

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Пермского края

**Управление образования администрации Чайковского городского
округа**

МБОУ Фокинская СОШ



Харисов И.С.

№ 01-26-211 от

«30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2696869)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

с.Фоки, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплывание, 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 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, развитию 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 противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием 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	2			https://lib.myschool.edu.ru/content/3482
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	2			https://lib.myschool.edu.ru/content/5032
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	0.5			https://lib.myschool.edu.ru/content/4393
1.2	Осанка человека	0.5			https://lib.myschool.edu.ru/content/4862
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5032
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	20		5	https://lib.myschool.edu.ru/content/5043
2.2	Лыжная подготовка	12		2	https://lib.myschool.edu.ru/content/5038
2.3	Легкая атлетика	14		5	https://lib.myschool.edu.ru/content/3374

2.4	Подвижные и спортивные игры	8		5	https://lib.myschool.edu.ru/content/3428
Итого по разделу		54			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6	6		https://lib.myschool.edu.ru/content/3481
Итого по разделу		6			
Раздел 4. Название					
Итого		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	6	17	

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			https://lib.myschool.edu.ru/content/3489
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	2			https://lib.myschool.edu.ru/content/3458
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5306
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/3489
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	20		5	https://lib.myschool.edu.ru/content/5456
2.2	Лыжная подготовка	12		2	https://lib.myschool.edu.ru/content/2996
2.3	Легкая атлетика	14		5	https://lib.myschool.edu.ru/content/5773 https://lib.myschool.edu.ru/content/5427
2.4	Подвижные игры	9		5	https://lib.myschool.edu.ru/content/3444

					https://lib.myschool.edu.ru/content/5458
Итого по разделу		55			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	7	6		https://lib.myschool.edu.ru/content/5047
Итого по разделу		7			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	17	

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	0.5			https://lib.myschool.edu.ru/content/5468
Итого по разделу		0.5			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/3724
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	0.5			Поле для свободного ввода
2.3	Физическая нагрузка	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5308
Итого по разделу		2.5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					

1.1	Закаливание организма	0.5			https://lib.myschool.edu.ru/content/3723
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	0.5			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	20		5	https://uchebnik.permkrai.ru/catalogue?subject_ids=20
2.2	Легкая атлетика	14		5	https://lib.myschool.edu.ru/content/5474
2.3	Лыжная подготовка	12		2	https://uchebnik.permkrai.ru/catalogue?subject_ids=20
2.4	Плавательная подготовка	0			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	9		5	https://uchebnik.permkrai.ru/catalogue/material_view/atomic_objects/948768
Итого по разделу		55			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	9	6		https://lib.myschool.edu.ru/content/3755

Итого по разделу	9			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	6	17	

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	0.5			https://lib.myschool.edu.ru/content/2889
Итого по разделу		0.5			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/3924
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	0.5			https://lib.myschool.edu.ru/content/5484
Итого по разделу		1.5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	0.5			https://lib.myschool.edu.ru/content/5516
1.2	Закаливание организма	0.5			https://lib.myschool.edu.ru/content/5483
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Легкая атлетика	12		4	https://lib.myschool.edu.ru/content/3926
2.2	Гимнастика с основами акробатики	20		5	https://uchebnik.permkrai.ru/catalogue?subject_ids=20
2.3	Лыжная подготовка	12		4	https://uchebnik.permkrai.ru/catalogue?subject_ids=20
2.4	Плавательная подготовка	0			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	14		5	https://lib.myschool.edu.ru/content/5520 https://lib.myschool.edu.ru/content/2933
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	7	6		https://uchebnik.permkrai.ru/catalogue?subject_ids=20
Итого по разделу		7			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	18	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Что такое физическая культура. ТБ. Правила поведения. Подвижные игры.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2	ОРУ на месте. Перестроение. Подвижные игры. Современные физические упражнения	1			Поле для свободного ввода
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Бег 30 метров (ГТО). Подвижные игры.	1	1		http://www.fizkulturavshkole.ru/beg.html https://lib.myschool.edu.ru/content/5032
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Специально-беговые упражнения. Бег до	1			Поле для свободного ввода

