

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образование Красноярского края

Администрация Емельяновского района

МКУ Емельяновское УО

МБОУ Частоостровская СОШ


РАССМОТРЕНО

на педагогическом
совете

Протокол №1 от «30»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ
Частоостровской СОШ


Хампиевич М.В.
Приказ № 01-05-1962 от
«30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 739462)

учебного предмета

«Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

с. Частоостровское 2023-2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава.

Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами, 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 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. 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, волейбол).

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.

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, ног и туловища.

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.

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. Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. 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.

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;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой;
- 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 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;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- 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),;
- 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;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол и волейбол 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	0	1	интернет
1.2	Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет	1	0	1	интернет
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	интернет
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	1	интернет
1.2	Осанка человека	1	0	1	интернет
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в	1	0	1	интернет

	режиме дня школьника				
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	1	интернет
2.2	Лыжная подготовка	10	0	1	интернет
2.3	Легкая атлетика	18	0	1	интернет
2.4	Подвижные и спортивные игры	20	0	1	интернет
Итого по разделу		60			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	10	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	интернет
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	2	0	2	интернет
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	интернет
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	1	интернет
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	0	10	интернет
2.2	Лыжная подготовка	10	0	10	интернет
2.3	Легкая атлетика	20	0	20	интернет

2.4	Подвижные игры	22	0	22	интернет
Итого по разделу		62			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	интернет
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	1	интернет
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	интернет
2.3	Физическая нагрузка	1	0	1	интернет
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	1	интернет
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	интернет
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10			интернет

2.2	Легкая атлетика	20			интернет
2.3	Лыжная подготовка	10			интернет
2.4	Подвижные и спортивные игры	22			интернет
Итого по разделу		62			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	интернет
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2	0	2	интернет
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	0	1	интернет
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	интернет
1.2	Закаливание организма	1	0	1	интернет
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	0	10	интернет

2.2	Легкая атлетика	20	0	20	интернет
2.3	Лыжная подготовка	10	0	10	интернет
2.4	Подвижные и спортивные игры	22	0	22	интернет
Итого по разделу		62			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Первичный и вводный инструктаж по ТБ. на уроках физкультуры П\и , "Тише едешь..", «Найди своё место»	1	0	1	04.09.2023	интернет
2	Обучение построению в колонну по одному и в шеренгу. П.и. «Гуси-гуси!»	1	0	1	06.09.2023	интернет
3	Обучение технике бега и прыжков. П/и «Прыгающие воробушки»	1	0	1	11.09.2023	интернет
4	Урок – игра. Обучение технике бега и прыжков. П/и «Гуси-гуси»	1	0	1	13.09.2023	интернет
5	Развитие скорости в беге на 30м. П\и «Найди свой домик»	1	0	1	18.09.2023	интернет
6	Обучение технике прыжков с места. П.и.«Прыгающие воробушки»	1	0	1	20.09.2023	интернет
7	Обучение технике бега и прыжков с места. П/и «Прыгающие воробушки»	1	0	1	25.09.2023	интернет
8	Обучение длительному бегу. П.и. «Бег с флажком»	1	0	1	27.09.2023	интернет
9	Обучение длительному бегу в чередовании ходьбой. П\и «Волк в овраге	1	0	1	02.10.2023	интернет
10	Обучение технике бега и прыжков. П\и «Перестрелка»	1	0	1	04.10.2023	интернет
11	Обучение технике ловли и ведения	1	0	1	09.10.2023	интернет

