

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Удмуртской Республики

Управление образования Администрации города Ижевска

МБОУ "СОШ №8"

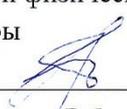
РАССМОТРЕНО

Педагогическим
советом

МБОУ "СОШ № 8"
Протокол №12 от «30» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ШМО
учителей физической
культуры


Бабурин В.Р.
Протокол №1 от «30» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "СОШ
№ 8"


М.А. Пустынцова
Приказ № 230 - од от «31»
08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2909007)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

г.Ижевск 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). Во время морозных дней и карантина осуществляется дистанционное обучение.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной

амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

- понимать связь между 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 назначению: 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, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

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

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной 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	0	1	https://infourok.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	https://infourok.ru/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	1	https://infourok.ru/
1.2	Осанка человека	1	0	1	https://infourok.ru/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	https://infourok.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	13	0	13	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-

2.2	Лыжная подготовка	17	0	17	kultura-1-4-klassy-lyah https://resh.edu.ru/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://resh.edu.ru/	
2.3	Легкая атлетика	19	1	18	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://resh.edu.ru/	
2.4	Подвижные игры и элементы спортивных игр	10	0	10	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://resh.edu.ru/	
Итого по разделу		59				
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура						
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	0	2	https://www.gto.ru/	
Итого по разделу		2				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ				66	1	65

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы		
		Контрольные работы	Практические работы			
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре		1	0	1	https://infourok.ru/
Итого по разделу			1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Физическое развитие и его измерение		1	0	1	https://infourok.ru
Итого по разделу			1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура						
1.1	Индивидуальные комплексы утренней зарядки		1	0	1	https://infourok.ru/
1.2	Занятия по укреплению здоровья		1	0	1	https://infourok.ru/
Итого по разделу			2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура						
2.1	Гимнастика с основами акробатики		12	1	11	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

2.2	Лыжная подготовка	18	2	16	https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.3	Легкая атлетика	21	1	20	https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.4	Подвижные игры и элементы спортивных игр	11	1	10	https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/
Итого по разделу		62			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	0	2	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			68	5	63

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	https://infourok.ru/
Итого по разделу		1				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Измерение пульса на уроках физической культуры	1		0	1	https://infourok.ru/
2.2	Физическая нагрузка	1		0	1	https://infourok.ru/
2.3	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1		0	1	https://infourok.ru/
Итого по разделу		3				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура						
1.1	Закаливание организма	1		0	1	https://infourok.ru/
1.2	Дыхательная и зрительная	1		0	1	https://infourok.ru/

гимнастика

Итого по разделу 2

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура

2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	2	10	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/
2.2	Легкая атлетика	20	1	19	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/
2.3	Лыжная подготовка	17	2	15	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/
2.4	Плавательная подготовка	0	0	0	
2.5	Подвижные игры и элементы спортивных игр	11	1	10	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/
Итого по разделу		60			

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	0	2	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		2			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ 68 6 62

4 КЛАСС

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

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура

2.1	Гимнастика с основами акробатики	15	2	13	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/
2.2	Легкая атлетика	20	1	19	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/
2.3	Лыжная подготовка	16	2	14	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/
2.4	Плавательная подготовка	0	0	0	
2.5	Подвижные игры и элементы спортивных игр	10	1	9	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/
Итого по разделу		61			

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	0	2	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			68	6	62

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
1	Вводный инструктаж. Инструктаж по охране труда и технике безопасности на уроках легкой атлетики ИОТ №0121. Знания о физической культуре	1	0	1 https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2	Ходьба и бег. Беговые упражнения	1	0	1 https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
3	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30 м	1	0	1 https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4	Челночный бег 3x10 м	1	0	1 https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
5	Развитие координации и быстроты. Гигиена человека	1	0	1 https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
6	Техника прыжка в длину с места	1	0	1 https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
7	Совершенствование	1	0	1 https://fk12.ru/books/fizicheskaya-

	техники прыжка в длину с места				kultura-1-4-klassy-lyah
8	Техника метания малого и набивного мяча	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
9	Техника метания мяча малого в цель	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
10	Метание малого мяча на заданное расстояние	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
11	Организация и проведение подвижных игр	1	0	1	
	Инструктаж по Т.Б на уроках спортивных и подвижных игр ИОТ				
12	№0124. Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
13	Техника введения и удара по мячу	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
14	Техника передачи мяча в парах. Подвижные игры с элементами футбола	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
15	Стойки баскетболиста	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
16	Техника введение мяча на месте	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
17	Техника введения мяча правой и левой рукой на месте	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