	500 м.				
5	Осанка человека. Упражнения для осанки. Челночный бег: 3 раза по 10 метров. Подвижные игры.	1		1	https://lib.myschool.edu.ru/content/5035 https://lib.myschool.edu.ru/content/4862
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника. Подвижные игры с прыжками и бегом.	1			Поле для свободного ввода 1
7	Прыжки в длину с места (ГТО)	1	1		https://lib.myschool.edu.ru/content/3374
8	Многоскоки - 8 прыжков. Подвижные игры.	1		1	Поле для свободного ввода 1
9	Подвижные игры с прыжками и бегом.	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5048
10	Метание в горизонтальную цель. Подвижные игры.	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5043
11	Метание в горизонтальную цель — зачёт.	1		1	Поле для свободного ввода 1

12	Метание в вертикальную цель. Подвижные игры.	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5043
13	Метание в вертикальную цель — ГТО	1	1		Поле для свободного ввода 1
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/3398
15	Способы построения и повороты стоя на месте. Прыжки через скакалку. Подвижные игры.	1			Поле для свободного ввода 1
16	Прыжки через скакалку за 10 секунд — зачёт.	1		1	https://lib.myschool.edu.ru/content/3487
17	Гимнастические упражнения с мячом. ТБ. Равновесие. Ходьба и повороты на скамейке.	1			Поле для свободного ввода 1
18	Лазанье и перелезание (разновидности).	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/2806

19	Лазанье и перелезание (разновидности).	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/2806
20	Перекаты из положения лёжа на спине, животе.	1			Поле для свободного ввода 1
21	Группировка в приседе, сидя, лёжа на спине.	1			Поле для свободного ввода 1
22	Кувырок вперёд — обучение. Подвижные игры.	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/3488
23	Кувырок вперёд — зачёт.	1		1	https://lib.myschool.edu.ru/content/3488
24	Стойка на лопатках — обучение. Подвижные игры.	1			Поле для свободного ввода 1
25	2 кувырка вперёд с выходом в стойку на лопатках.	1			Поле для свободного ввода 1
26	Стойка на лопатках — зачёт.	1		1	Поле для свободного ввода 1
27	«Мост» из положения лёжа — обучение. Подвижные игры.	1			Поле для свободного ввода 1
28	«Мост» из положения лёжа —	1		1	Поле для свободного ввода 1

	зачёт.				
29	Кувырок вперёд, стойка на лопатках и «мост»- обучение.	1			Поле для свободного ввода1
30	Разучивание акробатической комбинации. Пресс за 30 секунд - ГТО.	1	1		https://lib.myschool.edu.ru/content/5043
31	Акробатическая комбинация — зачёт. Наклон вперёд из положения сидя на полу.	1		1	https://lib.myschool.edu.ru/content/3398
32	Опорный прыжок через козла — обучение.	1			Поле для свободного ввода1
33	Техника разбега, отталкивания и приземления.	1			Поле для свободного ввода1
34	Опорный прыжок через козла — зачёт.	1		1	Поле для свободного ввода1
35	Прыжок в высоту способом «перешагивание» - обучение.	1			Поле для свободного ввода1
36	Отталкивание, полёт и приземление в прыжках	1			Поле для свободного ввода1

37	Прыжок в высоту. Подвижные игры.	1			Поле для свободного ввода 1
38	Прыжок в высоту — зачёт.	1		1	Поле для свободного ввода 1
39	Прыжок в высоту — на рекорд школы.	1			Поле для свободного ввода 1
40	ТБ. Переноска лыж. Одевание лыжных ботинок.	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5036
41	Построение с лыжами. Передвижен ия на лыжах.	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5038
42	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж.	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5040
43	Повороты на месте переступанием вокруг носков лыж.	1			Поле для свободного ввода 1
44	Повороты в движении со спуска с горки.	1		1	Поле для свободного ввода 1
45	Передвижение ступающим шагом.	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5034
46	Передвижение ступающим шагом.	1			Поле для свободного ввода 1
47	Передвижение скользящим шагом.	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/3479
48	Передвижение	1			Поле для свободного ввода 1