	мяча. П\и «Паровозик –баскетболист»					
12	Урок – игра. Обучение технике ловли и ведения мяча. П\и «Паровозик –баскетболист»	1	0	1	11.10.2023	интернет
13	Обучение технике метания мал. мяча. П\и«Точный расчет»	1	0	1	16.10.2023	интернет
14	Обучение метанию мяча в цель. П\и «Кто точнее?»	1	0	1	18.10.2023	интернет
15	Обучение технике метания мяча в цель. П\и «Кто точнее?»	1	0	1	23.10.2023	интернет
16	Обучение метанию в горизонтальную и вертикальную цель. П\и «Кто точнее?»	1	0	1	25.10.2023	интернет
17	Обучение метанию мяча на дальность. П\и «Перестрелка».	1	0	1	30.10.2023	интернет
18	Обучение прыжкам на заданную длину по ориентирам. П\и «Зайцы в огороде».	1	0	1	01.11.2023	интернет
19	Обучение силовые способности и прыгучесть. П\и «Перестрелка».	1	0	1	13.11.2023	интернет
20	Индивидуальная работа с мячом Обучение разминке с мячом	1	0	1	15.11.2023	интернет
21	Школа укрощения мяча. П\и «Перестрелка».	1	0	1	20.11.2023	интернет
22	Урок – игра. Школа укрощения мяча	1	0	1	22.11.2023	интернет
23	Т/ б на занятиях гимнастикой. Развитие координации	1	0	1	27.11.2023	интернет
24	Обучение технике группировки и перекатов в группировке. П\и«Запрещенное движение».	1	0	1	29.11.2023	интернет
25	Обучение перекаты в группировке. П.и.«Колдуны- морозы».	1	0	1	4.12.2023	интернет
26	Обучение перекатам, П\и«Третий	1	0	1	6.12.2023	интернет

	лишний».					
27	Обучение технике упражнений в висе и упорах. Развитие качества силы и координации П/и«Колдуны-морозы»	1	0	1	11.12.2023	интернет
28	Обучение технике упражнений в висе и упорах. Развитие качества силы и координации П/и«Колдуны-морозы»	1	0	1	13.12.2023	интернет
29	Инструктаж по ТБ На уроках лыжной подготовки. Ступающий шаг на лыжах без палок.	1	0	1	18.12.2023	интернет
30	Ступающий шаг на лыжах с палками. П/и «Левая и правая»	1	0	1	20.12.2023	интернет
31	Ступающий шаг на лыжах с палками. П/и «Левая и правая»	1	0	1	25.12.2023	интернет
32	Урок - соревнование. Обучение технике поворотов на месте переступанием вокруг пяток. П/и «Снежинка-звёздочка»	1	0	1	27.12.2023	интернет
33	Обучение технике скользящего шага без палок и с палками. П/и«Попеременный. 2-ш самокат»	1	0	1	10.01.2023	интернет
34	Скользкий шаг на лыжах. П/и « Кто дальше?».	1	0	1	15.01.2023	интернет
35	Подъём и спуск под уклон на лыжах. Подъём«полуёлочкой».	1	0	1	17.01.2023	интернет
36	Урок - соревнование. Подъём и спуск под уклон на лыжах с палками. П/и«Кто дольше прокатится?»	1	0	1	22.01.2023	интернет
37	Прохождение на лыжах дистанции 1 км. Развитие выносливость. П/и «Волки и зайцы»	1	0	1	24.01.2023	интернет
38	Контроль выносливости и простейших	1	0	1	29.01.2023	интернет

	способов передвижения на лыжах . Лыжные гонки 1 км.					
39	Т/ б на занятиях гимнастикой. Развитие координации	1	0	1	31.01.2023	интернет
40	Обучение технике группировки и перекатов в группировке. П/и«Запрещенное движение».	1	0	1	5.02.2023	интернет
41	Обучение перекаты в группировке. П.и.«Колдуны- морозы».	1	0	1	7.02.2023	интернет
42	Урок - соревнование. Обучение перекатам, П/и«Третий лишний».	1	0	1	12.02.2023	интернет
43	Обучение технике упражнений в висе и упорах. Развитие качества силы и координации П/и«Колдуны-морозы»	1	0	1	14.02.2023	интернет
44	Обучение технике упражнений в висе и упорах. Развитие качества силы и координации П/и«Колдуны-морозы»	1	0	1	19.02.2023	интернет
45	Обучение технике ловли и ведения мяча. П/и«Паровозик –баскетболист»	1	0	1	21.02.2023	интернет
46	Обучение технике ловли и ведения мяча. П/и«Паровозик –баскетболист»	1	0	1	26.02.2023	интернет
47	Обучение технике метания мал. мяча. П/и«Точный расчет»	1	0	1	28.02.2023	интернет
48	Обучение метанию мяча в цель. П/и «Кто точнее?»	1	0	1	6.03.2023	интернет
49	Обучение технике метания мяча в цель. П/и «Кто точнее?»	1	0	1	11.03.2023	интернет
50	Обучение метанию в горизонтальную и вертикальную цель. П/и «Кто точнее?»	1	0	1	13.03.2023	интернет
51	Обучение метанию мяча на дальность. П/и«Перестрелка».	1	0	1	18.03.2023	интернет

