

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство Образования и науки Удмуртской Республики
Управление Образования и архивов Администрации Муниципального
образования «Муниципальный округ Ярский район
Удмуртской Республики»

МБОУ Уканская средняя общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО

На заседании ШМО
Руководитель ШМО



Веретенникова Л.Е.
Протокол №1
от «28» августа 2024г.

ПРИНЯТО

На педагогическом
совете

Протокол №1
от «29» августа 2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Приказ №234
от «30» августа 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2079052)

учебного предмета «Физическая культура» (вариант 2)

для обучающихся 1–4 классов

село Укан 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогически грамотных работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в 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 умениями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием 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, осознанию роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения 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 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 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 интерес обучающихся к занятиям спортом и активному участию в спортивных соревнованиях, развитию 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 всебя 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 – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 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, толчок двумя ногами, прыжки в поре на руки, толчок 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.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по

одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений.

Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекиды 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 набок 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 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).

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 физкультурных минут и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств в 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 и 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 и стилем изогнутыми способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колени 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 пониженной жерди, лазанье разнообразным способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно 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, ногой туловища. Упражнения в танцах галопа и полька.

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнутой ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя 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.

4 КЛАСС

Знания 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 самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности по средству 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 двухшажным ходом.

Подвижные спортивные игры

Предупреждение травматизма 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: остановка катящегося мяча в внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

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 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 обучающегося будут сформированы познавательные

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

К концу обучения в 1 классе 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 проведении 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 физкультминутки, 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 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 обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений и трудовых действий, 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 изосваиваемых 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 обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому назначению: на профилактику нарушения осанки, развития 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 скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры 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 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 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, легкой атлетической, 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 ритмической гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колени и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левыми 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 попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танца в 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 сплогого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать их в простых 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	1			Поле для свободного волевоода
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			Поле для свободного волевоода
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			Поле для свободного волевоода
1.2	Осанка человека	1			Поле для свободного волевоода
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			Поле для свободного волевоода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика основами акробатики	20			Поле для свободного ввoda
2.2	Лыжная подготовка	18			Поле для свободного ввoda
2.3	Легкая атлетика	20			Поле для свободного ввoda
2.4	Подвижные и спортивные игры	36			Поле для свободного ввoda
Итого по разделу		94			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные(цифровые)образовательныересурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел1.Знанияофизическойкультуре					
1.1	Знанияофизическойкультуре	2			Поле для свободногововода
Итогопоразделу		2			
Раздел2.Способысамостоятельнойдеятельности					
2.1	Физическоеразвитиеиего измерение	5			Поле для свободногововода
Итогопоразделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел1.Оздоровительнаяфизическаякультура					
1.1	Занятияпоукреплениюздоровья	1			Поле для свободногововода
1.2	Индивидуальныекомплексыутреннейзарядки	1			Поле для свободногововода
Итогопоразделу		2			
Раздел2. Спортивно-оздоровительнаяфизическаякультура					
2.1	Гимнастикаосновамиакробатики	14			Поле для свободногововода
2.2	Лыжнаяподготовка	12			Поле для свободногововода

2.3	Легкая атлетика	14			Поле для свободного вввода
2.4	Подвижные игры	19			Поле для свободного вввода
Итого по разделу		59			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные(цифровые)образовательныересурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел1.Знанияофизическойкультуре					
1.1	Знанияофизическойкультуре	2			Поле для свободногооввода
Итогопоразделу		2			
Раздел2.Способысамостоятельнойдеятельности					
2.1	Видыфизическихупражнений, используемыхнауроках	1			Поле для свободногооввода
2.2	Измерениепульсанаурокахфизическойкультуры	1			Поле для свободногооввода
2.3	Физическаянагрузка	2			Поле для свободногооввода
Итогопоразделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел1.Оздоровительнаяфизическаякультура					
1.1	Закаливаниеорганизма	1			Поле для свободногооввода
1.2	Дыхательнаяи зрительнаягимнастика	1			Поле для свободногооввода
Итогопоразделу		2			
Раздел2. Спортивно-оздоровительнаяфизическаякультура					