	скользящим шагом.				
49	Спуск на лыжах и подъём в гору.	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/4395
50	Спуск на лыжах и подъём в гору.	1			Поле для свободного ввода 1
51	Передвижение по пересечённой местности — зачёт.	1	1		Поле для свободного ввода 1
52	ТБ. Обучение стойкам и перемещениям баскетболиста.	1			https://uchebnik.permkrai.ru/catalogue/material_view/atomic_objects/948768
53	Ведение мяча правой и левой рукой.	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5045
54	Ведение мяча в движении по прямой и «змейкой».	1		1	https://lib.myschool.edu.ru/content/3531
55	Передача мяча в движении. Подвижные игры.	1			Поле для свободного ввода 1
56	Передача мяча по кругу вправо и влево.	1		1	https://lib.myschool.edu.ru/content/3419
57	Перебрасывание мяча друг другу в движении и на месте.	1			Поле для свободного ввода 1

58	Жонглирование мячом. Подвижные игры.	1		1	Поле для свободного ввода1
59	Контрольные нормативы.	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/3428
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. Прыжок в длину с места — зачёт.	1		1	https://lib.myschool.edu.ru/content/3374
61	Многоскоки — зачёт.	1		1	Поле для свободного ввода1
62	Бег из различных исходных положений. Подвижные игры.	1			Поле для свободного ввода1
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки». Бег 30 метров-зачёт. Подвижные игры.	1		1	http://www.fizkulturavshkole.ru/beg.html
64	Челночный бег-ГТО. Подвижные игры.	1	1		https://lib.myschool.edu.ru/content/5035
65	Подвижные игры с прыжками и бегом. Бег 300 м.	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5048

66	Разучивание подвижной игры «Не оступись». Подведение итогов года.	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5048
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	6	17	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. ТБ. Подвижные игры.	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/3444
2	Зарождение Олимпийских игр.ОРУ на месте. Перестроение. Подвижны игры.	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/4425
3	Бег 30 метров. (ГТО) Подвижные игры.	1	1		Поле для свободного ввода 1
4	Физическое развитие. Специально- беговые упражнения. Бег до 500 м.	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5773
5	Челночный бег: 3 раза по 10 метров. (ГТО)Подвижные игры.	1	1		https://lib.myschool.edu.ru/content/5426
6	Сила как физическое качество. Подвижные игры с прыжками и бегом.	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5460
7	Прыжки в длину с места (ГТО).	1	1		Поле для свободного ввода 1
8	Многоскоки- 8 прыжков. Подвижные игры.	1		1	Поле для свободного ввода 1
9	Подвижные игры с прыжками и бегом.	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/3611
10	Развитие координации движений. Метание в горизонтальную цель.	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/3612

	Подвижные игры.				
11	Развитие координации движений. Метание в горизонтальную цель-зачет.	1		1	Поле для свободного ввода 1
12	Метание в вертикальную цель. Подвижные игры.	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/3444
13	Метание в вертикальную цель-зачет. (ГТО).	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/3614
14	Развитие прыгучести. Прыжки с поворотом. Специально-прыжковые упражнения.	1			Поле для свободного ввода 1
15	Прыжки через скакалку. Подвижные игры.	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/3304
16	Прыжки через скакалку за 10 секунд - зачет.	1		1	Поле для свободного ввода 1
17	Строевые упражнения и команды. ТБ. Равновесие. Ходьба и повороты на скамейке.	1			Поле для свободного ввода 1
18	Лазание и перелезание (разновидности).	1			Поле для свободного ввода 1
19	Лазание и перелезание (разновидности).	1		1	Поле для свободного ввода 1
20	Перекаты из положения лежа на спине, животе.	1			Поле для свободного ввода 1
21	Гимнастическая разминка. Группировка в приседе, сидя, лежа на спине.	1			Поле для свободного ввода 1
22	Кувырок вперед - обучение.	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5456

