МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
"Николо-Поломская средняя общеобразовательная школа"
Парфеньевского муниципального округа Костромской области

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
Протокол № 1
от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы
_____ Рябинина Н.А.
Приказ № 127
от «01» сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2339393)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов

п.Николо-Полома

2023 год

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 двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные

универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому 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, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;

- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча

снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

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	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	0	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/
1.2	Осанка человека	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		3			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	0	ppt4web.ru/prezentacii-po-...
2.2	Лыжная подготовка	12	0	0	http://videouroki.net
2.3	Легкая атлетика	12	0	0	http://uslide.ru/fizkultura
2.4	Подвижные и спортивные игры	17	0	0	pedsovet.su/
Итого по разделу		53			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	7	0	0	uchportal.ru/ **vk.com**›vfsk_gto
Итого по разделу		7			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	1	0	0	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	0	http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с	12	0	0	ppt4web.ru/prezentacii-po-...

	основами акробатики				
2.2	Лыжная подготовка	12	0	0	http://videouroki.net
2.3	Легкая атлетика	12	0	0	http://uslide.ru/fizkultura
2.4	Подвижные игры	18	0	0	pedsovet.su/
Итого по разделу		54			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	7	0	0	uchportal.ru/ **vk.com**›vfsk_gto
Итого по разделу		7			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	0	http://www.fizkult-ura.ru/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
2.3	Физическая нагрузка	1	0	0	http://www.openclass.ru
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/
1.2	Дыхательная и	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/

	зрительная гимнастика				
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	0	ppt4web.ru/prezentacii-po-...
2.2	Легкая атлетика	12	0	0	http://uslide.ru/fizkultura
2.3	Лыжная подготовка	12	0	0	http://videouroki.net
2.4	Подвижные и спортивные игры	18	0	0	pedsovet.su/
Итого по разделу		54			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	7	0	0	uchportal.ru/ **vk.com**›vfsk_gto
Итого по разделу		7			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2	0	0	http://www.fizkult-ura.ru/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	0	0	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/

	снижения массы тела				
1.2	Закаливание организма	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	0	ppt4web.ru/prezentacii-po-...
2.2	Легкая атлетика	12	0	0	http://uslide.ru/fizkultura
2.3	Лыжная подготовка	12	0	0	http://videouroki.net
2.4	Подвижные и спортивные игры	18	0	0	pedsovet.su/
Итого по разделу		54			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	7	0	0	uchportal.ru/ **vk.com**›vfsk_gto
Итого по разделу		7			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1	0	0		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
2	Чем отличается ходьба от бега	1	0	0		uchportal.ru/
3	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	0	0		http://uslide.ru/fizkultura
4	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	0		http://uslide.ru/fizkultura
5	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	0		http://uslide.ru/fizkultura
6	Правила выполнения прыжка в длину с	1	0	0		http://uslide.ru/fizkultura

	места					
7	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	0		http://uslide.ru/fizkultura
8	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	0		pedsovet.su/
9	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	0		pedsovet.su/
10	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	0		pedsovet.su/
11	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	0		pedsovet.su/
12	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	0		pedsovet.su/
13	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	0		pedsovet.su/
14	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	0		pedsovet.su/

15	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	0		uchportal.ru/
16	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Упражнения для осанки.	1	0	0		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
17	Осанка человека. Гимнастические упражнения с мячом	1	0	0		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	0		ppt4web.ru/prezentacii-po-...
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	0		ppt4web.ru/prezentacii-po-...
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	0		ppt4web.ru/prezentacii-po-...
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1	0	0		ppt4web.ru/prezentacii-po-...
22	Сгибание рук в положении упор	1	0	0		ppt4web.ru/prezentacii-po-...