2.1	Гимнастикас основами акробатики	16			Поле для свободного ввoda
2.2	Легкая атлетика	10			Поле для свободного ввoda
2.3	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввoda
2.4	Плавательная подготовка	6			Поле для свободного ввoda
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			Поле для свободного ввoda
Итого по разделу		60			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные(цифровые)образовательныересурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел1.Знанияофизическойкультуре					
1.1	Знанияофизическойкультуре	2			Поле для свободногововода
Итогопоразделу		2			
Раздел2.Способысамостоятельнойдеятельности					
2.1	Самостоятельнаяфизическаяподготовка	3			Поле для свободногововода
2.2	Профилактикапредупреждениятравмиоказание первой помощи при ихвозникновении	2			Поле для свободногововода
Итогопоразделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел1.Оздоровительнаяфизическаякультура					
1.1	Упражнения для профилактикинарушенияосанкииснижениямассытела	1			Поле для свободногововода
1.2	Закаливаниеорганизма	1			Поле для свободногововода
Итогопоразделу		2			
Раздел2. Спортивно-оздоровительнаяфизическаякультура					

2.1	Гимнастика основами акробатики	14			Поле для свободного ввoda
2.2	Легкая атлетика	9			Поле для свободного ввoda
2.3	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввoda
2.4	Плавательная подготовка	6			Поле для свободного ввoda
2.5	Подвижные и спортивные игры	18			Поле для свободного ввoda
Итого по разделу		59			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1			01.09.2024	Поле для свободного ввода 1
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1			05.09.2024	Поле для свободного ввода 1
3	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1			08.09.2024	Поле для свободного ввода 1
4	Исходные положения в физических упражнениях	1			12.09.2024	Поле для свободного ввода 1
5	Учимся гимнастическим упражнениям	1			15.09.2023	Поле для свободного ввода 1
6	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1			19.09.2023	Поле для свободного ввода 1
7	Акробатические упражнения, основные техники	1			22.09.2023	Поле для свободного ввода 1

8	Акробатические упражнения, основные техники	1			26.09.2023	Поле для свободного ввода 1
9	Строевые упражнения организующие команды на уроках физической культуры	1			29.09.2023	Поле для свободного ввода 1
10	Строевые упражнения организующие команды на уроках физической культуры	1				
11	Способы построения и повороты стоя на месте	1			03.10.2023	Поле для свободного ввода 1
12	Способы построения и повороты стоя на месте	1				
13	Способы построения и повороты стоя на месте	1				
14	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1			06.10.2023	Поле для свободного ввода 1
15	Гимнастические упражнения с мячом	1			10.10.2023	Поле для свободного ввода 1
16	Гимнастические упражнения с мячом	1				
17	Гимнастические упражнения с скалкой	1			13.10.2023	Поле для свободного

						ввода1
18	Гимнастические упражнения с качалкой	1				
19	Гимнастические упражнения в рыжках	1			17.10.2023	Поле для свободн ого ввода1
20	Гимнастические упражнения в рыжках	1				
21	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1			20.10.2023	Поле для свободн ого ввода1
22	Подъем ног из положения лежа на животе	1			24.10.2023	Поле для свободн ого ввода1
23	Сгибание рук в положении и упор лежа	1				Поле для

					27.10.2023	свободного ввода1
24	Разучивание прыжков в группировке	1			07.11.2023	Поле для свободного ввода1
25	Прыжки в упор на руках, толчком двумя ногами	1			10.11.2023	Поле для свободного ввода1
26	Строевые упражнения слыжам в руках	1			14.11.2023	Поле для свободного ввода1
27	Строевые упражнения слыжам в руках	1			17.11.2023	Поле для свободного ввода1
28	Упражнения в передвижении на лыжах	1			21.11.2023	Поле для свободного ввода1
29	Упражнения в передвижении на лыжах	1			24.11.2023	Поле для свободного ввода1
30	Упражнения в передвижении на лыжах	1				
31	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			28.11.2023	Поле для свободного ввода1
32	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			01.12.2023	Поле для свободного ввода1

33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				
34	Техника ступающего шага во время передвижения	1			05.12.2023	Поле для свободного

						ввода1
35	Техника ступающего шага во время передвижения	1			08.12.2023	Поле для свободного ввода1
36	Техника ступающего шага во время передвижения	1				
37	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1			12.12.2023	Поле для свободного ввода1
38	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1			15.12.2023	Поле для свободного ввода1
39	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				
40	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				
41	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1			19.12.2023	Поле для свободного ввода1
42	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1			22.12.2023	Поле для свободного ввода1