	Подвижные игры.				
23	Кувырок вперед - зачет.	1		1	Поле для свободного ввода 1
24	Упражнения с гимнастической скакалкой. Стойка на лопатках - обучение. Подвижные игры.	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5467
25	Упражнения с гимнастической скакалкой. 2 кувырка вперед с выходом в стойку на лопатках - обучение. Подвижные игры.	1			Поле для свободного ввода 1
26	Упражнения с гимнастическим мячом. Стойка на лопатках -зачет.	1		1	Поле для свободного ввода 1
27	Упражнения с гимнастическим мячом. "Мост" из положения лежа - обучение. Подвижные игры.	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5467
28	"Мост" из положения лёжа - зачёт.	1		1	Поле для свободного ввода 1
29	Кувырок вперёд, стойка на лопатках и "Мост" - обучение.	1			Поле для свободного ввода 1
30	Разучивание акробатической комбинации.	1			Поле для свободного ввода 1
31	Акробатическая комбинация - зачёт.	1		1	Поле для свободного ввода 1
32	Пресс за 30 сек. -зачёт. (ГТО)	1	1		Поле для свободного ввода 1
33	Тест на гибкость.	1			Поле для свободного ввода 1
34	Опорный прыжок через козла- обучение.	1			Поле для свободного ввода 1
35	Техника разбега, отталкивания и приземления.	1			Поле для свободного ввода 1
36	Опорный прыжок через козла -	1		1	Поле для свободного ввода 1

	зачёт.				
37	Прыжок в высоту способом "перешагивание" - обучение.	1			Поле для свободного ввода 1
38	Подбор разбега в прыжках в высоту. Подвижные игры.	1			Поле для свободного ввода 1
39	Отталкивание, полёт и приземление в прыжках	1			Поле для свободного ввода 1
40	Прыжок в высоту. Подвижные игры.	1			Поле для свободного ввода 1
41	Прыжок в высоту - зачёт.	1		1	Поле для свободного ввода 1
42	ТБ. Переноска лыж. Одевание лыжных ботинок.	1			Поле для свободного ввода 1
43	Построение с лыжами. Передвижение на лыжах.	1			Поле для свободного ввода 1
44	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж.	1			Поле для свободного ввода 1
45	Повороты на месте переступанием вокруг носков лыж.	1			Поле для свободного ввода 1
46	Повороты в движении со спуска с горки.	1		1	Поле для свободного ввода 1
47	Передвижение ступающим шагом.	1			Поле для свободного ввода 1
48	Передвижение ступающим шагом.	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5463
49	Передвижение скользящим шагом.	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/2784
50	Передвижение скользящим шагом.	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/2778
51	Спуск на лыжах и подъем в гору.	1			Поле для свободного ввода 1
52	Спуск на лыжах и подъем в гору.	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5454
53	Передвижение по пересеченной	1			Поле для свободного ввода 1

	местности - зачёт.				
54	ТБ. Обучение стойкам и перемещениям баскетболиста.	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/3227
55	Ведение мяча правой и левой рукой.	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/2898
56	Ведение мяча в движении по прямой и "змейкой".	1		1	Поле для свободного ввода 1
57	Передача мяча в движении. Подвижные игры.	1			Поле для свободного ввода 1
58	Передача мяча по кругу вправо и влево.	1		1	Поле для свободного ввода 1
59	Промежуточная аттестация.	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5465
60	Жонглирование мячом. Подвижные игры.	1		1	Поле для свободного ввода 1
61	Жонглирование. Игры и эстафеты.	1			Поле для свободного ввода 1
62	Прыжок в длину с места - зачёт. (ГТО)	1	1		Поле для свободного ввода 1
63	Многоскоки - зачёт.	1		1	Поле для свободного ввода 1
64	Бег из различных исходных положений.	1			Поле для свободного ввода 1
65	Бег 30 метров - зачёт. (ГТО) Подвижные игры.	1		1	Поле для свободного ввода 1
66	Челночный бег -зачёт. (ГТО) Подвижные игры.	1	1		https://lib.myschool.edu.ru/content/5426
67	Подвижные игры с прыжками и бегом. Бег 300 м.	1		1	https://lib.myschool.edu.ru/content/5026
68	Командные подвижные игры.	1			Поле для свободного ввода 1

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	6	17	
-------------------------------------	----	---	----	--