	лежа					
23	Разучивание прыжков в группировке	1	0	0		ppt4web.ru/prezentacii-po-...
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	0	0		ppt4web.ru/prezentacii-po-...
25	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0	0		ppt4web.ru/prezentacii-po-...
26	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	0		ppt4web.ru/prezentacii-po-...
27	Способы построения и повороты на месте.	1	0	0		ppt4web.ru/prezentacii-po-...
28	Акробатические упражнения, основы техники.	1	0	0		ppt4web.ru/prezentacii-po-...
29	Стилизованныеспосо бы передвижения ходьбой и бегом.	1	0	0		ppt4web.ru/prezentacii-po-...
30	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. История развития лыжного спорта в России.	1	0	0		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38

31	Строевые упражнения с лыжами в руках. Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	0		http://videouroki.net
32	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	0		http://videouroki.net
33	Эстафеты на лыжах.	1	0	0		http://videouroki.net
34	Разучивание техники подъема и спуска со склона.	1	0	0		http://videouroki.net
35	Техника передвижения ступающим шагом в полной координации.	1	0	0		http://videouroki.net
36	Игра «Чья гармошка лучше»	1	0	0		http://videouroki.net
37	Разучивание высокой и низкой стойки. Спуск с прохождением ворот.	1	0	0		http://videouroki.net
38	Передвижение на лыжах с	1	0	0		http://videouroki.net

	равномерной скоростью до 1000 м.					
39	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации.	1	0	0		http://videouroki.net
40	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0		http://videouroki.net
41	Передвижение на лыжах с изменением скорости	1	0	0		http://uslide.ru/fizkultura
42	Режим дня	1	0	0		
43	Считалки для подвижных игр	1	0	0		pedsovet.su/
44	Подвижные игры с мячом	1	0	0		pedsovet.su/
45	Разучивание игры «Перестрелка»	1	0	0		pedsovet.su/
46	Разучивание игры «Охотники и утки»	1	0	0		pedsovet.su/
47	Разучивание игры «Пустое место»	1	0	0		pedsovet.su/
48	Разучивание игры «Третий лишний»	1	0	0		pedsovet.su/

49	Игра «Перестрелка» по правилам	1	0	0		pedsovet.su/
50	Разучивание игры «Хвостики»	1	0	0		pedsovet.su/
51	Подвижные игры с бегом и прыжками.	1	0	0		pedsovet.su/
52	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	0		http://uslide.ru/fizkultura
53	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	0	0		http://uslide.ru/fizkultura
54	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	0	0		http://uslide.ru/fizkultura
55	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	0	0		http://uslide.ru/fizkultura
56	Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	0		http://uslide.ru/fizkultura
57	Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0		http://uslide.ru/fizkultura
58	Эстафеты с бегом и	1	0	0		http://uslide.ru/fizkultura

	прыжками.					
59	Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	0		http://uslide.ru/fizkultura
60	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	0		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	0		uchportal.ru/ vk.com›vfsk_gto
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	0		uchportal.ru/ vk.com›vfsk_gto
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные	1	0	0		uchportal.ru/ vk.com›vfsk_gto

	игры					
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0		uchportal.ru/ **vk.com**›vfsk_gto
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	0		uchportal.ru/ **vk.com**›vfsk_gto
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	0		uchportal.ru/ **vk.com**›vfsk_gto
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры	1	0	0		
2	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	0		http://uslide.ru/fizkultura
3	Физические качества. Физическое развитие	1	0	0		http://uslide.ru/fizkultura
4	Сложно координированные прыжковые упражнения. Быстрота как физическое качество	1	0	0		http://uslide.ru/fizkultura
5	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0		http://uslide.ru/fizkultura
6	Прыжок в высоту с прямого разбега Сила как физическое качество	1	0	0		http://uslide.ru/fizkultura
7	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с косого разбега.	1	0	0		http://uslide.ru/fizkultura
8	Сложно координированные беговые упражнения. Бег с	1	0	0		http://uslide.ru/fizkultura