18	Техника ловли и передачи мяча на месте	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
19	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики ИОТ №0120. Режим дня школьника	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
20	Строевые упражнения: построение и перестроение	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://studfile.net/preview/4540353/
21	Акробатические упражнения: Группировка, перекаты в группировке	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://studfile.net/preview/4540353/
22	Техника выполнения кувырка вперед	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://studfile.net/preview/4540353/
23	Техника выполнения поднимания туловища	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://studfile.net/preview/4540353/
24	Сгибание и разгибание рук	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://studfile.net/preview/4540353/
25	Техника развития гибкости - наклон, вперед сидя на полу	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://studfile.net/preview/4540353/
26	Комплекс ОРУ с гимнастической скакалкой	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://studfile.net/preview/4540353/
27	Техника выполнения прыжков через скакалку	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://studfile.net/preview/4540353/

28	Подтягивание (мальчики на высокой перекладине, девочки на низкой)	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://studfile.net/preview/4540353/
29	Акробатические упражнения. Равновесие	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://studfile.net/preview/4540353/
30	Техника выполнения лазанья по наклонной скамейке стоя на коленях	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://studfile.net/preview/4540353/
31	Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://studfile.net/preview/4540353/
32	Подвижные игры с элементами гимнастики	1	0	1	
33	Инструктаж по Т.Б на уроках лыжной подготовки ИОТ №0122. Подборка лыжного инвентаря	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
34	Ступающий шаг на лыжах без палок	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
35	Скользкий шаг на лыжах без палок	1	0	1	https://resh.edu.ru/
36	Стойки лыжника: спуск в основной стойке лыжника без палок	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
37	Повороты переступанием на лыжах без палок	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
38	Подъем и спуск под	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-

	уклон на лыжах без палок				kultura-1-4-klassy-lyah
39	Передвижение дистанции 500м на лыжах. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	https://www.gto.ru/
40	Повороты переступанием на месте без палок	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
41	Скользящий шаг на лыжах без палок	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
42	Прохождение дистанции с поворотом	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
43	Повороты переступанием на лыжах без палок	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
44	Повороты переступанием с продвижением вперед без палок	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
45	Техника подъема «лесенкой»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
46	Техника подъема «полуелочкой»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
47	Совершенствование техники подъема «полуелочкой»	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

48	Спуск в основной стойке лыжника без палок	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
49	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
50	Организация и проведение подвижных игр	1	0	1	
51	Инструктаж по Т.Б на уроках спортивных и подвижных игр ИОТ №0124. Футбол. Техника введения мяча вокруг препятствий. Осанка человека	1	0	1	https://infourok.ru/
52	Совершенствование техники удара по мячу	1	0	1	https://learningapps.org/index.php?category=78 s=
53	Техника передачи мяча в движении	1	0	1	https://learningapps.org/index.php?category=78 s=
54	Техника остановки мяча	1	0	1	https://learningapps.org/index.php?category=78 s=
55	Организация и проведение подвижных игр с элементами футбола	1	0	1	
56	Инструктаж по Т. Б на уроках легкой атлетики ИОТ №0121. Техника бега на короткие дистанции	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
57	Специальные	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-

	упражнения бегуна				kultura-1-4-klassy-lyah
58	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег 30 м	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
59	Челночный бег 3x10 м. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	https://www.gto.ru/
60	Проверочная работа №1	1	1	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
61	Прыжковые упражнения	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
62	Совершенствование техники прыжка в длину с места	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
63	Совершенствование техники метания малого мяча в цель	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
64	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
65	Организация и проведение подвижных игр	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
66	Организация и проведение подвижных игр	1	0	1	

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ

66 1

65

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы	
		Всего	Контрольные работы		Практические работы
1	Вводный инструктаж. Инструктаж по охране труда и технике безопасности на уроках легкой атлетики ИОТ №0121. Знания о физической культуре	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2	Физическое развитие и его измерение. Беговые упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
3	Ходьба, бег, прыжки как жизненно важный способы передвижения человека.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
4	Бег с низкого старта Тестирование. Бег 30 метров	1	1	0	
5	Техника бега на короткие дистанции	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
6	Тестирование. Челночный бег 3x10м	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
7	Техника прыжка в длину с	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-