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Физическая культура у древних народов.ТБ. Подвижные игры.	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5468
2	История появления современного спорта. ОРУ на месте. Перестроения. Подвижные игры.	1			Поле для свободного ввода 1
3	Виды физических упражнений. Бег 30 метров. (ГТО) Подвижные игры.	1	1		https://lib.myschool.edu.ru/content/3753
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Специально- беговые упражнения. Бег до 500 м.	1			Поле для свободного ввода 1
5	Дозировка физических нагрузок. Челночный бег: 3 раза по 10 м.(ГТО) Подвижные игры.	1	1		https://lib.myschool.edu.ru/content/3754
6	Подвижные игры с прыжками и бегом.	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/4428
7	Прыжки в длину с места.(ГТО)	1	1		https://lib.myschool.edu.ru/content/5470
8	Многоскоки - 8 прыжков. Подвижные игры.	1		1	Поле для свободного ввода 1
9	Строевые команды и упражнения. Подвижные игры с прыжками и бегом.	1			Поле для свободного ввода 1

10	Строевые команды и упражнения. Метание в горизонтальную цель. Подвижные игры.	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5471
11	Метание в горизонтальную цель - зачёт.	1		1	Поле для свободного ввода 1
12	Метание в вертикальную цель. Подвижные игры.	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5471
13	Метание в вертикальную цель - зачёт. (ГТО)	1	1	0	Поле для свободного ввода 1
14	Прыжки с поворотом. Специальные прыжковые упражнения.	1			Поле для свободного ввода 1
15	Прыжки через скакалку. Подвижные игры.	1			Поле для свободного ввода 1
16	Прыжки через скакалку за 10 секунд - зачёт.	1		1	Поле для свободного ввода 1
17	ТБ. Равновесие. Ходьба и повороты на скамейке.	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/3758
18	Лазание и перелезание (разновидности)	1			Поле для свободного ввода 1
19	Лазание и перелезание (разновидности)	1		1	Поле для свободного ввода 1
20	Перекаты из положения лежа на спине, животе.	1			Поле для свободного ввода 1
21	Группировка в приседе, сидя, лежа на спине.	1			Поле для свободного ввода 1
22	Кувырок вперед - обучение. Подвижные игры.	1			Поле для свободного ввода 1

23	Кувырок вперед - зачёт.	1		1	Поле для свободного ввода 1
24	Стойка на лопатках - обучение. Подвижные игры.	1			Поле для свободного ввода 1
25	2 кувырка вперед с выходом в стойку на лопатках - обучение.	1			Поле для свободного ввода 1
26	Стойка на лопатках - зачёт.	1		1	Поле для свободного ввода 1
27	"Мост" из положения лежа - обучение. Подвижные игры.	1			Поле для свободного ввода 1
28	"Мост" из положения лежа - зачёт.	1		1	Поле для свободного ввода 1
29	Кувырок вперед, стойка на лопатках и "Мост" - обучение.	1			Поле для свободного ввода 1
30	Разучивание акробатической комбинации.	1			Поле для свободного ввода 1
31	Акробатическая комбинация - зачёт.	1		1	Поле для свободного ввода 1
32	Пресс за 30 сек. - зачёт.	1		1	Поле для свободного ввода 1
33	Тест на гибкость.	1			Поле для свободного ввода 1
34	Опорный прыжок через козла - обучение.	1			Поле для свободного ввода 1
35	Техника разбега, отталкивания и приземления.	1			Поле для свободного ввода 1
36	Опорный прыжок через козла - зачёт.	1		1	Поле для свободного ввода 1
37	Прыжок в высоту способом "перешагивание" - обучение.	1			Поле для свободного ввода 1
38	Подбор разбега в прыжках в высоту. Подвижные игры.	1			Поле для свободного ввода 1