	высокого старта.					
9	Эстафеты с бегом и прыжками.	1	0	0		http://uslide.ru/fizkultura
10	История подвижных игр и соревнований у древних народов Выносливость как физическое качество Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	0		pedsovet.su/
11	Подвижные игры с приемами спортивных игр. Эстафеты.	1	0	0		pedsovet.su/
12	Игры с приемами баскетбола	1	0	0		pedsovet.su/
13	Разучивание передач и бросков баскетбольного мяча в парах.	1	0	0		pedsovet.su/
14	Игры с приемами волейбола.	1	0	0		pedsovet.su/
15	Разучивание передач и бросков баскетбольного мяча в парах через сетку.	1	0	0		pedsovet.su/
16	Игра «Перестрелка» по правилам	1	0	0		pedsovet.su/
17	Разучивание игры «Пионербол»	1	0	0		pedsovet.su/
18	Разучивание игры «Выстрел в небо»	1	0	0		pedsovet.su/
19	Игра «Пионербол» по правилам	1	0	0		pedsovet.su/

20	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики Развитие координации движений. Строевые упражнения и команды. Гимнастическая разминка	1	0	0		ppt4web.ru/prezentacii-po-...
21	Прыжковые упражнения. Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	0		ppt4web.ru/prezentacii-po-...
22	Танцевальные гимнастические движения. Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0		ppt4web.ru/prezentacii-po-...
23	Утренняя зарядка. Развитие координации движений. Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	0		ppt4web.ru/prezentacii-po-...
24	Составление комплекса утренней зарядки. Гибкость как физическое качество	1	0	0		ppt4web.ru/prezentacii-po-...
25	Разучивание акробатических элементов: кувырки, перекаты, Перевороты	1	0	0		ppt4web.ru/prezentacii-po-...
26	Разучивания прыжка в упор присев на горку матов	1	0	0		ppt4web.ru/prezentacii-po-...
27	Лазанье по гимнастической стенке втри приема. Соскок. Приземление на согнутые ноги	1	0	0		ppt4web.ru/prezentacii-po-...

28	Перекат назад в стойку на лопатках.	1	0	0		ppt4web.ru/prezentacii-po-...
29	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	1	0	0		ppt4web.ru/prezentacii-po-...
30	Совершенствование акробатических элементов	1	0	0		ppt4web.ru/prezentacii-po-...
31	Эстафеты с лазаньем, перелезанием, подлезанием	1	0	0		ppt4web.ru/prezentacii-po-...
32	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Закаливание организма	1	0	0		http://videouroki.net
33	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0		http://videouroki.net
34	Спуск с горы в основной стойке	1	0	0		http://videouroki.net
35	Подъем лесенкой	1	0	0		http://videouroki.net
36	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	0		http://videouroki.net
37	Торможение лыжными палками	1	0	0		http://videouroki.net

38	Торможение падением на бок	1	0	0		http://videouroki.net
39	Совершенствование скользящего шага. Прохождение дистанции 1000 м.	1	0	0		http://videouroki.net
40	Разучивание поворота переступанием на выкате со спуска.	1	0	0		http://videouroki.net
41	Эстафеты на лыжах.	1	0	0		http://videouroki.net
42	Разучивание одновременного бесшажного хода.	1	0	0		http://videouroki.net
43	Соревнования. Бег на лыжах 1000 м.	1	0	0		http://videouroki.net
44	Игры с приемами баскетбола. Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	0		pedsovet.su/
45	Подвижные игры на развитие равновесия. Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	0		pedsovet.su/
46	Игра «Мяч капитану» с применением элементов баскетбола	1	0	0		pedsovet.su/
47	Броски мяча по кольцу. «Мяч капитану»	1	0	0		pedsovet.su/
48	Передачи мяча в парах через сетку. «Пионербол» -	1	0	0		pedsovet.su/

	соревнования					
49	«Пионербол» с элементами волейбола	1	0	0		pedsovet.su/
50	Игра «Перестрелка» с усложненными правилами	1	0	0		pedsovet.su/
51	Игра «Перестрелка» с малым мячом	1	0	0		pedsovet.su/
52	Эстафеты с мячом	1	0	0		pedsovet.su/
53	«Перестрелка»-соревнования	1	0	0		pedsovet.su/
54	Самоконтроль. Первая помощь при травмах	1	0	0		http://videouroki.net
55	Прыжок в высоту с 5 шагов разбега	1	0	0		http://uslide.ru/fizkultura
56	Метания мяча в горизонтальную цель	1	0	0		http://uslide.ru/fizkultura
57	Сложно координированные беговые упражнения. Спринт.	1	0	0		http://uslide.ru/fizkultura
58	Прыжок в высоту с полного разбега	1	0	0		http://uslide.ru/fizkultura
59	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0		http://uslide.ru/fizkultura
60	Эстафеты с бегом и прыжками	1	0	0		http://uslide.ru/fizkultura
61	Правила техники безопасности на	1	0	0		**vk.com**›vfsk_gto

	уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО					
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0		vk.com›vfsk_gto
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	0		vk.com›vfsk_gto
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0		vk.com›vfsk_gto
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0		vk.com›vfsk_gto
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0		vk.com›vfsk_gto
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	0		vk.com›vfsk_gto

	ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры					
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	0		vk.com›vfsk_gto
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта	1	0	0		http://www.openclass.ru
2	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	0		http://uslide.ru/fizkultura
3	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	0		http://uslide.ru/fizkultura
4	Челночный бег	1	0	0		http://uslide.ru/fizkultura
5	Прыжок в длину с разбега	1	0	0		http://uslide.ru/fizkultura
6	Броски набивного мяча	1	0	0		http://uslide.ru/fizkultura
7	Прыжок в высоту с 5 шагов разбега	1	0	0		http://uslide.ru/fizkultura
8	Дыхательная и зрительная гимнастика. Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	0		http://www.openclass.ru

9	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками на месте.	1	0	0		pedsovet.su/
10	Спортивная игра баскетбол по упрощенным правилам	1	0	0		pedsovet.su/
11	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками в движении.	1	0	0		pedsovet.su/
12	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	0		pedsovet.su/
13	Броски по кольцу двумя руками	1	0	0		pedsovet.su/
14	Ведение мяча с изменением направления движения	1	0	0		pedsovet.su/
15	Игра «Мяч капитану»	1	0	0		pedsovet.su/
16	Эстафеты с элементами баскетбола.	1	0	0		pedsovet.su/
17	Броки мяча по кольцу одной рукой. Учебная игра по упрощенным правилам	1	0	0		pedsovet.su/
18	Виды физических упражнений используемые на уроках физической культуры.	1	0	0		http://www.openclass.ru
19	Строевые команды и упражнения Ритмическая гимнастика	1	0	0		http://videouroki.net

20	Ритмическая гимнастика. Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	0		http://videouroki.net
21	Прыжки через скакалку. Передвижения по гимнастической стенке	1	0	0		http://videouroki.net
22	Лазанье по канату. Полоса препятствий.	1	0	0		http://videouroki.net
23	Упражнения с гимнастическим обручем.	1	0	0		http://videouroki.net
24	Разучивание кувырка вперед, назад.	1	0	0		http://videouroki.net
25	Разучивание акробатического элемента «Мост»	1	0	0		http://videouroki.net
26	Прыжки на горку матов в упор присев	1	0	0		http://videouroki.net
27	Упражнения для развития координации на гимнастической скамейке.	1	0	0		http://videouroki.net
28	Висы и упоры на гимнастических брусьях.	1	0	0		http://videouroki.net
29	Висы и упоры на низкой перекладине.	1	0	0		http://videouroki.net
30	Эстафеты с элементами гимнастики.	1	0	0		http://videouroki.net

31	Измерение пульса на занятиях физической культурой.	1	0	0		http://videouroki.net
32	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Закаливание организма под душем	1	0	0		http://www.openclass.ru
33	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	0		http://www.it-n.ru/communities.
34	Повороты на лыжах способом переступания на месте и в движении	1	0	0		http://www.it-n.ru/communities.
35	Разучивание подъема «Елочкой»	1	0	0		http://www.it-n.ru/communities.
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом до 2000м.	1	0	0		http://www.it-n.ru/communities.
37	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	0		http://www.it-n.ru/communities.
38	Спуски в высокой и низкой стойке с прохождением ворот.	1	0	0		http://www.it-n.ru/communities.
39	Разучивание одновременного бесшажного хода. Стартовый разгон.	1	0	0		http://www.it-n.ru/communities.