43	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				
44	Чем отличается ходьба от бега	1			26.12.2023	Поле для свободного ввода 1
45	Упражнения в передвижении сравномерной скоростью	1				Поле для свободного ввода 1
46	Упражнения в передвижении сравномерной скоростью	1				Поле для свободн ого ввода 1
47	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				Поле для свободного ввода 1

48	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				Поле для свободного ввода 1
49	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				Поле для свободного ввода 1
50	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				Поле для свободного ввода 1
51	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				Поле для свободного ввода 1
52	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				Поле для свободного ввода 1
53	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1				Поле для свободного ввода 1
54	Правила выполнения прыжка в длину с места	1				Поле для свободного ввода 1
55	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1				Поле для свободного ввода 1
56	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1				

57	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1				Поле для свободной оговорки 1
58	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1				
59	Разучивание техники выполнения	1				Поле для

	прыжк в длину и в высоту с прямого разбега					свободного ввода 1
60	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1				
61	Разучивание фазы приземления из прыжка	1				Поле для свободного ввода 1
62	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1				Поле для свободного ввода 1
63	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				Поле для свободного ввода 1
64	Считалки для подвижных игр	1				Поле для свободного ввода 1
65	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				Поле для свободного ввода 1
66	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				Поле для свободного ввода 1
67	Обучение способам организации игровых площадок	1				Поле для свободного ввода 1
68	Обучение способам организации игровых площадок	1				Поле для свободного ввода 1

69	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				Поле для свободного
----	--	---	--	--	--	---------------------

						ввода1
70	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				Поле для свободного ввода1
71	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				
72	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				Поле для свободного ввода1
73	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				
74	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				Поле для свободного ввода1
75	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				
76	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				
77	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				
78	Разучивание подвижной игры «Непопад в болото»	1				Поле для свободного ввода1

79	Разучивание подвижной игры «Непадивболото»	1				
80	Разучивание подвижной игры «Непадивболото»	1				Поле для свободного ввода 1
81	Разучивание подвижной игры «Непадивболото»	1				
82	Разучивание подвижной игры «Непадивболото»	1				
83	Разучивание подвижной игры «Неоступись»	1				Поле для свободного ввода 1
84	Разучивание подвижной игры «Неоступись»	1				Поле для свободного ввода 1
85	Разучивание подвижной игры «Неоступись»	1				
86	Разучивание подвижной игры «Неоступись»	1				
87	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберетяблок»	1				Поле для свободного ввода 1

88	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберетяблок»	1				Поле для свободного ввода 1
89	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберетяблок»	1				
90	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберетяблок»	1				
91	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберетяблок»	1				

92	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				Поле для свободного ввода 1
93	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				Поле для свободного ввода 1
94	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				
95	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				
96	Разучивание подвижной игры «Пингвины мячом»	1				Поле для свободного ввода 1
97	Разучивание подвижной игры «Пингвины мячом»	1				
98	Разучивание подвижной игры «Пингвины мячом»	1				
99	Разучивание подвижной игры «Пингвины мячом»	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Темаурока	Количествочасов			Датаизучения	Электронныицифровыеобразова тельныересурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1			01.09.2023	Поле для свободного вождения 1
2	Физическое развитие	1			05.09.2023	Поле для свободного вождения 1
3	Физические качества	1			08.09.2023	Поле для свободного вождения 1
4	Сила как физическое качество	1			12.09.2023	Поле для свободного вождения 1
5	Быстрота как физическое качество	1			15.09.2023	Поле для свободного вождения 1
6	Выносливость как физическое качество	1			19.09.2023	Поле для свободного вождения 1
7	Гибкость как физическое качество	1			22.09.2023	Поле для свободного вождения 1
8	Развитие координации движений	1				Поле для

					26.09.2023	свободного ввода1
9	Закаливаниеорганизма	1			29.09.2023	Поле длясвободн ого ввода1
10	Утренняязарядка	1			03.10.2023	Поле длясвободн оговвода1
11	Составлениекомплексаутреннейз арядки	1			06.10.2023	Поле для свободного ввода1
12	Правилаповедениянаурокахг имнастикииакробатики	1			10.10.2023	Поле длясвободн оговвода1
13	Строевыеупражненияикоманды	1			13.10.2023	Поле для свободного ввода1
14	Прыжковыеупражнения	1			17.10.2023	Поле длясвободн оговвода1
15	Гимнастическаяразминка	1			20.10.2023	Поле длясвободн оговвода1
16	Ходьбанагимнастической скамейке	1			24.10.2023	Поле для свободного ввода1
17	Ходьбанагимнастической скамейке	1			27.10.2023	Поле длясвободн ого

