

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ
Управление образования мо Абдулинский муниципальный округ
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа №3"

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО


А.В.Васильева
Протокол № 05 от 05.04.2025 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УВР


Н.С.Обухова
« 03 » 03 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы


Л.Ю.Саморукова
Приказ № 3 от 03.04.2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 776281)

учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для обучающихся 1-4 классов

г. Абдулино, 2025 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

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 физкультурминуток, 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 физкультурминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

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

4 КЛАСС

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль ные работы	практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	Знания о физической культуре	2	0	0	https://resh.edu.ru/ subject/9/1/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Режим дня школьника	1	0	0	https://resh.edu.ru/ subject/9/1/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1.	Гигиена человека	1	0	0	https://resh.edu.ru/ subject/9/1/
1.2.	Осанка человека	1	0	0	https://resh.edu.ru/ subject/9/1/
1.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	https://resh.edu.ru/ subject/9/1/
Итого по разделу		3	0	0	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1.	"Гимнастика с основами акробатики".	14	0	0	https://resh.edu.ru/ subject/9/1/
2.2.	Лыжная подготовка	14	0	0	https://resh.edu.ru/ subject/9/1/
2.3.	Легкая атлетика	12	0	0	https://resh.edu.ru/ subject/9/1/
2.4.	Подвижные игры	16	0	0	subject/9/1/

Итого по разделу	62			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
Подготовка к выполнению норматива ГТО	4	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу	66			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66	0	0	

Тематическое планирование 2 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы (ЗАЧЕТ)	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	https://resh.edu.ru/ subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	2	0	0	https://resh.edu.ru/ subject/9/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1		0	https://resh.edu.ru/
1.2	Индивидуальны е комплексы утренней зарядки	1		0	https://resh.edu.ru/ subject/9/
1.3	Физические качества	2		0	https://resh.edu.ru/ subject/9/
Итого по разделу		4			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	13	1	0	https://resh.edu.ru/ subject/9/
2.2	Легкая атлетика	13	1	0	https://resh.edu.ru/ subject/9/
2.3	Лыжная подготовка	14	0	0	https://resh.edu.ru/ subject/9/

	Плавательная подготовка	3	0	0	
	Подвижные и спортивные игры	17	1	0	
Итого по разделу		60	3	0	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов			Даты изучения	Электронные цифровые ресурсы
		всего	Контроль ные работы	Практиче ские работы		
1.	Что такое физическая культура	1	0	0		Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭШ
2.	Современные физические упражнения	1	0	0		Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭШ
3.	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	0		Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭШ
4.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0		Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭШ
5.	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	0		Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭШ
6.	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	0		Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭШ
7.	Легкая атлетика. Чем отличается ходьба от бега	1	0	0		Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭШ
8.	. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	0		Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭШ
9.	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	0		Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭШ
10.	. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	0		Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭШ
11.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	0	0		Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭШ

12.	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	0	0		Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭ
13.	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	0	0		Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭ
14.	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0	0		Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭ
15.	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	0	0		Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭ
16.	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	0		Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭ
17.	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	0	0		Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭ
18.	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	0	0		Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭ
19.	Гимнастика. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	0	0		Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭ
20.	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	0		Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭ
21.	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	0		Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭ
22.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	0		Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭ
23.	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	0		Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭ
24.	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	0	0		Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭ

25.	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	0		Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭ
26.	Гимнастические упражнения со скакалками	1	0	0		Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭ
27.	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	0		Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭШ
28.	Гимнастические упражнения с палочками	1	0	0		Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭШ
29.	Разучивание прыжков в группировке	1	0	0		Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭШ
30.	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	0	0		Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭШ
31.	Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	0		Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭШ
32.	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	0		Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭШ
33.	Лыжная подготовка. Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	0		Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭШ
34.	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	0		Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭШ
35.	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0		Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭШ
36.	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0		Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭШ
37.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	0		Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭШ
38.	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	0		Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭШ

39.	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	0		Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭ Ш
40.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	0		Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭ Ш
41.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	0		Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭ Ш
42.	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	0		Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭ Ш
43.	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	0		Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭ Ш
44.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	0	0		Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭ Ш
45.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах.	1	0	0		Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭ Ш
46.	Техника передвижения на лыжах разным изученным способом	1	0	0		Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭ Ш
47.	Подвижные игры. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	0		Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭ Ш
48.	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	0		Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭ Ш
49.	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	0		Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭ Ш

50.	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	0		Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭ III
51.	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	0		Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭ III
52.	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	0		Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭ III
53.	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	0		Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭ III
54.	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	0		Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭ III
55.	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	0		Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭ III
56.	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	0		Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭ III
57.	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0			Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭ III
58.	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	0		Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭ III
59.	. Спортивные нормативы ГТО. ГТО – что это такое? История	1	0	0		Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭ III
60.	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	0		Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭ III
61.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	0		Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭ III

62.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	0		Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭ Ш
63.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	0		Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭ Ш
64.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	0		Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭ Ш
65.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0	0		Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭ Ш
66.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные	1	0	0		Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭ Ш
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66	0	0		Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭ Ш

Поурочное планирование 2класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы (ЗАЧЕТ)	Практические работы		
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Физические качества	1	0	0	5	Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭШ
2	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	0	6	Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭШ
3	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	0	0	12	Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭШ
4	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	0	13	Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭШ
5	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	0	19	Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭШ
6	Физическое развитие	1	0	0	20	Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭШ
7	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0	26	Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭШ
8	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0	3.10	Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭШ
9	Сложно координированные передвижения	1	0	0	4	Учебник,электронный

	ходьбой по гимнастической скамейке					журнал,Интернет,РЭШ
10	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0	10	Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭШ
11	Входной контрольный зачет	1	1	0	11	Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭШ
12	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0	17	Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭШ
13	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0	18	Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭШ
14	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0	24	Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭШ
15	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0	25	Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭШ
16	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0	7.11	Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭШ
17	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0	8	Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭШ
18	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0	14	Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭШ
19	Закаливание организма	1	0	0	15	Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭШ
20	Строевые упражнения и команды	1	0	0	21	Учебник,электронный

						журнал,Интернет,РЭШ
21	Строевые упражнения и команды	1	0	0	22	Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭШ
22	Прыжковые упражнения	1	0	0	28	Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭШ
23	Прыжковые упражнения	1	0	0	29	Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭШ
24	Составление комплекса утренней зарядки	1	0	0	5.12	Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭШ
25	Гимнастическая разминка	1	0	0	6	Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭШ
26	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	0	12	Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭШ
27	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	0	13	Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭШ
28	Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры	1	0	0	19	Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭШ
29	Полугодовой контрольный зачет	1	1	0	20	Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭШ
30	Утренняя зарядкаУпражнения с гимнастической скакалкой	1	0	0	26	Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭШ
31	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	0	27.12	Учебник,электронный

						журнал,Интернет,РЭШ
32	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0	9.01	Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭШ
33	Лыжная подготовка. Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	0	10	Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭШ
34	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0		16	Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭШ
35	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0	17	Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭШ
36	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0	23	Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭШ
37	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	0	24	Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭШ
38	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	0	30	Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭШ
39	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	0	31	Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭШ
40	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	0		Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭШ

41	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	0		Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭШ
42	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	0		Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭШ
43	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	0		Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭШ
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	0	0		Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭШ
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	0	0		Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭШ
46	Техника передвижения на лыжах разным изученным способом	1	0	0		Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭШ
47	Подвижные игры. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	0		Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭШ
48	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	0		Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭШ
49	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	0		Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭШ

50	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	0		Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭШ
51	Бросок ногой	1	0	0		Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭШ
52	Бросок ногой	1	0	0		Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭШ
53	Подвижные игры на развитие равновесия Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	0		Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭШ
54	Подвижные игры на развитие равновесия Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	0		Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭШ
55	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	0	0		Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭШ
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0		Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭШ
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	0		Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭШ
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из	1	0	0		Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭШ

	виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0		Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭШ
60	Промежуточная аттестация в форме зачета	1	1	0		Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭШ
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0		Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭШ
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0		Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭШ
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0		Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭШ
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0		Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭШ
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0		Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭШ
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег	1	0	0		Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭШ

	3*10м. Эстафеты					
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	0		Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭШ
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	0		Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭШ
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы (ЗАЧЕТ)	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	РЭШ. УЧЕБНИК
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	0	РЭШ. УЧЕБНИК
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0	РЭШ. УЧЕБНИК
2.3	Физическая нагрузка	2	0	0	РЭШ. УЧЕБНИК
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	0	РЭШ. УЧЕБНИК
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0	РЭШ. УЧЕБНИК
1.3		0	0	0	

Итого по разделу		2			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	13	1	0	РЭШ. УЧЕБНИК
2.2	Легкая атлетика (ГТО)	13	1	0	РЭШ. УЧЕБНИК
2.3	Лыжная подготовка	14	0	0	РЭШ. УЧЕБНИК
2.4	Плавательная подготовка	3	0	0	РЭШ. УЧЕБНИК.
2.5	Подвижные и спортивные игры	17	1	0	РЭШ. УЧЕБНИК
Итого		60			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы (ЗАЧЕТ)	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	РЭШ. УЧЕБНИК
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2	0	0	РЭШ. УЧЕБНИК
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	0	РЭШ. УЧЕБНИК
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	0	РЭШ. УЧЕБНИК
1.2	Закаливание организма	1	0	0	РЭШ. УЧЕБНИК
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	1	0	РЭШ. УЧЕБНИК
2.2	Легкая атлетика	12	1	0	РЭШ. УЧЕБНИК

2.3	Лыжная подготовка	12	0	0	РЭШ. УЧЕБНИК
2.4	Плавательная подготовка	2	0	0	РЭШ. УЧЕБНИК
2.5	Подвижные и спортивные игры	16	1	0	РЭШ. УЧЕБНИК
Итого по разделу		52			
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка по комплексу ГТО	8			РЭШ. УЧЕБНИК
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Виды физических упражнений	1	0	0	.09	Учебник,электронный журнал,Интернет,РЭШ
2	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	0	.09	Учебник, электронный журнал, интернет, РЭШ.
3	Дозировка физических нагрузок	1	0	0	.09	Учебник, электронный журнал, интернет, РЭШ.
4	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	0	0	.09	Учебник, электронный журнал, интернет, РЭШ.
5	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега	1	0	0	.09	Учебник, электронный журнал, интернет, РЭШ.
6	Прыжок в длину с разбега	1	0	0	.09	Учебник, электронный журнал, интернет, РЭШ.
7	Броски набивного мяча	1	0	0	.09	Учебник, электронный журнал, интернет, РЭШ.
8	Броски набивного мяча	1	0	0	.09	Учебник, электронный журнал, интернет, РЭШ.
9	Входной контрольный зачет	1	1	0	.09	Учебник, электронный

						журнал, интернет, РЭШ.
10	Челночный бег	1	0	0	.10	Учебник, электронный журнал, интернет, РЭШ.
11	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	0	.10	Учебник, электронный журнал, интернет, РЭШ.
12	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	0	10	Учебник, электронный журнал, интернет, РЭШ.
13	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	0	.10	Учебник, электронный журнал, интернет, РЭШ.
14	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	0	.10	Учебник, электронный журнал, интернет, РЭШ.
15	Правила поведения в бассейне	1	0	0	.10	Учебник, электронный журнал, интернет, РЭШ.
16	Разучивание специальных плавательных упражнений	1	0	0	.10	Учебник, электронный журнал, интернет, РЭШ.
17	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1	0	0	.10	Учебник, электронный журнал, интернет, РЭШ.
18	Гимнастика. Закаливание организма под душем	1	0	0	.11	Учебник, электронный журнал, интернет, РЭШ.
19	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0	11	Учебник, электронный журнал, интернет,