52	Урок - соревнование. Обучение прыжкам на заданную длину по ориентирам. П/и «Зайцы в огороде».	1	0	1	20.03.2023	интернет
53	Обучение силовые способности и прыгучесть. П/и«Перестрелка».	1	0	1	1.04.2023	интернет
54	Индивидуальная работа с мячом Обучение разминке с мячом	1	0	1	3.04.2023	интернет
55	Школа укрощения мяча. П/и «Перестрелка».	1	0	1	8.04.2023	интернет
56	Школа укрощения мяча.	1	0	1	10.04.2023	интернет
57	Инструктаж по Т.Б. Обучение технике высокого старта. П/и«Не урони мешочек»	1	0	1	15.04.2023	интернет
58	Обучение технике высокого старта. П/и«Хитрая лиса»	1	0	1	22.04.2023	интернет
59	Развитие скоростные спо-собности. Бег 30 метров.	1	0	1	24.04.2023	интернет
60	Обучение бег, Развитие скорость в беге на 30м. П/и «Космонавты»	1	0	1	29.04.2023	интернет
61	Обучение технике длительного бега. П.и.«Бег с флажком»	1	0	1	6.05.2023	интернет
62	Обучение технике длительного бега. П.и.«Бег с флажком»	1	0	1	13.05.2023	интернет
63	Обучение навыки прыжков. П/и «Прыгающие воробышки»	1	0	1	15.05.2023	интернет
64	Урок - соревнование. Обучение навыки прыжков, развитие скоростно-силовых способностей. П/и «Зайцы в огороде».	1	0	1	20.05.2023	интернет
65	Обучение технике метания малого мяча. Тест подъёма туловища.	1	0	1	22.05.2023	интернет

	П/и «Точный расчет».					
66	Игры с мячами. Правила на лето. Правила поведения на дороге. На воде. В лесу.	1	0	1	27,05.2023	интернет
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по ТБ. Бег до 1 км. Высокий старт. П/и «Тише едешь...»	1	0	1	04.09.2023	интернет
2	Обучение высокому старту. П/и «Тише едешь...»	1	0	1	06.09.2023	интернет
3	Обучение тех. прыжков в длину с места. П/и «Прыгающие воробышки»	1	0	1	11.09.2023	интернет
4	Обучение бег с высокого старта, метание на дальность. П.И. Мини футбол.	1	0	1	13.09.2023	интернет
5	Обучение технике бега и прыжков. П/и «Волк в овраге»	1	0	1	18.09.2023	интернет
6	Урок - соревнование. Обучение метанию м.мяч на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. П/и «Колдуны-морозы»	1	0	1	20.09.2023	интернет
7	Обучение технике прыжка в длину с разбега. П/и «Волк в овраге»	1	0	1	25.09.2023	интернет
8	Урок – игра. Обучение технике прыжка в длину с разбега. П/и «Гонка мячей»	1	0	1	27.09.2023	интернет
9	Сдать на оценку прыжок в длину с разбега. П/и «Передай флажок»	1	0	1	02.10.2023	интернет
10	Обучение технике метания м. мяча. П/и «Точный расчет»	1	0	1	04.10.2023	интернет
11	Развитие силовых способностей и	1	0	1	09.10.2023	интернет