	места				kultura-1-4-klassy-lyah
8	Тестирование. Прыжок в длину с места	1	0	1	
9	Техника метание малого мяча с места	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
10	Тестирование. Метания мяча на дальность	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
11	Организация и проведение подвижных игр	1	0	1	
12	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр ИОТ №0124. Футбол. Правила игры	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
13	Футбол. Упражнения с мячом	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
14	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Удар по мячу	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
15	Ведение мяча по заданным направлениям	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
16	Баскетбол. Стойка баскетболиста	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
17	Специальные передвижения без мяча	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
18	Ловля и передача мяча на месте	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

19	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики ИОТ № 0120	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
20	Индивидуальные комплексы утренней зарядки. Построения и перестроения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://studfile.net/preview/4540353/
21	Группировка, перекаты в группировке	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://studfile.net/preview/4540353/
22	Техника выполнения комбинации №1	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://studfile.net/preview/4540353/
23	Контрольный урок выполнение комбинации №1	1	0	1	https://studfile.net/preview/4540353/
24	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке как жизненно важный способы передвижения человека	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://studfile.net/preview/4540353/
25	Контрольный урок гибкость	1	0	1	
26	Комплекс ОРУ с гимнастической скакалкой	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://studfile.net/preview/4540353/
27	Подтягивание (мальчики на высокой перекладине, девочки на низкой)	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://studfile.net/preview/4540353/
28	Контрольный урок прыжки на скакалке 1 мин	1	0	1	
29	Тестирование. Поднимание туловища 1	1	0	1	

	мин				
30	Равновесие: связка элементов, комбинация	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://studfile.net/preview/4540353/
31	Проверочная работа № 1	1	1	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
32	Опорный прыжок: наскок в упор присев	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://studfile.net/preview/4540353/
33	Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовки ИОТ№0122. Скользящий шаг. Передвижение на лыжах	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
34	Стойки лыжника. Передвижение на лыжах	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
35	Повороты переступанием на месте	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
36	Стойки лыжника. Передвижение на лыжах	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
37	Техника попеременного двухшажного хода	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
38	Прохождение дистанции с поворотом	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
39	Спуск в стойке устойчивости	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
40	Совершенствование техники подъема лесенкой	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
41	Обучение техники подъема на склон «полуелочкой»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

42	Подвижные игры на лыжах	1	0	1	
43	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
44	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
45	Скользящий шаг	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
46	Техника попеременного двухшажного хода	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
47	Передвижение на лыжах разными способами	1	1	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
48	Совершенствование техники подъёма ёлочкой	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
49	Прохождение дистанции на лыжах. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	1	0	https://www.gto.ru/
50	Совершенствование техники подъёма лесенкой	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
51	Развитие скоростных способностей	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
52	Подвижные игры на лыжах	1	0	1	
53	Инструктаж по Т.Б. на уроках подвижных и спортивных игр. ИОТ №0124. Футбол. Правила	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

	игры				
54	Футбол. Ведение мяча, удар по мячу	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
55	Проверочная работа № 2	1	1	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
56	Учебная игра по упрощённым правилам	1	0	1	
57	Эстафеты с элементами футбола	1	0	1	
58	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики ИОТ №0121. Занятия по укреплению здоровья.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
59	Комплекс дыхательных упражнений. Техника высокого старта	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
60	Совершенствование бега на короткие дистанции	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
61	Тестирование. Бег 30 метров	1	0	1	
62	Развитие скоростных способностей	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
63	Тестирование. Челночный бег 3x10 метров	1	0	1	
64	Прыжковые упражнения. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	https://www.gto.ru/

65	Тестирование. Прыжок в длину с места	1	0	1	
66	Техника метания мяча на дальность	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
67	Тестирование. Метания мяча на дальность	1	0	1	
68	Организация и проведение подвижных игр	1	0	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			68	5	63

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
1	Вводный инструктаж. Инструктаж по Т.Б. и О.Т на уроках легкой атлетики ИОТ №0121.	1	0	1 https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2	Совершенствование бега на короткие дистанции Тестирование. Бег 30 метров	1	1	0
3	Низкий старт. Бег 60 метров без учета времени	1	0	1 https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
4	Знания о физической культуре. Развитие скоростных качеств	1	0	1 https://resh.edu.ru/subject/9/3/
5	Тестирование. Челночный бег 3x10 метров	1	0	1 https://resh.edu.ru/subject/9/3/
6	Специальные упражнения прыгуна	1	0	1 https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
7	Совершенствование техники прыжка в длину с места	1	0	1 https://resh.edu.ru/subject/9/3/