39	Отталкивание, полёт и приземление в прыжках.	1			Поле для свободного ввода 1
40	Прыжок в высоту. Подвижные игры.	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/4427
41	Прыжок в высоту - зачёт.	1		1	Поле для свободного ввода 1
42	ТБ.Переноска лыж.Одевание лыжных ботинок.	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5476
43	Построение с лыжами.Передвижение на лыжах.	1			Поле для свободного ввода 1
44	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж.	1			Поле для свободного ввода 1
45	Повороты на месте переступанием вокруг носков лыж.	1			Поле для свободного ввода 1
46	Повороты в движении со спуска с горки.	1		1	Поле для свободного ввода 1
47	Передвижение ступающим шагом.	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/2857
48	Передвижение ступающим шагом.	1			Поле для свободного ввода 1
49	Передвижение скользящим шагом.	1			Поле для свободного ввода 1
50	передвижение скользящим шагом.	1			Поле для свободного ввода 1
51	Спуск на лыжах и подъем в гору.	1			Поле для свободного ввода 1
52	Спуск на лыжах и подъем в гору.	1			Поле для свободного ввода 1
53	Передвижение по пересеченной местности - зачёт.	1			Поле для свободного ввода 1
54	ТБ, Обучение стойкам и перемещениям баскетболиста.	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/2879
55	Ведение мяча правой и левой	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/3761

	рукой.				
56	Ведение мяча в движении по прямой и "змейкой".	1		1	Поле для свободного ввода 1
57	Передача мяча в движении. Подвижные игры.	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5372
58	Передача мяча по кругу вправо и влево.	1		1	Поле для свободного ввода 1
59	Промежуточная аттестация.	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5479
60	Жонглирование мячом. Подвижные игры.	1		1	Поле для свободного ввода 1
61	Жонглирование мячом. Развитие прыгучести. Подвижные игры.	1		1	Поле для свободного ввода 1
62	Прыжок в длину с места - зачёт. (ГТО)	1	1	0	Поле для свободного ввода 1
63	Многоскоки - зачёт.	1		1	Поле для свободного ввода 1
64	Бег из различных исходных положений.	1			Поле для свободного ввода 1
65	Бег 30 м. - зачёт (ГТО) Подвижные игры.	1	1		Поле для свободного ввода 1
66	Челночный бег - зачёт. (ГТО) Подвижные игры.	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/3754
67	Подвижные игры с прыжками и бегом. Бег 300 м.	1			
68	Командные подвижные игры.	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	17	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Из истории развития физической культуры в России. ТБ на уроках ф.к. Подвижные игры.	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5484 https://lib.myschool.edu.ru/content/2889
2	ОРУ на месте и в движении. Бег 30 метров. ГТО	1	1		https://lib.myschool.edu.ru/content/2913
3	Специально — беговые упражнения. Бег до 1000 метров.	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/3897
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Челночный бег, 4 раза по 10 метров. ГТО.	1	1		Поле для свободного ввода 1
5	Прыжковые упражнения. Подвижные игры.	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5488
6	Прыжок в длину с места. ГТО.	1	1		Поле для свободного ввода 1
7	Игра "Снайпер". Кроссовая подготовка.	1			Поле для свободного ввода 1
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Метание мяча в цель.	1		1	https://lib.myschool.edu.ru/content/4462
9	ТБ на уроках баскетбола. Азы баскетбола.	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/2933
10	Обучение стойкам и передвижениям баскетболиста.	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/4466

11	Остановка шагом, прыжком, по сигналу.	1			Поле для свободного ввода 1
12	Ведение мяча правой и левой рукой.	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/4467
13	Ведение мяча по прямой с разной скоростью.	1		1	https://lib.myschool.edu.ru/content/5519
14	Низкое и высокое ведение мяча.	1			Поле для свободного ввода 1
15	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1		1	Поле для свободного ввода 1
16	Бросок от плеча с места и в движении.	1		1	https://lib.myschool.edu.ru/content/4468
17	Бросок после ведения и остановки. бучение опорному прыжку	1			Поле для свободного ввода 1
18	Учебная игра в баскетбол.	1			Поле для свободного ввода 1
19	Бросок мяча от плеча.	1			Поле для свободного ввода 1
20	Бросок мяча в корзину с места.	1		1	Поле для свободного ввода 1
21	Учебная игра.	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5520
22	ТБ. Подвижные игры и эстафеты с баскетбольными мячами.	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5484
23	Лазанье по канату.	1			Поле для свободного ввода 1
24	Лазанье по канату — зачёт.	1		1	Поле для свободного ввода 1
25	Кувырок вперёд — обучение.	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5515
26	Кувырок вперёд — зачёт.	1		1	Поле для свободного ввода 1
27	Стойка на лопатках.«Мост» из положения лёжа.	1			Поле для свободного ввода 1
28	Стойка на лопатках — зачёт.	1		1	Поле для свободного ввода 1