	прыгучести. П/и«Удочка».					
12	Обучение технике ловли и ведения мяча. П\и«Паровозик – баскет»	1	0	1	11.10.2023	интернет
13	Ведение мяча и броски. Обучение технике ловли и ведения мяча. П\и«Паровозик – баскет»	1	0	1	16.10.2023	интернет
14	Обучение технике ловли и ведения мяча. П\и«Паровозик – баскет»	1	0	1	18.10.2023	интернет
15	Обучение ведения мяча в баскетболе. П\и«Паровозик – баскет»	1	0	1	23.10.2023	интернет
16	Развивать силовые способности и прыгучесть. П\и«Паровозик – баскет»	1	0	1	25.10.2023	интернет
17	Ведение мяча и броски,. Обучение технике ловли и ведения мяча. П\и«Паровозик – баскет»	1	0	1	30.10.2023	интернет
18	Обучение технике ловли и ведения мяча. П\и«Паровозик – баскет»	1	0	1	01.11.2023	интернет
19	Урок - соревнование. Обучение ведения мяча в баскетболе. П\и«Паровозик – баскет»	1	0	1	13.11.2023	интернет
20	Развивать силовые способности и прыгучесть. П\и«Паровозик – баскет»	1	0	1	15.11.2023	интернет
21	Обучение технике ловли и ведения мяча. П\и«Паровозик – баскет»	1	0	1	20.11.2023	интернет
22	Ведение мяча и броски,. Обучение технике ловли и ведения мяча. П\и«Паровозик – баскет»	1	0	1	22.11.2023	интернет
23	Плановый инстр. Т/ б на занятиях. Развивать координацию. П/и «Совушка - 2»	1	0	1	27.11.2023	интернет
24	Обучение группировку и перекаты. П.и. «Охотник и обезьяны»	1	0	1	29.11.2023	интернет

25	Кувырок вперед-назад. П/и «Ночная охота»	1	0	1	4.12.2023	интернет
26	Обучение кувырки вперед, назад. Игра «Охотник и обезьяны»	1	0	1	6.12.2023	интернет
27	Обучение технике упражнений в висах и упорах. Выполнять акробатические комбинации.	1	0	1	11.12.2023	интернет
28	Закрепить технику упражнений в висах и упорах.	1	0	1	13.12.2023	интернет
29	ТБ на уроках лыжной подготовки П/и «Волки на охоте».	1	0	1	18.12.2023	интернет
30	Обучение технике скользящего шага без палок и с палками. П/и «Встречная эстафета»	1	0	1	20.12.2023	интернет
31	Обучение технике скользящего шага. «Попеременный самокат»	1	0	1	25.12.2023	интернет
32	Урок - соревнование. Развивать выносливость. Прохождение дистанции 1500м. П/и «Одновр. 2-ш самокат»	1	0	1	27.12.2023	интернет
33	Обучение технике поворотов на месте переступанием вокруг пяток. П/и «Проехать ворота».	1	0	1	10.01.2023	интернет
34	Обучение технике высокой и низкой стойки лыжника. П/и «Под бум-бревно»	1	0	1	15.01.2023	интернет
35	Обучение способам подъема и спуска со склона. П/и«Переступи и поверни!».	1	0	1	17.01.2023	интернет
36	Обучение подъему «лесенкой» и спуск. П/и «Проехать под бум».	1	0	1	22.01.2023	интернет
37	Обучение спуску в высокой стойке. Лыжные гонки 1 км.	1	0	1	24.01.2023	интернет

38	Обучение подъему «лесенкой». П/и «Железная дорога».	1	0	1	29.01.2023	интернет
39	Обучение спуску в низкой стойке. П/и «Кто дальше прокатится»	1	0	1	31.01.2023	интернет
40	Обучение спуску в высокой стойке. Лыжные гонки 1 км.	1	0	1	5.02.2023	интернет
41	Плановый инстр. Т/ б на занятиях. Развивать координацию. П/и «Совушка - 2»	1	0	1	7.02.2023	интернет
42	Обучение группировку и перекаты. П.и. «Охотник и обезьяны»	1	0	1	12.02.2023	интернет
43	Кувырок вперед-назад. П/и «Ночная охота»	1	0	1	14.02.2023	интернет
44	Обучение кувырки вперёд, назад. Игра «Охотник и обезьяны»	1	0	1	19.02.2023	интернет
45	Обучение технике упражнений в висах и упорах. Выполнять акробатические комбинации.	1	0	1	21.02.2023	интернет
46	Обучение технике упражнений в висах и упорах.	1	0	1	26.02.2023	интернет
47	Обучение передаче мяча двумя руками сверху .Эстафеты	1	0	1	28.02.2023	интернет
48	Обучение передаче мяча двумя руками сверху .. ПИ «перестрелка»	1	0	1	6.03.2023	интернет
49	Обучение передаче мяча двумя руками сверху ..ПИ. «Мяч в воздухе»	1	0	1	11.03.2023	интернет
50	Обучение передаче мяча двумя руками сверху. ПИ «Летучий мяч»	1	0	1	13.03.2023	интернет
51	Обучение передаче мяча двумя руками сверху . эстафеты	1	0	1	18.03.2023	интернет
52	Обучение приёму мяча снизу двумя руками. Игра пионербол.	1	0	1	20.03.2023	интернет

