w
13	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0tppycvvh0w
14	Обучение способам организации игровых площадок	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0tppycvvh0w
15	Обучение способам организации игровых площадок	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0tppycvvh0w
16	Современные физические упражнения	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0tppycvvh0w
17	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0tppycvvh0w
18	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0tppycvvh0w
19	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0tppycvvh0w
20	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0tppycvvh0w
21	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0tppycvvh0w
22	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0tppycvvh0w
23	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0tppycvvh0w
24	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0tppycvvh0w
25	Правила поведения на уроках физической культуры	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0tppycvvh0w
26	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0tppycvvh0w
27	Исходные положения в физических упражнениях	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0tppycvvh0w
28	Учимся гимнастическим упражнениям	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0tppycvvh0w
29	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0tppycvvh0w
30	Акробатические упражнения, основные техники	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0tppycvvh0w
31	Лыжи (Теория)	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0tppycvvh0w
32	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0tppycvvh0w
33	Акробатические упражнения, основные техники	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0tppycvvh0w
34	Строевые упражнения и	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0tppycvvh0w

	организующие команды на уроках физической культуры				m/s/x1do0tppycvjh0w
35	Способы построения и повороты стоя на месте	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0tppycvjh0w
36	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0tppycvjh0w
37	Гимнастические упражнения с мячом	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0tppycvjh0w
38	Гимнастические упражнения со скакалкой	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0tppycvjh0w
39	Гимнастические упражнения в прыжках	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0tppycvjh0w
40	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0tppycvjh0w
41	Подъем ног из положения лежа на животе	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0tppycvjh0w
42	Сгибание рук в положении упор лежа	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0tppycvjh0w
43	Разучивание прыжков в группировке	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0tppycvjh0w
44	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0tppycvjh0w
45	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0tppycvjh0w
46	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0tppycvjh0w
47	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0tppycvjh0w
48	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0tppycvjh0w
49	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0tppycvjh0w
50	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0tppycvjh0w
51	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0tppycvjh0w
52	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0tppycvjh0w
53	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0tppycvjh0w
54	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0tppycvjh0w
55	Лыжи (Теория)	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0tppycvjh0w
56	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0tppycvjh0w
57	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0tppycvjh0w
58	Правила выполнения прыжка в длину с места	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0tppycvjh0w
59	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0tppycvjh0w
60	Приземление после спрыгивания с горки матов	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0tppycvjh0w
61	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0tppycvjh0w
62	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0tppycvjh0w
63	Разучивание фазы приземления из прыжка	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0tppycvjh0w
64	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0tppycvjh0w
65	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0tppycvjh0w
66	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0tppycvjh0w
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66	

2 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательн ые ресурсы
		Всего	Контрольн ые работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
2	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
3	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
4	Зарождение Олимпийских игр	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
5	Броски мяча в неподвижную мишень	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
6	Современные Олимпийские игры	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
7	Броски мяча в неподвижную мишень	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
8	Физическое развитие	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
9	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
10	Физические качества	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
11	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
12	Сила как физическое качество	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
13	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
14	Быстрота как физическое качество	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
15	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
16	Выносливость как физическое качество	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
17	Игры с приемами баскетбола	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
18	Гибкость как физическое качество	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
19	Игры с приемами баскетбола	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
20	Игры с приемами баскетбола	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
21	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
22	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
23	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
24	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
25	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
26	Развитие координации движений	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
27	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
28	Развитие координации движений	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
29	Строевые упражнения и команды	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
30	Дневник наблюдений по физической культуре	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
31	Строевые упражнения и команды	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
32	Закаливание организма	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
33	Утренняя зарядка	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
34	Прыжковые упражнения	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
35	Составление комплекса утренней зарядки	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
36	Прыжковые упражнения	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
37	Гимнастическая разминка	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
38	Ходьба на гимнастической скамейке	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
39	Ходьба на гимнастической скамейке	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
40	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w