						РЭШ.
20	Строевые команды и упражнения	1	0	0	.11	Учебник, электронный журнал, интернет, РЭШ.
21	Лазанье по канату	1	0	0	.11	Учебник, электронный журнал, интернет, РЭШ.
22	Лазанье по канату	1	0	0	.11	Учебник, электронный журнал, интернет, РЭШ.
23	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	0	.11	Учебник, электронный журнал, интернет, РЭШ.
24	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	0	.11	Учебник, электронный журнал, интернет, РЭШ.
25	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	0	.11	Учебник, электронный журнал, интернет, РЭШ.
26	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	0	.12	Учебник, электронный журнал, интернет, РЭШ.
27	Прыжки через скакалку	1	0	0	.12	Учебник, электронный журнал, интернет, РЭШ.
28	Прыжки через скакалку	1	0	0	.12	Учебник, электронный журнал, интернет, РЭШ.
29	Ритмическая гимнастика	1	0	0	.12	Учебник, электронный журнал, интернет,

						РЭШ.
30	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	0	.12	Учебник, электронный журнал, интернет, РЭШ.
31	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	0	.12	Учебник, электронный журнал, интернет, РЭШ.
32	Полугодовой контрольный зачет	1	1	0	.12	Учебник, электронный журнал, интернет, РЭШ.
33	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	0	.12	Учебник, электронный журнал, интернет, РЭШ.
34	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	0	.01	Учебник, электронный журнал, интернет, РЭШ.
35	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	0	.01	Учебник, электронный журнал, интернет, РЭШ.
36	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	0	.01	Учебник, электронный журнал, интернет, РЭШ.
37	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0	.01	Учебник, электронный журнал, интернет, РЭШ.
38	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0	01	Учебник, электронный журнал, интернет, РЭШ.
39	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	0	.01	Учебник, электронный журнал, интернет,

						РЭШ.
40	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	0	.01	Учебник, электронный журнал, интернет, РЭШ.
41	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	0	.01	Учебник, электронный журнал, интернет, РЭШ.
42	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	0	.02	Учебник, электронный журнал, интернет, РЭШ.
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	0	.02	Учебник, электронный журнал, интернет, РЭШ.
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	0	.02	Учебник, электронный журнал, интернет, РЭШ.
45	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	0	.02	Учебник, электронный журнал, интернет, РЭШ.
46	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	0	.02	Учебник, электронный журнал, интернет, РЭШ.
47	Спортивная игра баскетбол	1	0	0	.02	Учебник, электронный журнал, интернет, РЭШ.
48	Спортивная игра баскетбол	1	0	0	.02	Учебник, электронный журнал, интернет, РЭШ.
49	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и	1	0	0	.03	Учебник, электронный

	передача мяча двумя руками					журнал, интернет, РЭШ.
50	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	0	.03	Учебник, электронный журнал, интернет, РЭШ.
51	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	0	.03	Учебник, электронный журнал, интернет, РЭШ.
52	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	0	.03	Учебник, электронный журнал, интернет, РЭШ.
53	Спортивная игра волейбол	1	0	0	.03	Учебник, электронный журнал, интернет, РЭШ.
54	Спортивная игра волейбол	1	0	0	.03	Учебник, электронный журнал, интернет, РЭШ.
55	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	0	.03	Учебник, электронный журнал, интернет, РЭШ.
56	Спортивная игра футбол	1	0	0	.04	Учебник, электронный журнал, интернет, РЭШ.
57	Спортивная игра футбол	1	0	0	.04	Учебник, электронный журнал, интернет, РЭШ.
58	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	0	.04	Учебник, электронный журнал, интернет, РЭШ.
59	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	0	.04	Учебник, электронный

						журнал, интернет, РЭШ.
60	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	0	0	.04	Учебник, электронный журнал, интернет, РЭШ.
61	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	0	.04	Учебник, электронный журнал, интернет, РЭШ.
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	.04	Учебник, электронный журнал, интернет, РЭШ.
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	.05	Учебник, электронный журнал, интернет, РЭШ.
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	0	.05	Учебник, электронный журнал, интернет, РЭШ.
65	Промежуточная аттестация в форме зачета	1	1	0	.05	Учебник, электронный журнал, интернет, РЭШ.
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	0	.05	Учебник, электронный журнал, интернет, РЭШ.
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	0	.05	Учебник, электронный журнал, интернет, РЭШ.
68	Освоение правил и техники	1	0	0	.05	Учебник, электронный

	выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					журнал, интернет, РЭШ.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	0	.	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы (ЗАЧЕТ)	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1	0	0	2.09	Учебник, электронный журнал, интернет, РЭШ.
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	0	9.09	Учебник, электронный журнал, интернет, РЭШ.
3	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	0	16.09	Учебник, электронный журнал, интернет, РЭШ.
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	0	23.09	Учебник, электронный журнал, интернет, РЭШ.
5	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	0	0	30.09	Учебник, электронный журнал, интернет, РЭШ.
6	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	0	03.10	Учебник, электронный журнал, интернет, РЭШ.
7	Входной контрольный зачет	1	1	0	07.10	Учебник, электронный журнал, интернет, РЭШ.
8	Прыжки в высоту способом разбега	1	0	0	10	Учебник, электронный журнал, интернет, РЭШ.

9	Беговые упражнения	1	0	0	14	Учебник, электронный журнал, интернет,РЭШ.
10	Беговые упражнения	1	0	0	17.10	Учебник, электронный журнал, интернет,РЭШ.
11	Метание малого мяча на дальность	1	0	0	21.10	Учебник, электронный журнал, интернет,РЭШ.
12	Метание малого мяча на дальность	1	0	0	24.10	Учебник, электронный журнал, интернет,РЭШ.
13	Беговые упражнения	1	0	0	7.11	Учебник, электронный журнал, интернет,РЭШ.
14	Беговые упражнения	1	0	0	11	Учебник, электронный журнал, интернет,РЭШ.
15	Метание малого мяча на дальность	1	0	0	14	Учебник, электронный журнал, интернет,РЭШ.
16	Метание малого мяча на дальность	1	0	0	.18.11	Учебник, электронный журнал, интернет,РЭШ.
17	Оценка годовой динамики показателей Физического развития и физической подготовленности	1	0	0	21.11	Учебник, электронный журнал, интернет,РЭШ.
18	Гимнастика. Предупреждение травм при выполнении гимнастических и	1	0	0	25.11	Учебник, электронный журнал, интернет,РЭШ.

	акробатических упражнений					
19	Акробатическая комбинация	1	0	0	28.11	Учебник, электронный журнал, интернет,РЭШ.
20	Акробатическая комбинация	1	0	0	2.12	Учебник, электронный журнал, интернет,РЭШ.
21	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	0	5.12	Учебник, электронный журнал, интернет,РЭШ.
22	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	0	9.1	Учебник, электронный журнал, интернет,РЭШ.
23	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	0	12.1	Учебник, электронный журнал, интернет,РЭШ.
24	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	0	16.12	Учебник, электронный журнал, интернет,РЭШ.
25	Полугодовой контрольный зачет	1	1	0	19.12	Учебник, электронный журнал, интернет,РЭШ.
26	Висы и упоры на гимнастической перекладине	1	0	0	23.12	Учебник, электронный журнал, интернет,РЭШ.
27	Танцевальные упражнения «Летка- енка»	1	0	0	26.12	Учебник, электронный журнал, интернет,РЭШ.
28	Плавание кролем на спине в полной координации	1	0	0	9.01	Учебник, электронный журнал,

						интернет,РЭШ.
29	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1	0	0		Учебник, электронный журнал, интернет,РЭШ.
30	Лыжная поготовка. Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0	.01	Учебник, электронный журнал, интернет,РЭШ.
31	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	0	.01	Учебник, электронный журнал, интернет,РЭШ.
32	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	0	01	Учебник, электронный журнал, интернет,РЭШ.
33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	0	.01	Учебник, электронный журнал, интернет,РЭШ.
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	0	.01	Учебник, электронный журнал, интернет,РЭШ.
35	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0	.01	Учебник, электронный журнал, интернет,РЭШ.
36	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0	01	Учебник, электронный журнал, интернет,РЭШ.
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0		.01	Учебник, электронный журнал, интернет,РЭШ.
38	Передвижение на лыжах	1	0	0	602	Учебник,