29	«Мост» из положения лёжа — зачёт.	1		1	Поле для свободного ввода 1
30	Акробатическая комбинация.	1			Поле для свободного ввода 1
31	Акробатическая комбинация — зачёт.	1		1	Поле для свободного ввода 1
32	Наклон вперёд из положения сидя на полу.	1			Поле для свободного ввода 1
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой. Подвижные игры.	1			Поле для свободного ввода 1
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			Поле для свободного ввода 1
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Повороты.	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5517
36	Передвижение на лыжах до 1 км	1			Поле для свободного ввода 1
37	Подъём в горы разными способами.	1			Поле для свободного ввода 1
38	Передвижении на лыжах до 1 км.	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/4465
39	Спуск и подъём в гору.	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/5517
40	Передвижение на лыжах до 1000 метров.	1			Поле для свободного ввода 1
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/4465
42	Передвижение скользящим шагом.	1			Поле для свободного ввода 1

43	Скользкий и ступающий шаг.	1			Поле для свободного ввода 1
44	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1		1	Поле для свободного ввода 1
45	Игры и эстафеты на лыжах.	1			Поле для свободного ввода 1
46	Подача мяча в пионерболе.	1			Поле для свободного ввода 1
47	Подводящие упражнения. подача мяча в пионерболе.	1			Поле для свободного ввода 1
48	Подача мяча в пионерболе.	1			Поле для свободного ввода 1
49	Переход игроков по площадке. Судейство.	1			Поле для свободного ввода 1
50	Передача мяча в пионерболе.	1			Поле для свободного ввода 1
51	Передача мяча в пионерболе.	1			Поле для свободного ввода 1
52	Учебная игра в пионербол. Прыжок в высоту.	1		1	https://lib.myschool.edu.ru/content/3928
53	Работа по станциям. ОФП. ТБ. Прыжок в высоту.	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/4461
54	Сгибание и разгибание рук - ГТО. Подвижные игры.	1		1	Поле для свободного ввода 1
55	Подтягивание на высокой перекладине(мальч.) и низкой (дев.).-ГТО	1		1	Поле для свободного ввода 1
56	Специально — прыжковые упражнения.	1			Поле для свободного ввода 1
57	Прыжки через скакалку.	1		1	Поле для свободного ввода 1
58	Прыжок в длину с места — ГТО	1		1	https://lib.myschool.edu.ru/content/5488

59	Специально — беговые упражнения. Бег до 1000 метров. ГТО	1		1	Поле для свободного ввода 1
60	Промежуточная аттестация.	1			Поле для свободного ввода 1
61	Челночный бег, 4 раза по 10 метров. ГТО	1		1	Поле для свободного ввода 1
62	Бег 30 метров, 60 метров — ГТО	1		1	https://lib.myschool.edu.ru/content/2913
63	Кросс 300м, 500 м, - зачёт	1		1	Поле для свободного ввода 1
64	Подвижные игры и эстафеты. Метание в цель.	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/2899
65	Работа по станциям. ОФП.	1			Поле для свободного ввода 1
66	Челночный бег - зачёт. Подвижные игры.	1		1	Поле для свободного ввода 1
67	Кроссовая подготовка. Подвижные игры.	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/3913
68	Подведение итогов года. Подвижные игры.	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	18	

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

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

«Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Методические рекомендации. В.И. Лях-"Физическая культура 1-4 класс".

Москва. Просвещение. 2021.

Методические рекомендации "Физическая культура 1-4 класс" А.П.

Матвеев. Москва, Просвещение. 2017.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

Библиотека цифрового образовательного контента, Министерство
просвещения РФ.

ФГИС. Моя школа

Библиотека ЭПОС.