						ввода1
18	Упражнения с гимнастической скалкой	1			07.11.2023	Поле для свободного ввода1
19	Упражнения с гимнастической скалкой	1			10.11.2023	Поле для свободного ввода1
20	Упражнения гимнастическим мячом	1			14.11.2023	Поле для свободного ввода1
21	Упражнения гимнастическим мячом	1			17.11.2023	Поле для свободного ввода1
22	Танцевальные гимнастические движения	1			21.11.2023	Поле для свободного ввода1
23	Танцевальные гимнастические движения	1			24.11.2023	Поле для свободного ввода1
24	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1			28.11.2023	Поле для свободного ввода1
25	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1			01.12.2023	Поле для свободного ввода1
26	Спуск горы в основной стойке	1			05.12.2023	Поле для свободного ввода1

27	Спуск с горы в основной стойке	1			08.12.2023	Поле для свободного ввода
28	Подъем лесенкой	1			12.12.2023	Поле для свободного ввода
29	Подъем лесенкой	1			15.12.2023	Поле для свободного ввода
30	Спуск и подъем на лыжах	1			19.12.2023	Поле для свободного ввода
31	Спуск и подъем на лыжах	1			22.12.2023	Поле для свободного ввода
32	Торможение лыжными палками	1			26.12.2023	Поле для свободного ввода
33	Торможение лыжными палками	1			29.12.2023	Поле для свободного ввода
34	Торможение падением набок	1			09.01.2024	Поле для свободного ввода
35	Торможение падением набок	1			12.01.2024	Поле для свободного ввода
36	Правила поведения на занятиях легкой	1				Поле для

	атлетикой				16.01.2024	свободного ввода1
37	Броски мяча в неподвижную мишень	1			19.01.2024	Поле для свободн ого ввода1
38	Броски мяча в неподвижную мишень	1			23.01.2024	Поле для свободн ого ввода1
39	Сложно координированные прыжки в упражнениях	1			26.01.2024	Поле для свободного ввода1
40	Сложно координированные прыжки в упражнениях	1			30.01.2024	Поле для свободн ого ввода1
41	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			02.02.2024	Поле для свободного ввода1
42	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			06.02.2024	Поле для свободн ого ввода1
43	Сложно координированные передви жения ходьбой по гимнастической скамейке	1			09.02.2024	Поле для свободн ого ввода1
44	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			13.02.2024	Поле для свободного ввода1

45	Передвижение равномерной ходьбой с наклоном туловища вперёд и	1			16.02.2024	Поле для свободного
----	---	---	--	--	------------	---------------------

	стороны,разведениими сведениемрук					ввода1
46	Бег с поворотами и изменениемнаправлений	1			20.02.2024	Поле для свободного ввода1
47	Бег с поворотами и изменениемнаправлений	1			27.02.2024	Поле длясвободн оговвода1
48	Сложно координированные беговыеупражнения	1			01.03.2024	Поле длясвободн ого ввода1
49	Сложно координированные беговыеупражнения	1			05.03.2024	Поле длясвободн оговвода1
50	Подвижныеигры сприемами спортивныхигр	1			12.03.2024	Поле длясвободн ого ввода1
51	Игры сприемами баскетбола	1			15.03.2024	Поле для свободного ввода1
52	Игры сприемами баскетбола	1			19.03.2024	Поле для свободного ввода1
53	Приемы баскетбола:мячсреднемумяч соседу	1			22.03.2024	Поле длясвободн ого ввода1
54	Приемы баскетбола:мячсреднемумяч соседу	1			26.03.2024	Поле для свободного ввода1

55	Бросок мяча в колоннеи неудобный бросок	1			29.03.2024	Поле для свободного ввода 1
56	Бросок мяча в колоннеи неудобный бросок	1			02.04.2024	Поле для свободного ввода 1
57	Прием «волна» в баскетболе	1			05.04.2024	Поле для свободного ввода 1
58	Прием «волна» в баскетболе	1			09.04.2024	Поле для свободного ввода 1
59	Игры приемами футбола: метков цель	1			12.04.2024	Поле для свободного ввода 1
60	Игры приемами футбола: метков цель	1			16.04.2024	Поле для свободного ввода 1
61	Гонка мячей и слалом с мячом	1			19.04.2024	Поле для свободного ввода 1
62	Гонка мячей и слалом с мячом	1			23.04.2024	Поле для свободного ввода 1
63	Футбольный бильярд	1			26.04.2024	Поле для свободного ввода 1
64	Футбольный бильярд	1				Поле для