8	Тестирование. Прыжок в длину с места	1	0	1	
9	Бросок набивного мяча 1 кг сидя на полу из-за головы	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
10	Тестирование. Метание набивного мяча(1 кг)	1	0	1	
11	Организация и проведение подвижных игр	1	0	1	
12	Инструктаж по Т.Б на уроках спортивных и подвижных игр ИОТ №0124. Баскетбол. Стойки баскетболиста	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
13	Передвижение. Техника введения мяча	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
14	Ведение мяча с изменением направления	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
15	Гимнастика для глаз. Ловля и передача мяча в парах	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
16	Ловля и передача мяча в движении	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
17	Техника выполнения передачи мяча в парах об пол	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
18	Организация и проведение эстафеты с мячом	1	0	1	
19	Инструктаж по технике	1	0	1	https://studfile.net/preview/4540353/

	безопасности на уроках гимнастики ИОТ №0120. Строевые упражнения: размыкание и смыкание. Закаливание организма.				
20	Построение и перестроение	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
21	Контрольный урок строевые упражнения	1	0	1	
22	Техника выполнения поднимания туловища из положения, лежа на спине	1	0	1	https://studfile.net/preview/4540353/
23	Тестирование. Поднимание туловища за 1 мин	1	0	1	
24	Группировка, техника кувырка вперед, стойка на лопатках	1	0	1	https://studfile.net/preview/4540353/
25	Акробатические упражнения: Комбинация №1	1	1	0	https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://studfile.net/preview/4540353/
26	Обучение технике выполнения прыжкам через скакалку	1	0	1	https://studfile.net/preview/4540353/
27	Контрольный урок прыжки на скакалке 1 мин	1	0	1	
28	Подтягивание (мальчики на высокой перекладине, девочки на низкой)	1	0	1	https://studfile.net/preview/4540353/

29	Тестирование наклона вперед из положения, стоя (гибкость)	1	0	1	
30	Дыхательная и зрительная гимнастика. Лазание по наклонной гимнастической скамейке	1	0	1	https://studfile.net/preview/4540353/
31	Проверочная работа № 1	1	1	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
32	Равновесие: связка элементов, комбинация на бревне	1	0	1	https://studfile.net/preview/4540353/
33	Инструктаж по Т.Б на уроках лыжной подготовки ИОТ №0122. Скользящий шаг	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
34	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палок	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
35	Повороты переступанием	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
36	Стойки лыжника. Спуски в низкой стойке	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
37	Совершенствовать технику спуска с горы в основной стойке	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
38	Совершенствование техники подъема «лесенкой»	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
39	Обучение выполнения	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

	техники попеременного двухшажного хода				
40	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
41	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
42	Обучение техники выполнения одновременного бесшажного хода	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
43	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
44	Обучение технике выполнения подъема «ёлочкой»	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
45	Совершенствование техники подъёма «ёлочкой»	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
46	Передвижение на лыжах разными способами. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	1	0	https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://www.gto.ru/
47	Обучение выполнения поворотов с переступанием	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

48	Совершенствование техники поворотов с переступанием	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
49	Техника выполнения торможения «полуплугом»	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
50	Передвижение на лыжах до 1 км	1	1	0	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
51	Развитие скоростных способностей. Физическая нагрузка	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
52	Организация и проведение подвижных игр и эстафет на лыжах	1	0	1	
53	Инструктаж по Т.Б. на уроках подвижных и спортивных игр. ИОТ №0124. Футбол. Ведение мяча	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
54	Повороты. Удары по мячу внутренней частью стопы	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
55	Виды физических упражнений, используемых на уроках. Ведение мяча с последующим ударом	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
56	Проверочная работа № 2	1	1	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
57	Игра «мини-футбол» по упрощенным правилам	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

58	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики ИОТ №0121. Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
59	Совершенствование бега на короткие дистанции. Бег на 30 метров	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
60	Тестирование. Бег 30 метров	1	0	1	
61	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Высокий старт. Бег 60 метров без учета времени	1	0	1	https://www.gto.ru/
62	Тестирование. Челночный бег 3x10м	1	0	1	
63	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
64	Тестирование. Прыжок в длину с места	1	0	1	
65	Техника выполнения метания малого мяча в цель	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
66	Техника выполнения метания мяча на дальность с места и с трех шагов	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
67	Тестирование. Метания	1	0	1	