40	Соревнования. Прохождение дистанции 1500 м.	1	0	0		http://www.it-n.ru/communities.
41	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	0		http://www.it-n.ru/communities.
42	Эстафеты на лыжах	1	0	0		http://www.it-n.ru/communities.
43	Разучивание способов преодоления на лыжах естественных препятствий.	1	0	0		http://www.it-n.ru/communities.
44	Прохождение дистанции 1500 м. на рерультат.	1	0	0		http://www.it-n.ru/communities.
45	Дозировка физических нагрузок	1	0	0		http://www.it-n.ru/communities.
46	Подвижные игры с элементами спортивных игр: перестрелка, пионербол	1	0	0		pedsovet.su/
47	Прямая нижняя подача	1	0	0		pedsovet.su/
48	Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте	1	0	0		pedsovet.su/
49	Верхняя передача в парах вдоль сетки	1	0	0		pedsovet.su/

50	Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1	0	0		pedsovet.su/
51	Спортивная игра волейбол	1	0	0		pedsovet.su/
52	Эстафеты с элементами волейбола	1	0	0		pedsovet.su/
53	Перестрелка с малым мячом	1	0	0		pedsovet.su/
54	Закрепления передач в парах вдоль сетки.Игра «Пионербол» с элементами волейбола	1	0	0		pedsovet.su/
55	Самоконтроль. Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	0	0		http://www.openclass.ru
56	Прыжок в высоту с полного разбега	1	0	0		http://uslide.ru/fizkultura
57	Челночный бег 3х10 м.	1	0	0		http://uslide.ru/fizkultura
58	Метание мяча в вертикальную цель	1	0	0		http://uslide.ru/fizkultura
59	Разучивание техники низкого старта	1	0	0		http://uslide.ru/fizkultura
60	Спринт. 30 м. с высокого старта.	1	0	0		http://uslide.ru/fizkultura
61	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.	1	0	0		http://uslide.ru/fizkultura

62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0		vk.com›vfsk_gto
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	0		vk.com›vfsk_gto
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0		vk.com›vfsk_gto
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0		vk.com›vfsk_gto
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0		vk.com›vfsk_gto
67	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	0	0		vk.com›vfsk_gto

	комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	0		**vk.com**›vfsk_gto
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития национальных видов спорта. Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0		ppt4web.ru/prezentacii-po-...
2	Беговые упражнения	1	0	0		http://uslide.ru/fizkultura
3	Метание малого мяча на дальность	1	0	0		http://uslide.ru/fizkultura
4	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	0		http://uslide.ru/fizkultura
5	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	0		http://uslide.ru/fizkultura
6	Спринт. Разучивание низкого старта. Бег 30 м.	1	0	0		http://uslide.ru/fizkultura
7	Кроссовая подготовка.	1	0	0		http://uslide.ru/fizkultura
8	Техника безопасности при занятиях спортивными и подвижными играми. Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	0		pedsovet.su/
9	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	0		pedsovet.su/

10	Разучивание элементов спортивной игры баскетбол.	1	0	0		pedsovet.su/
11	Разучивание техники ведения мяча на месте	1	0	0		pedsovet.su/
12	Игра «Мяч капитану»	1	0	0		pedsovet.su/
13	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	0		pedsovet.su/
14	Разучивание техники передач мяча в парах стоя на месте.	1	0	0		pedsovet.su/
15	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	0		pedsovet.su/
16	Броски мяча по кольцу.Игра баскетбол по упрощенным правилам.	1	0	0		pedsovet.su/
17	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	0		http://videouroki.net
18	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	0		http://videouroki.net
19	Разучивание акробатической комбинации из 5 элементов	1	0	0		http://videouroki.net
20	Акробатическая комбинация	1	0	0		http://videouroki.net
21	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	0		http://videouroki.net