					30.04.2024	свободного ввода1
65	Бросокной	1			03.05.2024	Поле длясвободного ввода1
66	Бросокной	1			07.05.2024	Поле длясвободного ввода1
67	Подвижные игры на развитии равновесия	1			10.05.2024	Поле для свободного ввода1
68	Подвижные игры на развитии равновесия	1			14.05.2024	Поле длясвободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Темаурока	Количествочасов			Датаизучения	Электронныицифровыеобразова тельныересурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическаякультураудревни хнародов	1			01.09.2023	Поле длясвобод ноговвода 1
2	Историяпоявлениясовременногос порта	1			04.09.2023	Поле длясвободн оговвода1
3	Видыфизическихупражнений	1			07.09.2023	Поледлясв ободноговв ода1
4	Измерение пульса на занятияхфизическойкультуро й	1			08.09.2023	Поле длясвободн ого ввода1
5	Дозировкафизическихнагрузок	1			11.09.2023	Поле длясвободн оговвода1
6	Составлениеиндивидуального графика занятий по развитиюфизическихкачеств	1			14.09.2023	Поле длясвободн оговвода1
7	Закаливаниеорганизмаподдушем	1			15.09.2023	Поле длясвобод ноговвода 1

8	Дыхательнаяизрительнаягимнастика	1			18.09.2023	Поле длясвободн ого
---	----------------------------------	---	--	--	------------	---------------------------

						ввода1
9	Строевыекоманды упражнения	1			21.09.2023	Поле для свободного оввода1
10	Строевыекоманды упражнения	1			22.09.2023	Поле длясвободного оввода1
11	Лазаньепоканату	1			25.09.2023	Поле длясвободного оввода1
12	Лазаньепоканату	1			28.09.2023	Поле длясвободного оввода1
13	Передвиженияпогимнастической камейке	1			29.09.2023	Поле длясвободного оввода1
14	Передвиженияпогимнастической камейке	1			02.10.2023	Поле для свободного оввода1
15	Передвиженияпогимнастической тенке	1			05.10.2023	Поле для свободного оввода1
16	Передвиженияпогимнастической тенке	1			06.10.2023	Поле длясвободного оввода1
17	Прыжки через скакалку	1			09.10.2023	Поле для свободного оввода1

18	Прыжки через скакалку	1				Поле для
----	-----------------------	---	--	--	--	----------

					12.10.2023	свободного ввода1
19	Ритмическая гимнастика	1			13.10.2023	Поле для свободного ввода1
20	Ритмическая гимнастика	1			16.10.2023	Поле для свободного ввода1
21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			19.10.2023	Поле для свободного ввода1
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			20.10.2023	Поле для свободного ввода1
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1			23.10.2023	Поле для свободного ввода1
24	Танцевальные упражнения из танца полька	1			26.10.2023	Поле для свободного ввода1
25	Прыжок в длину с разбега	1			27.10.2023	Поле для свободного ввода1
26	Прыжок в длину с разбега	1			09.11.2023	Поле для свободного ввода1
27	Броски набивного мяча	1			10.11.2023	Поле для свободного ввода1

						ввода1
--	--	--	--	--	--	--------

28	Броски набивного мяча	1			13.11.2023	Поле для свободного ввода 1
29	Челночный бег	1			16.11.2023	Поле для свободного ввода 1
30	Челночный бег	1			17.11.2023	Поле для свободного ввода 1
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			20.11.2023	Поле для свободного ввода 1
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			23.11.2023	Поле для свободного ввода 1
33	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			24.11.2023	Поле для свободного ввода 1
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			27.11.2023	Поле для свободного ввода 1
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			30.11.2023	Поле для свободного ввода 1
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			01.12.2023	Поле для свободного ввода 1

37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			04.12.2023	Поле для свободн ого
----	--	---	--	--	------------	----------------------------