	одновременным одношажным ходом с небольшого склона					электронный журнал, интернет, РЭШ.
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	0	.02	Учебник, электронный журнал, интернет, РЭШ.
40	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	0	.02	Учебник, электронный журнал, интернет, РЭШ.
41	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	0	.02	Учебник, электронный журнал, интернет, РЭШ.
42	Подвижные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	0	.02	Учебник, электронный журнал, интернет, РЭШ.
43	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	0	.02	Учебник, электронный журнал, интернет, РЭШ.
44	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	0	.02	Учебник, электронный журнал, интернет, РЭШ.
45	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	0	.02	Учебник, электронный журнал, интернет, РЭШ.
50	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	0	.03	Учебник, электронный журнал, интернет, РЭШ.
51	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	0	.03	Учебник, электронный журнал, интернет, РЭШ.

52	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	0	.03	Учебник, электронный журнал, интернет,РЭШ.
53	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	0	.03	Учебник, электронный журнал, интернет,РЭШ.
54	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	0	.03	Учебник, электронный журнал, интернет,РЭШ.
55	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	0	.03	Учебник, электронный журнал, интернет,РЭШ.
56	Упражнения из игры волейбол	1	0	0	.04	Учебник, электронный журнал, интернет,РЭШ.
57	Упражнения из игры волейбол	1	0	0	.04	Учебник, электронный журнал, интернет,РЭШ.
58	Упражнения из игры баскетбол	1	0	0	.04	Учебник, электронный журнал, интернет,РЭШ.
59	Упражнения из игры баскетбол	1	0	0	.04	Учебник, электронный журнал, интернет,РЭШ.
60	Упражнения из игры футбол	1	0	0	.04	Учебник, электронный журнал, интернет, РЭШ.
61	Упражнения из игры футбол	1	0	0	.04	Учебник, электронный журнал, интернет,РЭШ.

62	ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени	1	0	0	.04	Учебник, электронный журнал, интернет,РЭШ.
63	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	0	0	.04	Учебник, электронный журнал, интернет,РЭШ.
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	.05	Учебник, электронный журнал, интернет,РЭШ.
65	Промежуточная аттестация в форме зачета	1	1	0	.05	Учебник, электронный журнал, интернет,РЭШ.
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	0	805	Учебник, электронный журнал, интернет,РЭШ.
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	0	.05	Учебник, электронный журнал, интернет,РЭШ.
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0	.05	Учебник, электронный журнал, интернет,РЭШ.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	0		

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

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

«Издательство» Просвещение»

Учебник 1-4 класс Физическая культура.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

«Издательство» Просвещение»

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений
общего и начального профессионального образования.

<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/>?

2. сетевые образовательные сообщества» Открытый класс».

Предмет «Физическая культура».

[http://www.openclass.ru /](http://www.openclass.ru/)

3. сообщество учителей физической культуры на портале « Сеть творческих
учителей».

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

Образовательные сайты для учителей физической культуры

http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

5. Сайт "Я иду на урок физкультуры"

<http://spo.1september.ru/urok/>

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

7. сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924 lib_no=32922 tpl=lib

8. <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

9. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

10. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

11. <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»

12. <http://sportlaws.infosport.ru>

Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта

13. <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»

14. members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm

Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п

15. <http://www.sportreferats.narod.ru/>

16. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924 lib_no=32922 tpl=lib сеть ...

Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.

17. Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info.

05.01.2010.

www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php

18. Журнал "Теория и практика физической культуры"

<http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>

19. Правила различных спортивных игр <http://sportrules.boom.ru/>

20. Спортивные ресурсы в сети Интернет http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php

21. <http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm> - Российский журнал «Физическая культура».
22. <http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index.htm> - Журнал «Теория и практика физической культуры».
23. <http://sporttenles.boom.ru> – Правила различных спортивных игр.
24. <http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat.no=22924> lih.no=329228 hnpf –сеть творческих учителей/сообщество учителей физической культуры.
25. <http://www.trainer.h1.ru/> - Сайт учителя физической культуры.
26. <http://zdd.1september.ru/> - Газета «Здоровье детей».
27. <http://spo.1september.ru/> - Газета «Спорт в школе».
28. <http://www.pfo.ru> – Сайт Приволжского федерального округа.
29. <http://www.sportreferats.narod.ru/> - Рефераты на спортивную тематику.
30. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.