22	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом «Ноги врозь»	1	0	0		http://videouroki.net
23	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	0	0		http://videouroki.net
24	Висы и упоры на брусьях	1	0	0		http://videouroki.net
25	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне	1	0	0		http://videouroki.net
26	Эстафеты с элементами гимнастики	1	0	0		http://videouroki.net
27	Разучивание комплекса упражнений со скакалкой.	1	0	0		http://videouroki.net
28	Лазанье по канату в три приема	1	0	0		http://videouroki.net
29	Комплекс упражнений с гимнастическим обручем	1	0	0		http://videouroki.net
30	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	0		ppt4web.ru/prezentacii-po-...
31	Закаливание организма. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0		http://www.it-n.ru/communities.
32	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах.	1	0	0		http://www.it-n.ru/communities.

33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1	0	0		http://www.it-n.ru/communities.
34	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	0		http://www.it-n.ru/communities.
35	Стартовый разгон. Безшажный ход.	1	0	0		http://www.it-n.ru/communities.
36	Передвижение на лыжах до 2000 м.	1	0	0		http://www.it-n.ru/communities.
37	Спуски и подъемы	1	0	0		http://www.it-n.ru/communities.
38	Разучивание поворота «Упором» на выкате со спуска	1	0	0		http://www.it-n.ru/communities.
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	0		http://www.it-n.ru/communities.
40	Спуски в высокой и низкой стойке с прохождением «Ворот»	1	0	0		http://www.it-n.ru/communities.
41	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	0	0		http://www.it-n.ru/communities.

42	Разучивание попеременного двухшажного хода	1	0	0		http://www.it-n.ru/communities.
43	Соревнования бег на лыжах 1 км.	1	0	0		http://www.it-n.ru/communities.
44	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	0	0		ppt4web.ru/prezentacii-po-...
45	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	0		ppt4web.ru/prezentacii-po-...
46	Разучивание правил спортивной игры волейбол	1	0	0		pedsovet.su/
47	Разучивание верхней передачи мяча в парах вдоль сетки	1	0	0		pedsovet.su/
48	Разучивание нижней прямой подачи	1	0	0		pedsovet.su/
49	Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	1	0	0		pedsovet.su/
50	«Перестрелка»	1	0	0		pedsovet.su/
51	Разучивание приема мяча в парах вдоль сетки	1	0	0		pedsovet.su/
52	Перестрелка двумя мячами	1	0	0		pedsovet.su/

53	Верхняя передача мяча над собой.	1	0	0		pedsovet.su/
54	Учебная игра волейбол по упрощенным правилам	1	0	0		pedsovet.su/
55	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	0		ppt4web.ru/prezentacii-po-...
56	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	0		http://uslide.ru/fizkultura
57	Метание мяча в цель. Эстафеты с бегом и прыжками	1	0	0		http://uslide.ru/fizkultura
58	Метание мяча на дальность	1	0	0		http://uslide.ru/fizkultura
59	Прыжок в длину с разбега	1	0	0		http://uslide.ru/fizkultura
60	Кроссовая подготовка, преодоление естественных препятствий.	1	0	0		http://uslide.ru/fizkultura
61	6-ти минутный бег. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1	0	0		http://uslide.ru/fizkultura
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0		**vk.com**›vfsk_gto

63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	0		vk.com›vfsk_gto
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0		vk.com›vfsk_gto
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Эстафеты	1	0	0		vk.com›vfsk_gto
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0		vk.com›vfsk_gto
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину	1	0	0		vk.com›vfsk_gto

	с места толчком двумя ногами. Эстафеты					
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	0		**vk.com**›vfsk_gto
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1 КЛАСС

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

2 КЛАСС

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

3 КЛАСС

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

4 КЛАСС

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Перечень ЦОР, используемых на уроках физкультуры

1.Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38

2.Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru

3.Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.

4.Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

5.Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/

6. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/

Презентации по физкультуре на сайтах:

1.uchportal.ru/
2. http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura
3. ppt4web.ru/prezentacii-po-...
4.http://uslide.ru/fizkultura
5. pedsovet.su/
6.http://videouroki.net На данном сайте находятся фрагменты видеоуроков по спортивным играм
vk.com›vfsk_gto для ГТО