						ввода1
38	Повороты на лыжах способомпереступанияна месте	1			07.12.2023	Поле для свободного ввода1
39	Повороты на лыжах способомпереступания вдвижении	1			08.12.2023	Поле длясвободн оговвода1
40	Повороты на лыжах способомпереступания вдвижении	1			11.12.2023	Поле длясвободн ого ввода1
41	Повороты на лыжах способомпереступания	1			14.12.2023	Поле длясвободн оговвода1
42	Повороты на лыжах способомпереступания	1			15.12.2023	Поле длясвободн ого ввода1
43	Торможениеналыжахспособом «плуг»при спускеспологогосклона	1			18.12.2023	Поле для свободного ввода1
44	Торможениеналыжахспособом «плуг»при спускеспологогосклона	1			21.12.2023	Поле для свободного ввода1
45	Скольжение с пологого склона споворотамииторможением	1			22.12.2023	Поле длясвободн ого ввода1
46	Скольжение с пологого склона споворотамииторможением	1			25.12.2023	Поле для свободного ввода1

47	Правила поведения в бассейне	1				Поле для
-----------	-------------------------------------	----------	--	--	--	-----------------

					28.12.2023	свободного ввода1
48	Разучивание специальныхплавательны хупражнений	1			29.12.2023	Поле длясвободн ого ввода1
49	Упражнения ознакомительногоплавания: передвижение по днуходьбойипрыжками	1			11.01.2024	Поле длясвободн оговвода1
50	Упражненияознакомительного плавания: передвижение по днуходьбойипрыжками	1			12.01.2024	Поле для свободного ввода1
51	Упражненияознакомительного плавания: погружение в воду ивсплывание	1			15.01.2024	Поле длясвободн оговвода1
52	Упражненияознакомительного плавания:погружение вводуивсплывание	1			18.01.2024	Поле для свободного ввода1

53	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			02.02.2024	Поле для свободного водопользования
54	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			05.02.2024	Поле для свободного водопользования
55	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				
56	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				
57	Спортивная игра баскетбол	1			08.02.2024	Поле для свободного водопользования
58	Спортивная игра баскетбол	1			09.02.2024	Поле для свободного водопользования
59	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			12.02.2024	Поле для свободного водопользования
60	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			15.02.2024	Поле для свободного водопользования
61	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			19.02.2024	Поле для свободного водопользования
62	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				

						ввода1
63	Спортивнаяиграволейбол	1			26.02.2024	Поле длясвободн оговвода1
64	Спортивнаяиграволейбол	1				
65	Спортивнаяиграволейбол	1				
66	Прямая нижняя подача, приём ипередачамячаснизудвумяруками наместеивдвижении	1			29.02.2024	Поле длясвободн ого ввода1
67	Спортивнаяиграфутбол	1			04.03.2024	Поле длясвободн ого ввода1
68	Спортивнаяиграфутбол	1				
ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВОЧАСОВПОП РОГРАММЕ		68	0	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Темаурока	Количествочасов			Датаизучения	Электронныицифровыеобразова тельныересурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физическойкультурывРоссии	1			02.09.2023	Поле длясвобод ноговвода 1
2	Из истории развития национальныхвидовспорта	1			05.09.2023	Поле длясвободн оговвода1
3	Самостоятельнаяфизическ аяподготовка	1			06.09.2023	Поле длясвобод ноговвода 1
4	Влияние занятий физическойподготовкойнараб отусистем организма	1			09.09.2023	Поле длясвободн ого ввода1
5	Оценка годовойдинамикипоказателейфизич ескогоразвитияифизическойподгото вленности	1			12.09.2023	Поле длясвободн оговвода1
6	Правила предупреждения травм наукахфизическойкультуры	1			13.09.2023	Поле длясвободн оговвода1
7	Оказание первой помощи на занятияхфизическойкультуры	1			16.09.2023	Поле длясвободн оговвода1

8	Упражнения для профилактики нарушения санкии снижения массы	1			19.09.2023	Поле для свободного
----------	--	----------	--	--	-------------------	----------------------------

	тела					ввода1
9	Закаливание организма	1			20.09.2023	Поле для свободного ввода1
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1			23.09.2023	Поле для свободного ввода 1
11	Акробатическая комбинация	1			26.09.2023	Поле для свободного ввода1
12	Акробатическая комбинация	1			27.09.2023	Поле для свободного ввода1
13	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом прыгивания	1			30.09.2023	Поле для свободного ввода1
14	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом прыгивания	1			03.10.2023	Поле для свободного ввода1
15	Поводящие упражнения для обучения порноупрыжку	1			04.10.2023	Поле для свободного ввода1
16	Поводящие упражнения для обучения порноупрыжку	1			07.10.2023	Поле для свободного ввода1
17	Обучение опорному прыжку	1			10.10.2023	Поле для свободного ввода1