Ежеквартальный научно-метадический журнал Российской Академии Образования, Российской Государственной Академии Физической Культуры.
31. <http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской государственной Академии физической культуры.
32. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index/htm> - Спортивная жизнь России.

Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
33. <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок».
34. <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни».
35. <http://ww.kindersport.ru/> - Kindersport. Материалы о детском и юношеском спорте.

Информация со стадионов Москвы и регионов. Фотогалерея. Календари игр. Об экипировке. Положения о соревнованиях. Чат. Ссылки.
36. <http://olympic.ware.com.ua/> - OlympicWare. Этот веб-сайт полностью посвящен

Олимпийским играм. Его базы содержат данных о всех Олимпиадах начиная с 1896 года(первые игры в Афинах).

37. <http://www.worlddance.ru/> - TheWorldOfDance: Спортивные бальные танцы. Новости из мира спортивного бального танца. Официальная информация МФСТ. Поиск партнеров и партнерш. Книги по бальным танцам. Фотографии и репортажи с конкурсов.

38. <http://www.tours.ru/sport/> - Азимут. Сайт о детском спортивном туризме.

39. <http://badminton.hut.ru> – Бадминтон России. Информация о российском и мировом бадминтоне: последние новости, рейтинг, инвентарь, тренировки, площадки, корты, игроки, ракетки, воланы, правила, результаты, фотографии, а также можете приобрести инвентарь Yonex по оптовым ценам. 40. <http://www.gym.by.ru> – Бодибилдинг on-line. Сайт посвящен бодибилдингу, пауэрлифтингу и всем, что с ними связано. Имеется галерея, коллекция ссылок. На страницах сайта можно найти статьи о питании, форме, физиологии, витаминах, минералах. Библиотека, чат-заходите пообщаться! 41. <http://www.aerobics.ru> – Федерация аэробики.

42. <http://www.billiard-info.ru> – Федерация бильярдного спорта.

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 11 – 15 ЛЕТ

№ п/п	Физические способности	Контроль ное упражне ние (тест)	Возра ст, лет	Уровень				
				Мальчики			Девочки	
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7
			12		5,8-5,4			6,2-5,5
			13	6,0	5,6-5,2	4,9	6,3	6,0-5,4
			14	5,9	5,5-5,1	4,8	6,2	5,9-5,4
			15	5,8	5,3-4,9	4,7	6,1	5,8-5,3
				5,5		4,5	6,0	
2	Координаци онные	Челночн ый бег 3х10 м, с	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3
			12		9,0-8,6			9,6-9,1
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0
			14	9,3	8,7-8,3	8,3	10,0	9,4-9,0
			15	9,0	8,4-8,0	8,0	9,9	9,3-8,8
				8,6		7,7	9,7	
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175
			12		165-180			155-175
			13	145	170-190	200	135	160-180
			14	150	180-195	205	140	160-180
			15	160	190-205	210	145	165-185
				175		220	155	
4	Выносливос ть	6- минутн ый бег, м	11	900 и менее	1000- 1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000
			12					900-1050
			13	950	1100- 1200	1350	750	950-1100
			14	1000		1400	800	1000- 1150
			15	1050	1150- 1250	1450	850	

				1100	1200-1300 1250-1350	1500	900	1050-1200
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11 12 13 14 15	2 и ниже 2 2 3 4	6-8 6-8 5-7 7-9 8-10	10 и выше 10 9 11 12	4 и ниже 5 6 7 7	8-10 9-11 10-12 12-14 12-14

Высокий показатель равен оценке-«5»

Средний показатель равен оценке-«4»;

Низкий показатель равен оценке-«3»;

III. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 11 до 12 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряны й знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин, с)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-

	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	14	20	7	8	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцам и рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцам и рук
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
7.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.50	Без учета времени	Без учета времени	1.05