41	Лыжи(Теория)	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0typcvjh0w
42	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0typcvjh0w
43	Упражнения с гимнастическим мячом	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0typcvjh0w
44	Упражнения с гимнастическим мячом	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0typcvjh0w
45	Танцевальные гимнастические движения	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0typcvjh0w
46	Танцевальные гимнастические движения	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0typcvjh0w
47	Лыжи(Теория)	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0typcvjh0w
48	Прием «волна» в баскетболе	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0typcvjh0w
49	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0typcvjh0w
50	Прием «волна» в баскетболе	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0typcvjh0w
51	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0typcvjh0w
52	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0typcvjh0w
53	Гонка мячей и слалом с мячом	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0typcvjh0w
54	Гонка мячей и слалом с мячом	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0typcvjh0w
55	Гонка мячей и слалом с мячом	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0typcvjh0w
56	Футбольный бильярд	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0typcvjh0w
57	Футбольный бильярд	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0typcvjh0w
58	Бросок ногой	1		1	
59	Бросок ногой	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0typcvjh0w
60	Подвижные игры на развитие равновесия	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0typcvjh0w
61	Подвижные игры на развитие равновесия	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0typcvjh0w
62	Подвижные игры на развитие равновесия	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0typcvjh0w
63	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0typcvjh0w
64	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0typcvjh0w
65	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперед и стороны, разведением и сведением рук	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0typcvjh0w
66	Бег с поворотами и изменением направлений	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0typcvjh0w
67	Бег с поворотами и изменением направлений	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0typcvjh0w
68	Сложно координированные беговые упражнения	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0typcvjh0w
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		69	0	68	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typcvvjh0w
2	Прыжок в длину с разбега	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typcvvjh0w
3	История появления современного спорта	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typcvvjh0w
4	Прыжок в длину с разбега	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typcvvjh0w
5	Виды физических упражнений	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typcvvjh0w
6	Прыжок в длину с разбега	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typcvvjh0w
7	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typcvvjh0w
8	Броски набивного мяча	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typcvvjh0w
9	Дозировка физических нагрузок	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typcvvjh0w
10	Броски набивного мяча	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typcvvjh0w
11	Челночный бег	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typcvvjh0w
12	Челночный бег	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typcvvjh0w
13	Челночный бег	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typcvvjh0w
14	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typcvvjh0w
15	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typcvvjh0w
16	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typcvvjh0w
17	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typcvvjh0w
18	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typcvvjh0w
19	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typcvvjh0w
20	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typcvvjh0w
21	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typcvvjh0w
22	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typcvvjh0w
23	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typcvvjh0w
24	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typcvvjh0w
25	Спортивная игра волейбол	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typcvvjh0w
26	Спортивная игра волейбол	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typcvvjh0w
27	Спортивная игра волейбол	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typcvvjh0w
28	Спортивная игра волейбол	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typcvvjh0w
29	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typcvvjh0w
30	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typcvvjh0w
31	Льжи(Теория)	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typcvvjh0w
32	Закаливание организма под душем	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typcvvjh0w
33	Лазанье по канату	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typcvvjh0w
34	Лазанье по канату	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typcvvjh0w
35	Передвижения по гимнастической скамейке	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typcvvjh0w
36	Передвижения по гимнастической скамейке	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typcvvjh0w
37	Передвижения по гимнастической стенке	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typcvvjh0w
38	Передвижения по гимнастической стенке	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typcvvjh0w
39	Прыжки через скакалку	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typcvvjh0w

40	Прыжки через скакалку	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typcvjh0w
41	Прыжки через скакалку	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typcvjh0w
42	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typcvjh0w
43	Ритмическая гимнастика	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typcvjh0w
44	Ритмическая гимнастика	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typcvjh0w
45	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typcvjh0w
46	Прыжки через скакалку	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typcvjh0w
47	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typcvjh0w
48	Танцевальные упражнения из танца полька	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typcvjh0w
49	Танцевальные упражнения из танца полька	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typcvjh0w
50	Льжи(Теория)	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typcvjh0w
51	Строевые команды и упражнения	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typcvjh0w
52	Строевые команды и упражнения	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typcvjh0w
53	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1		
54	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typcvjh0w
55	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typcvjh0w
56	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typcvjh0w
57	Плавание(Теория)	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typcvjh0w
58	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typcvjh0w
59	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typcvjh0w
60	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typcvjh0w
61	Спортивная игра футбол	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typcvjh0w
62	Плавание(Теория)	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typcvjh0w
63	Спортивная игра футбол	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typcvjh0w
64	Подвижные игры с приемами футбола	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typcvjh0w
65	Подвижные игры с приемами футбола	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typcvjh0w
66	Подвижные игры с приемами футбола	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typcvjh0w
67	Подвижные игры с приемами футбола	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typcvjh0w
68	Подвижные игры с приемами футбола	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0typcvjh0w
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