53	Обучение приёму мяча снизу двумя руками... Игра пионербол.	1	0	1	1.04.2023	интернет
54	Обучение приёму мяча снизу двумя руками. Игра в мини- волейбол.	1	0	1	3.04.2023	интернет
55	Урок – игра. Обучение приёму мяча снизу двумя руками. эстафеты	1	0	1	8.04.2023	интернет
56	Обучение нижней прямой подаче	1	0	1	10.04.2023	интернет
57	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд .П.И. «Мяч в воздухе»	1	0	1	15.04.2023	интернет
58	Обучение нижней прямой подаче	1	0	1	17.04.2023	интернет
59	Развивать скоростные способности. Стартовый разгон. П/и «Вызов номеров»	1	0	1	22.04.2023	интернет
60	Обучение технике высокого старта. Бег с максимальной скоростью – 30 м.	1	0	1	24.04.2023	интернет
61	Бег на 60 метров. Эстафеты П/и «Волк во рву».	1	0	1	29.04.2023	интернет
62	Обучение технике метания малого мяча П/и «Перестрелка»	1	0	1	6.05.2023	интернет
63	Урок – игра. Обучение технике метания мяча в цель. Игра «Перестрелка»	1	0	1	8.05.2023	интернет
64	Обучение прыжку в длину с разбега. П/и «Прыгающие цапли»	1	0	1	13.05.2023	интернет
65	Обучение технике прыжка в длину с разбега. П/и «Волк во рву».	1	0	1	15.05.2023	интернет
66	Промежуточная аттестация. Поднимание туловища за 1 минуту. П/и «Колдуны- морозы».	1	0	1	20.05.2023	интернет
67	Развивать выносливость на дистанции 1000м. Наклон вперёд -тест. П/и «Колдуны- морозы».	1	0	1	22.05.2023	интернет

68	«Правила поведения на воде во время купания в открытых водоёмах»	1	0	1	27,05.2023	интернет
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	66		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры	1	0	1	04.09.2023	интернет
2	Обучение бегу	1	0	1	06.09.2023	интернет
3	Развитие скоростных качеств	1	0	1	11.09.2023	интернет
4	Обучение прыжкам	1	0	1	13.09.2023	интернет
5	Обучение прыжкам	1	0	1	18.09.2023	интернет
6	Обучение метанию мяча	1	0	1	20.09.2023	интернет
7	Урок – игра. Обучение метанию мяча	1	0	1	25.09.2023	интернет
8	Развитие скоростных качеств	1	0	1	27.09.2023	интернет
9	Развитие координации	1	0	1	02.10.2023	интернет
10	Развитие скоростных качеств	1	0	1	04.10.2023	интернет
11	. Развитие выносливости. Игра «два мороза»	1	0	1	09.10.2023	интернет
12	. Развитие выносливости. Игра «два мороза»	1	0	1	11.10.2023	интернет
13	Обучение ловле и передаче мяча Игра «охотники и утки»	1	0	1	16.10.2023	интернет
14	Обучение ловле и передаче мяча Игра «перестрелка» . эстафеты	1	0	1	18.10.2023	интернет
15	Обучение ведению мяча Игра «воробьи и вороны». Эстафеты	1	0	1	23.10.2023	интернет
16	Обучение ведению мяча	1	0	1	25.10.2023	интернет