	мяча на дальность с трех шагов				
68	Организация и проведение подвижных игр	1	0	1	
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
1	Вводный инструктаж. Инструктаж по О.Т. и Т.Б. на уроках легкой атлетики ИОТ №0121. Техника бега на короткие дистанции	1	0	1 https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2	Тестирование. Бег 30 м	1	1	0
3	Тестирование. Бег 60 м. Специальные беговые упражнения	1	0	1
4	Совершенствование техники челночного бега 3x10 м	1	0	1 https://resh.edu.ru/subject/9/4/
5	Тестирование. Челночный бег 3x10 м	1	0	1
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	1	0	1 https://resh.edu.ru/subject/9/4/
7	Тестирование. Прыжок в длину с места	1	0	1
8	Бросок теннисного мяча на дальность и набивного мяча 1 кг, сидя на полу из-	1	0	1 https://resh.edu.ru/subject/9/4/

	за головы				
9	Тестирование. Метание набивного мяча 1 кг, сидя на полу из-за головы	1	0	1	
10	Ходьба и бег. Подготовка к 1 км	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
11	Тестирование. Бег 1км без учета времени	1	0	1	
12	Инструктаж по Т.Б на уроках подвижных и спортивных игр ИОТ №0124. Знания о физической культуре	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
13	Техника введения мяча. Техника удара по мячу	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
14	Техника паса в футболе. Подвижные игры с элементами футбола	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
15	Баскетбол, стойки баскетболиста. Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
16	Техника введение мяча на месте правой и левой рукой	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
17	Техника введения мяча правой и левой рукой в движении «змейкой», ловля и передача мяча в движении	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/

18	Техника броска мяча в кольцо различными способами. Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
19	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики ИОТ №0120. Строевые упражнения: построение и перестроение	1	0	1	https://studfile.net/preview/4540353/
20	Контрольный урок строевые упражнения	1	0	1	
21	Техника выполнения поднимания туловища из положения, лежа на спине	1	0	1	https://studfile.net/preview/4540353/
22	Тестирование. Поднимание туловища за 1 мин	1	0	1	
23	Группировка, техника кувырка назад, стойка на лопатках, «Мост из положения лежа»	1	0	1	https://studfile.net/preview/4540353/
24	Акробатические упражнения: Комбинация №1. Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	https://studfile.net/preview/4540353/ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
25	Контрольный урок	1	1	0	

	выполнение комбинации №1				
26	Совершенствование техники выполнения прыжкам через скакалку	1	0	1	https://studfile.net/preview/4540353/
27	Тестирование. Прыжки на скакалке 1 мин	1	0	1	
28	Подтягивание (мальчики на высокой перекладине, девочки на низкой)	1	0	1	https://studfile.net/preview/4540353/
29	Тестирование. Подтягивание (мальчики на высокой перекладине, девочки на низкой)	1	0	1	
30	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Совершенствование наклона вперед из положения, стоя (гибкость)	1	0	1	https://studfile.net/preview/4540353/ https://www.gto.ru/
31	Тестирование наклона вперед из положения, стоя (гибкость)	1	0	1	
32	Проверочная работа № 1	1	1	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
33	Опорный прыжок: техника освоения вскок в упор, стоя на коленях на горку матов на высоте 80-100 см	1	0	1	https://studfile.net/preview/4540353/ https://resh.edu.ru/subject/9/4/

	и соскок махом руками вперед				
34	Тестирование. Опорный прыжок	1	0	1	
	Инструктаж по Т.Б на уроках лыжной подготовки ИОТ №0122.				
35	Организующие команды с лыжным инвентарём, температурный режим	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
	Скользкий шаг на лыжах с палками. Прохождение дистанции 1 км				
36	скользящим шагом	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
	Стойки лыжника.				
37	Совершенствовать технику спуска с горы в низкой стойке	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
	Совершенствование техники подъёма «ёлочкой». Прохождение дистанции с поворотом				
38		1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода				
39		1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.				
40	Передвижение на лыжах разными способами	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

41	Обучение техники одновременно двухшажного хода	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
42	Совершенствование техники одновременно двухшажного хода	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
43	Обучение техники попеременно одношажного хода	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
44	Совершенствование техники попеременно одношажного хода	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
45	Передвижение на лыжах 1,5 км разными способами	1	1	0	
46	Совершенствование техники поворотов с переступанием. Закаливание организма	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
47	Совершенствовать технику спуска с горы в основной стойке	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
48	Совершенствование техники выполнения торможения «полуплугом»	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
49	Обучение техники выполнения торможения «плугом»	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
50	Совершенствование техники выполнения торможения «плугом»	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