18	Обучение опорному прыжку	1				Поле для
----	--------------------------	---	--	--	--	----------

					11.10.2023	свободного ввода 1
19	Упражнения на гимнастической перекладине	1			14.10.2023	Поле для свободного ввода 1
20	Упражнения на гимнастической перекладине	1			17.10.2023	Поле для свободного ввода 1
21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1			18.10.2023	Поле для свободного ввода 1
22	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1			21.10.2023	Поле для свободного ввода 1
23	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1			24.10.2023	Поле для свободного ввода 1
24	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1			25.10.2023	Поле для свободного ввода 1
25	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			28.10.2023	Поле для свободного ввода 1
26	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			07.11.2023	Поле для свободного ввода 1
27	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			08.11.2023	Поле для свободного ввода 1

						ввода1
--	--	--	--	--	--	--------

28	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			11.11.2023	Поле для свободного ввода 1
29	Беговые упражнения	1			14.11.2023	Поле для свободного ввода 1
30	Беговые упражнения	1			15.11.2023	Поле для свободного ввода 1
31	Метание малого мяча на дальность	1			18.11.2023	Поле для свободного ввода 1
32	Метание малого мяча на дальность	1			21.11.2023	Поле для свободного ввода 1
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1			22.11.2023	Поле для свободного ввода 1
34	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом: подводящие упражнения	1			25.11.2023	Поле для свободного ввода 1
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			28.11.2023	Поле для свободного ввода 1
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			29.11.2023	Поле для свободного ввода 1

37	Передвижение на лыжах одновременно одношажным ходом:	1			02.12.2023	Поле для свободн ого
----	--	---	--	--	------------	----------------------------

	подводящие упражнения					ввода 1
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1			05.12.2023	Поле для свободного ввода 1
39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1			06.12.2023	Поле для свободного ввода 1
40	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом с небольшого склона	1			09.12.2023	Поле для свободного ввода 1
41	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом с небольшого склона	1			12.12.2023	Поле для свободного ввода 1
42	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом с небольшого склона	1			13.12.2023	Поле для свободного ввода 1
43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения в полной координации	1			16.12.2023	Поле для свободного ввода 1
44	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения в полной координации	1			19.12.2023	Поле для свободного ввода 1
45	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1			20.12.2023	Поле для свободного ввода 1

46	Подводящиеупражнения	1			23.12.2023	Поле для свободного ввода1
47	Подводящиеупражнения	1				Поле для

					26.12.2023	свободного ввода1
48	Подводящиеупражнения	1			27.12.2023	Поле длясвободн ого ввода1
49	Упражнениясплавательнойдоской	1			09.01.2024	Поле длясвободн оговвода1
50	Упражнениясплавательнойдоской	1			10.01.2024	Поледля свободного ввода1

51	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1			31.01.2024	Поле для свободного вождения 1
52	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1			03.02.2024	Поле для свободного вождения 1
53	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				
54	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			06.02.2024	Поле для свободного вождения 1
55	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			07.02.2024	Поле для свободного вождения 1
56	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			10.02.2024	Поле для свободного вождения 1
57	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				
58	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			14.02.2024	Поле для свободного вождения 1

						ввода1
59	Разучивание подвижной игры «Гонкалодок»	1			21.02.2024	Поле длясвободн ого ввода1
60	Разучивание подвижной игры «Гонкалодок»	1				
61	Упражненияиз игрыволейбол	1			24.02.2024	Поле длясвободн ого ввода1
62	Упражненияиз игрыволейбол	1				
63	Упражненияиз игрыволейбол	1				
64	Упражненияизигрыбаскетбол	1			28.02.2024	Поле длясвободн ого ввода1
65	Упражненияизигрыбаскетбол	1				
66	Упражненияизигрыбаскетбол	1				
67	Упражненияизигрыфутбол	1			05.03.2024	Поле для свободного ввода1