17	Урок – соревнование Обучение ловле и передаче мяча	1	0	1	30.10.2023	интернет
18	Обучение ловле и передаче мяча Игра «удочка». Эстафеты	1	0	1	01.11.2023	интернет
19	Урок – игра Обучение ловле и передаче мяча	1	0	1	13.11.2023	интернет
20	Обучение броску по кольцу Игра «попади в мяч». Эстафеты	1	0	1	15.11.2023	интернет
21	Урок- соревнование Обучение броску по кольцу	1	0	1	20.11.2023	интернет
22	Обучение ведению мяча Игра «два мороза»	1	0	1	22.11.2023	интернет
23	Обучение ведению мяча Игра «кто быстрее». Эстафеты	1	0	1	27.11.2023	интернет
24	Урок – игра Обучение ведению мяча	1	0	1	29.11.2023	интернет
25	Обучение ОРУ в движении Игра «охотники и утки»	1	0	1	4.12.2023	интернет
26	Обучение строевым упражнениям Игра «два мороза»	1	0	1	6.12.2023	интернет
27	Обучение акробатическим упражнениям Игра «удочка»	1	0	1	11.12.2023	интернет
28	Обучение лазанью Игра «минутка»	1	0	1	13.12.2023	интернет
29	Обучение лазанью Игра «вызов номеров»	1	0	1	18.12.2023	интернет
30	Развитие координации Игра «прыгуны и скакуны»	1	0	1	20.12.2023	интернет

31	Обучение ступающему шагу. Эстафеты	1	0	1	25.12.2023	интернет
32	Обучение скользящему шагу. Эстафеты	1	0	1	27.12.2023	интернет
33	Обучение скользящему шагу. Эстафеты	1	0	1	10.01.2023	интернет
34	Обучение скользящему шагу. Эстафеты	1	0	1	15.01.2023	интернет
35	Обучение скользящему шагу. Эстафеты	1	0	1	17.01.2023	интернет
36	Обучение подъемам. Игра «вызов номеров»	1	0	1	22.01.2023	интернет
37	Обучение поворотам. Эстафеты	1	0	1	24.01.2023	интернет
38	Обучение спускам. Эстафеты	1	0	1	29.01.2023	интернет
39	Урок – игра. Обучение спускам Эстафеты	1	0	1	31.01.2023	интернет
40	Обучение скольжению. Эстафеты	1	0	1	5.02.2023	интернет
41	Обучение скольжению. Эстафеты	1	0	1	7.02.2023	интернет
42	Обучение скольжению. Эстафеты	1	0	1	12.02.2023	интернет
43	Обучение кувырмам. Игра «удочка»	1	0	1	14.02.2023	интернет
44	Урок – игра. Обучение кувырмам Игра «день ночь»	1	0	1	19.02.2023	интернет
45	Обучение строевым упражнениям Игра «минутка»	1	0	1	21.02.2023	интернет
46	Обучение строевым упражнениям Игра «минутка»	1	0	1	26.02.2023	интернет
47	Развитие координационных способностей. Игра «вызов номеров»	1	0	1	28.02.2023	интернет
48	Развитие координационных способностей. Игра «вызов номеров»	1	0	1	6.03.2023	интернет
49	Обучение передаче мяча двумя руками сверху . Эстафеты	1	0	1	11.03.2023	интернет

50	Обучение передаче мяча двумя руками сверху .. ПИ «перестрелка»	1	0	1	13.03.2023	интернет
51	Обучение передаче мяча двумя руками сверху .. ПИ «перестрелка»	1	0	1	18.03.2023	интернет
52	Обучение передаче мяча двумя руками сверху ..ПИ. «Мяч в воздухе»	1	0	1	20.03.2023	интернет
53	Обучение передаче мяча двумя руками сверху. ПИ «Летучий мяч»	1	0	1	1.04.2023	интернет
54	Обучение передаче мяча двумя руками сверху . эстафеты	1	0	1	3.04.2023	интернет
55	Обучение приёму мяча снизу двумя руками . Игра пионербол.	1	0	1	8.04.2023	интернет
56	Обучение приёму мяча снизу двумя руками... Игра пионербол.	1	0	1	10.04.2023	интернет
57	Обучение приёму мяча снизу двумя руками. Игра в мини- волейбол.	1	0	1	15.04.2023	интернет
58	Обучение приёму мяча снизу двумя руками. эстафеты	1	0	1	17.04.2023	интернет
59	Обучение нижней прямой подаче	1	0	1	22.04.2023	интернет
60	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд .ПИ. «Мяч в воздухе»	1	0	1	24.04.2023	интернет
61	Обучение ускорениям Игра «День и ночь». Эстафеты	1	0	1	29.04.2023	интернет
62	Урок – игра. Обучение ускорениям Игра «День и ночь». Эстафеты	1	0	1	6.05.2023	интернет
63	Обучение прыжкам с разбега Игра «Третий лишний».	1	0	1	8.05.2023	интернет
64	Обучение прыжкам с разбега	1	0	1	13.05.2023	интернет