51	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	1	1	0	
52	Организация и проведение подвижных игр и эстафет на лыжах	1	0	1	
53	Инструктаж по Т.Б. на уроках подвижных и спортивных игр. ИОТ №0124. Передвижения в стойке баскетболиста и совершенствование техники ведения мяча	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
54	Ведение мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
55	Проверочная работа № 2	1	1	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
56	Комплекс дыхательных упражнений. Учебная игра по упрощенным правилам	1	0	1	
57	Ведение мяча с остановкой в прыжке. Совершенствование техники броска мяча в кольцо различными способами	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
58	Инструктаж на уроках легкой атлетики ИОТ №0121. Высокий старт. Бег на 30 м	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/

59	Тестирование. Бег 30 м	1	0	1	
60	Техника бега на короткие дистанции. Бег на 60 м	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
61	Тестирование. Бег 60 м. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1	https://www.gto.ru/
62	Развитие координации и быстроты. Тестирование. Челночный бег 3*10 м	1	0	1	
63	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
64	Тестирование. Прыжок в длину с места	1	0	1	
65	Совершенствование техники выполнения метания мяча на дальность с места и с трех шагов	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
66	Тестирование. Метание мяча на дальность с трёх шагов	1	0	1	
67	Ходьба и бег. Подготовка к 1 км	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
68	Тестирование. Бег 1км без учета времени. Организация и проведение подвижных игр	1	0	1	

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ

68

6

62

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

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah>

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций

/ В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение -

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah>

<https://resh.edu.ru/>

<https://onlinetestpad.com/ru>

<https://infourok.ru/>

<https://learningapps.org/>

<https://studfile.net/preview/4540353/>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/>

<https://onlinetestpad.com/ru>

<https://infourok.ru/>

<https://learningapps.org/>

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah>

<https://studfile.net/preview/4540353/>

Формулировка воспитательной деятельности учителя с учетом рабочей программы воспитания для внесения в рабочую программу.

Рабочая программа воспитания МБОУ СОШ № 8 реализуется, в том числе и через использование воспитательного потенциала уроков физической культуры.

Воспитательный потенциал предмета «Физическая культура» реализуется через физическое воспитание, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- осознание ценности жизни;
- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психологического здоровья;
- соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения на уроке и в интернет – среде;
- способность адаптироваться в стрессовых ситуациях и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;
- умение принимать себя и других, не осуждая;
- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;
- форсированности навыков рефлексии, признание своего права на ошибку и того же права другого человека.

Критерии оценивания 1 - ые классы.

Система оценки достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования (далее — система оценки) представляет собой один из инструментов реализации требований ФГОС НОО к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования и направлена на обеспечение качества образования, что предполагает вовлеченность в оценочную деятельность, как педагогов, так и обучающихся.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются:

- метод наблюдения: метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель; метод скрытого наблюдения состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательного действия.

- метод вызова используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

- метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

- комбинированный метод состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

В первом классе обучение осуществляется на основе безотметочного оценивания и без домашнего задания.

Критерии оценивания 2 - 4 классы.

Система оценки достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования (далее — система оценки) представляет собой один из инструментов реализации требований ФГОС НОО к результатам освоения основной образовательной программы начального

общего образования и направлена на обеспечение качества образования, что предполагает вовлеченность в оценочную деятельность, как педагогов, так и обучающихся.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются:

- метод наблюдения: метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель; метод скрытого наблюдения состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательного действия.

- метод вызова используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

- метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

- комбинированный метод состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

По выполнению учебного норматива

«5» - двигательное действие норматива выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко, по времени, на результат «отлично».

«4» - двигательное действие норматива выполнено правильно, но на результат «хорошо».

«3» - двигательное действие норматива выполнено в основном правильно, но на результат «удовлетворительно».

«2» - двигательное действие норматива не выполнено

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками)

«5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

«4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

«3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2» - двигательное действие не выполнено.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются:

- метод наблюдения: метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель; метод скрытого наблюдения состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательного действия.

- метод вызова используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

- метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

- комбинированный метод состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

По основам знаний

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

«5» - выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично излагает его, используя примеры из практики, своего опыта.

«4» - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

«3» - получает за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

«2» - получает за незнание материала, отсутствует логическая последовательность

В результате обучения, обучающиеся на уровне начального общего образования, начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.