9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м	13	20	25	13	20	25
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход на дистанцию 5 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений –в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

IV. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 13 до 15 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзо вый знак	Серебряны й знак	Золото й знак	Бронз овый знак	Серебря ный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времен и	Без учета времени	Без учета времен и	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касани е пола пальца ми рук	Касание пола пальцами рук	Достат ь пол ладоня ми	Касан ие пола пальц ами рук	Касани е пола пальца ми рук	Касание пола пальцам и рук
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6.	Поднимание туловища из положения лежа на	30	36	47	25	30	40

	спине (количество раз за 1 мин)						
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин, с)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений –в соответствии с федеральным

государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	100
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

Критерии оценки обучающихся

Успеваемость по предмету «Физическая культура» определяется качеством усвоения знаний теоретического раздела программы, двигательных умений и навыков, уровнем физической подготовленности, а также уровнем развития двигательных способностей обучающихся.

Критериями оценки качества усвоения знаний теоретического раздела являются полнота, точность и осознанность полученных знаний, что выражается в объеме, логичности, аргументированности устных и письменных ответов обучающихся, отсутствии или наличии ошибок, их характере и количестве. В соответствии с этим: оценка «5» ставится обучающемуся за полномасштабное, безошибочное, логичное и аргументированное изложение; оценка «4» — за достаточно полное, преимущественно логичное и аргументированное изложение при наличии 1-2 мелких неточностей или незначительных ошибок, способность ответить на вопросы, требующие понимания изученного материала; оценка «3» — за недостаточно логичное и аргументированное изложение лишь основного учебного материала с помощью наводящих вопросов учителя, при наличии 3-4 мелких неточностей или незначительных ошибок, либо 1-2 существенных ошибок; оценка «2» — отсутствие в ответе достаточного знания и понимания изучаемого материала, наличие 1-2 грубых или 3 и более существенных ошибок, неспособность ответить на наводящие вопросы учителя.

Критерием оценки качества усвоения обучающимися двигательных умений и навыков является их правильность и прочность что выражается в отсутствии или наличии ошибок в технике выполнения упражнения, их характере и количестве; в легкости и уверенности выполнения упражнения. В связи с этим,

оценка «5» ставится, если упражнение выполнено точно, свободно и уверенно, обучающийся полностью овладел техникой изученных двигательных действий;

оценка «4» - упражнение выполнено преимущественно точно и уверенно, но допущены 1-2 незначительные ошибки в основе и деталях техники;

оценка « 3» - упражнение выполнено в основном точно, но недостаточно свободно и уверенно, с 3-4 незначительными ошибками или с 1-2 значительными ошибками в основе техники;

оценка « 2» - упражнение выполнено неточно, допущена грубая ошибка или 3 и более значительных ошибок в основе техники двигательных действий.

Освоение техники некоторых упражнений программы, особенно циклического характера, предусматривает также соответствующий уровень физической подготовленности обучающихся. Критерием оценки уровня физической подготовленности обучающихся в изучаемых действиях является достигнутая ими функциональная готовность к выполнению контрольных упражнений (тестов), предусмотренных программой, что выражается в достижении ими определенных количественных показателей. В программе указаны «Ориентировочные количественные показатели физической подготовленности». Исходя из этих ориентиров, учитель сам устанавливает для класса и для каждого обучающегося количественные показатели и оценивает обучающихся по фактору улучшения этих показателей по окончании процесса обучения, учитывая индивидуальные особенности каждого из них.

Критерием оценки уровня развития двигательных способностей также является достигнутая функциональная готовность обучающихся к выполнению контрольных упражнений (тестов), в качестве которых выступают специальные тесты развития двигательных способностей, предусмотренные программой. Основанием для положительной оценки является факт улучшения контрольных показателей к концу учебного года. Для этого с помощью представленных в программе тестов учитель выявляет уровень развития обучающихся в начале учебного года, а затем сравнивает их с полученными результатами в конце года и в зависимости от того, насколько улучшились результаты, оценивает обучающихся. Можно устраивать и промежуточные проверки, чтобы своевременно внести соответствующие коррективы.