	Игра «Третий лишний».					
65	Обучение метанию мяча Подвижная игра «Ящерица».	1	0	1	15.05.2023	интернет
66	Обучение метанию мяча Подвижная игра «Ящерица».	1	0	1	20.05.2023	интернет
67	Развитие выносливости Подвижная игра «День и ночь», "Хвостики"	1	0	1	22.05.2023	интернет
68	Развитие выносливости	1	0	1	27,05.2023	интернет
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры	1	0	1	04.09.2023	интернет
2	Обучение бегу Игра «игра смена сторон»	1	0	1	06.09.2023	интернет
3	Развитие скоростных способностей	1	0	1	11.09.2023	интернет
4	Развитие скоростных качеств Игра «невод»	1	0	1	13.09.2023	интернет
5	Обучение прыжкам Игра «зайцы в огороде»	1	0	1	18.09.2023	интернет
6	Обучение прыжкам. Игра «волк во рву»	1	0	1	20.09.2023	интернет
7	Обучение метанию мяча. Игра «невод»	1	0	1	25.09.2023	интернет
8	Обучение метанию мяча. Игра «третий лишний»	1	0	1	27.09.2023	интернет
9	Развитие выносливости. Игра «охотники и зайцы»	1	0	1	02.10.2023	интернет
10	Развитие выносливости. Игра «паровозики»	1	0	1	04.10.2023	интернет
11	Обучение ловле и передаче мяча Игра «охотники и утки»	1	0	1	09.10.2023	интернет
12	Обучение ловле и передаче мяча Игра «перестрелка»	1	0	1	11.10.2023	интернет
13	Обучение ведению мяча Игра «воробьи и вороны»	1	0	1	16.10.2023	интернет
14	Обучение ведению мяча	1	0	1	18.10.2023	интернет

	Игра «гонка мячей по кругу»					
15	Обучение ловле и передаче мяча Игра «подвижная мишень»	1	0	1	23.10.2023	интернет
16	Урок – игра. Обучение ловле и передаче мяча	1	0	1	25.10.2023	интернет
17	Обучение ведению мяча Игра «два мороза»	1	0	1	30.10.2023	интернет
18	Обучение ведению мяча Эстафеты	1	0	1	01.11.2023	интернет
19	Обучение ведению мяча. Игра «салки с мячом»	1	0	1	13.11.2023	интернет
20	Урок – соревнование Обучение ловле и передаче мяча Игра «охотники и утки».Эстафеты	1	0	1	15.11.2023	интернет
21	Обучение акробатическим упражнениям Игра «удочка»	1	0	1	20.11.2023	интернет
22	Обучение акробатическим упражнениям Игра «точный поворот»	1	0	1	22.11.2023	интернет
23	Обучение акробатическим упражнениям Игра «что изменилось?»	1	0	1	27.11.2023	интернет
24	Развитие координации.... Игра «два мороза»	1	0	1	29.11.2023	интернет
25	Обучение акробатическим упражнениям Игра «быстро по местам»	1	0	1	4.12.2023	интернет
26	Обучение акробатическим упражнениям Игра «быстро по местам»	1	0	1	6.12.2023	интернет
27	Обучение ступающему шагу Эстафеты	1	0	1	11.12.2023	интернет
28	Обучение скользящему шагу Эстафеты	1	0	1	13.12.2023	интернет