68	Упражненияизигрыфутбол	1				
ОБЩЕКОЛИЧЕСТВОЧАСОВПОП РОГРАММЕ		68	0	0		

**УЧЕБНО-
МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

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

Физическая культура, 1-4 классы/Шаулин В.Н., Комаров А.В., Назарова И.Г., Шустиков Г.С., Общество с ограниченной ответственностью
«Развивающее обучение»; Акционерное общество «Издательство
«Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Белов В.И. Жизнь без лекарств: В 2 т. - М.: КСП, С-Петербург: Респекс, 1995. - (Библиотека нетрадиционной медицины).
2. Богданов Г.П. Уроки физической культуры в 9-10 классах средней школы. - М.: Просвещение, 1987.
3. Валеологические аспекты образования. / Под ред. Э.М. Казина, Т.С. Папиной, Н.П. Неворотовой-Кемерово: Изд-во облИУУ, 1995.
4. Васьков Ю. В. Раздел "Основы знаний" // Физическая культура в школе. - 1989.-N9.-С. 18-21; 1989.-Ы П.-С.1649; 1990.-N2.-С.11-14; 1990.-N4.-С.15-18; 1990.-N 8.-С. 15-19; 1990.-N П. -С. 27-30; 1991.- N 5. - С. 20-25; 1991.- N1,- С.19-22; 1992.-К11-12.-С.12-14.
5. // Вестник образования.-1997. -N10.
6. Коровина Л.А. Формирование у учащихся основ знаний по физической культуре. Кемерово 1999.
7. Кулешова А. П. Страницы олимпийского дневника. - М.: ФиС., 1987.
8. Матвеева А.П., Мельников С.Б. Методика физического воспитания согласно теории. - М.: Просвещение, 1991.

9. Образование. Личность. Здоровье: Коллективная монография (по материалам Всероссийского семинара-совещания "Организация охраны здоровья детей и подростков, реабилитационной службы специального образования / Мин-во образ. РФ, Администр., ОблИУУ; Под ред. М. Н. Лазутовой, Э. М. Казина-Кемерово, 1996. - 360 с.
10. Программы, Физическое воспитание учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2007.
11. Ратнер А. Б., Родиченко В. С., Столбов В. В. Приглашение в олимпийский мир. - М.: Советский спорт, 1995.
12. Реализация межпредметных связей на уроках физической культуры: Методические рекомендации / Министерство просвещения Молдавской ССР, Республиканский ИУУ. - Кишинев, 1984.
13. Столбов В. В. История и организация физической культуры и спорта. - М.: Просвещение, 1982.
14. Формирование у учащихся основ знаний по физической культуре: Методические рекомендации / Министерство просвещения Молдавской ССР, Республиканский ИУУ. - Кишинев, 1986.
15. Хавин Б. Н. Все советские олимпийцы. - М.: ФиС., 1985.
16. Словарь некоторых терминов и понятий учителя физической культуры и его учеников. - Кемерово, 1998.
17. Федеральный комплект учебников "Физическая культура" для учащихся 1-4, 5-7, 8-9, 10-11 классов. Авторы учебников: В. И. Лях, Л. Е. Любомирский, Г. Б. Мейксон и др. - М.: Просвещение, 2006.
18. Физическое воспитание учащихся 5-7, 8-9, 10-11 классов / Под редакцией В. И. Ляха. Серия пособий для учителя. - М.: Просвещение, 1997.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ

СЕТИ ИНТЕРНЕТ

[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)<http://www.openclass.ru>
<http://www.it-n.ru/communities>http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9<http://spo.1september.ru/urok/><http://www.fizkultura.ru/uchportal.ru/><http://900igr.net/presentation/fizkulturappt4web.ru/presentationii-po-...><http://uslide.ru/fizkultura>
<http://pedsovet.su/><http://videouroki.net>

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Отметка «5» ставится, если:

- упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно;
- в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

Отметка «4» ставится, если:

- упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но недостаточно уверенно;
- в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.

Отметка «3» ставится, если:

- упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки;
- в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

Отметка «2» ставится, если:

- упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками;
- в играх учащийся показал слабое знание правил, не умеет пользоваться изученными упражнениями.

4.14.5. Оценивание обучающихся, освобожденных от уроков физической культуры или отнесенных к специальной медицинской группе, производится с учетом письма Минобразования от 31.10.2003 № 13-51-263/123 «Обобщении и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой». В работе данной категорией обучающихся соблюдается дифференцированный и индивидуальный подход к организации занятий.