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		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0ttypcvjh0w
2	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0ttypcvjh0w
3	Из истории развития национальных видов спорта	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0ttypcvjh0w
4	Беговые упражнения	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0ttypcvjh0w
5	Беговые упражнения	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0ttypcvjh0w
6	Беговые упражнения	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0ttypcvjh0w
7	Беговые упражнения	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0ttypcvjh0w
8	Метание малого мяча на дальность	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0ttypcvjh0w
9	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0ttypcvjh0w
10	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0ttypcvjh0w
11	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0ttypcvjh0w
12	Самостоятельная физическая подготовка	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0ttypcvjh0w
13	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0ttypcvjh0w
14	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0ttypcvjh0w
15	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0ttypcvjh0w
16	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0ttypcvjh0w
17	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0ttypcvjh0w
18	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0ttypcvjh0w
19	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0ttypcvjh0w
20	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0ttypcvjh0w
21	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0ttypcvjh0w
22	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0ttypcvjh0w
23	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0ttypcvjh0w
24	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0ttypcvjh0w
25	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0ttypcvjh0w
26	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0ttypcvjh0w
27	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0ttypcvjh0w
28	Упражнения из игры волейбол	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0ttypcvjh0w
29	Упражнения из игры волейбол	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0ttypcvjh0w
30	Упражнения из игры волейбол	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0ttypcvjh0w
31	Льжи(Теория)	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0ttypcvjh0w
32	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0ttypcvjh0w
33	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0ttypcvjh0w
34	Акробатическая комбинация	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0ttypcvjh0w
35	Акробатическая комбинация	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0ttypcvjh0w
36	Акробатическая комбинация	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0ttypcvjh0w
37	Акробатическая комбинация	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0ttypcvjh0w
38	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0ttypcvjh0w
39	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы	1		1		https://www.dropbox.com/s/x1do0ttypcvjh0w

	тела				
40	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
41	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
42	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
43	Обучение опорному прыжку	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
44	Обучение опорному прыжку	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
45	Обучение опорному прыжку	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
46	Упражнения на гимнастической перекладине	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
47	Упражнения на гимнастической перекладине	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
48	Упражнения на гимнастической перекладине	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
49	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
50	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
51	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
52	Закаливание организма	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
53	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
54	Льжи(Теория)	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
55	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
56	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
57	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
58	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
59	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
60	Метание малого мяча на дальность	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
61	Плавание(Теория)	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
62	Метание малого мяча на дальность	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
63	Упражнения из игры баскетбол	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
64	Упражнения из игры баскетбол	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
65	Упражнения из игры футбол	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
66	Упражнения из игры футбол	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
67	Плавание(Теория)	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
68	Упражнения из игры футбол	1		1	https://www.dropbox.com/s/x1do0typycvjh0w
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Методическое пособие для учителей физической культуры и учителей начальных классов.

методическая разработка по физкультуре (1, 2, 3, 4 класс) на тему

Кашшапова Юлия Раисовна

Опубликовано 15.01.2019 - 18:02 - Кашшапова Юлия Раисовна

Физическая культура. 1–4 классы. Методическое пособие 5825 авторы: Погадаев Григорий Иванович

Источник: <https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-metodicheskoe-posobie-pogadaev/>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

<http://www.uchportal.ru/> - учительский портал

<http://metodsovet.su/forum/15-117-1> образовательный сайт для учителей физической культуры

<http://www.openclass.ru/node/514768> Сетевое образовательное сообщество "Открытый класс"

<http://www.uroki.net/> Сайт для учителей физкультуры

<http://uchitelya.com/fizkultura/> Учительский портал

<http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura>

<http://pculture.ru/> Сайт для учителей физической культуры

<https://intolimp.org/publication/fizkultura/> Сайт для учителей физической культуры

ФГБНУ «Институт стратегии развития образования»