29	Урок – соревнование Обучение скользящему шагу Эстафеты	1	0	1	18.12.2023	интернет
30	Обучение подъемам Игра «вызов номеров»	1	0	1	20.12.2023	интернет
31	Обучение подъемам Игра «вызов номеров»	1	0	1	25.12.2023	интернет
32	Обучение поворотам Эстафеты	1	0	1	27.12.2023	интернет
33	Обучение спускам Эстафеты	1	0	1	10.01.2023	интернет
34	Обучение спускам Игра «дальний спуск»	1	0	1	15.01.2023	интернет
35	Обучение скольжению Эстафеты	1	0	1	17.01.2023	интернет
36	Обучение подъемам Эстафеты	1	0	1	22.01.2023	интернет
37	Совершенствование скольжения	1	0	1	24.01.2023	интернет
38	Урок – соревнование Совершенствование скольжения	1	0	1	29.01.2023	интернет
39	Обучение кувырмам Игра «день ночь»	1	0	1	31.01.2023	интернет
40	Обучение акробатическим упражнениям. Игра «удочка»	1	0	1	5.02.2023	интернет
41	Обучение акробатическим упражнениям. Игра «точный поворот»	1	0	1	7.02.2023	интернет
42	Обучение акробатическим упражнениям Игра «что изменилось?»	1	0	1	12.02.2023	интернет

43	Обучение акробатическим упражнениям Игра «быстро по местам»	1	0	1	14.02.2023	интернет
44	Обучение акробатическим упражнениям. Игра «быстро по местам»	1	0	1	19.02.2023	интернет
45	Обучение передаче мяча двумя руками сверху .	1	0	1	21.02.2023	интернет
46	Обучение передаче мяча двумя руками сверху .. ПИ «Пасовка волейболиста»	1	0	1	26.02.2023	интернет
47	Обучение передаче мяча двумя руками сверху ..ПИ. «Мяч в воздухе»	1	0	1	28.02.2023	интернет
48	Обучение передаче мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. ПИ «Летучий мяч»	1	0	1	6.03.2023	интернет
49	Обучение передаче мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Встречные и линейные эстафеты	1	0	1	11.03.2023	интернет
50	Обучение приёму мяча снизу двумя руками . Игра пионербол.	1	0	1	13.03.2023	интернет
51	Урок – игра. Обучение приёму мяча снизу двумя руками... Игра пионербол.	1	0	1	18.03.2023	интернет
52	Обучение приёму мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини- волейбол.	1	0	1	20.03.2023	интернет
53	Обучение приёму мяча снизу двумя руками. эстафеты	1	0	1	1.04.2023	интернет
54	Урок – игра. Обучение нижней прямой подаче с 3-6м.	1	0	1	3.04.2023	интернет
55	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд .ПИ. «Мяч в воздухе»	1	0	1	8.04.2023	интернет
56	Передача мяча двумя руками сверху на	1	0	1	10.04.2023	интернет

	месте и после передачи вперёд. ПИ «Летучий мяч»					
57	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Встречные и линейные эстафеты	1	0	1	15.04.2023	интернет
58	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Встречные и линейные эстафеты	1	0	1	17.04.2023	интернет
59	Обучение ускорениям. Игра «День и ночь».	1	0	1	22.04.2023	интернет
60	Обучение ускорениям Игра «День и ночь». Эстафеты	1	0	1	24.04.2023	интернет
61	Обучение прыжкам Игра «Вызов номеров».	1	0	1	29.04.2023	интернет
62	Обучение прыжкам с разбега Игра «Третий лишний».	1	0	1	6.05.2023	интернет
63	Урок – игра. Обучение прыжкам с разбега Игра «Пустое место».	1	0	1	8.05.2023	интернет
64	Обучение метанию мяча Подвижная игра «Ящерица».	1	0	1	13.05.2023	интернет
65	Обучение метанию мяча	1	0	1	15.05.2023	интернет
66	Обучение бегу на длинные дистанции..	1	0	1	20.05.2023	интернет
67	Развитие выносливости	1	0	1	22.05.2023	интернет
68	Урок – соревнование. Развитие выносливости.	1	0	1	27,05.2023	интернет
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

физическая культура и подвижные игры в 1-4 классах

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

<https://uchebnik-class.ru/uchebnik/1-klass/fizicheskaya-kultura/lyax>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

спорт.зал

спорт.площадка

мячи : волейбольные, баскетбольные, для метания, футбольные

гимнастические маты

скакалки

обручи

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

мячи : волейбольные, баскетбольные, для метания, футбольные

гимнастические маты

скакалки

обручи