

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Мурманской области

ГОБОУ ЗСШИ

СОГЛАСОВАНО

Педагогический совет

Протокол №1
от «2» сентября 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Брайцева Е.Ю.
Приказ № 243
от «2» сентября 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 5107490)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

Зеленоборский 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

Рабочая программа предмета «Физическая культура» (1-4 классы) соотносится с **Программой воспитания ГОБОУ ЗСШИ на 2024 -2025 учебный год.**

Воспитательный потенциал предмета «Физическая культура» реализуется через:

- максимальное использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;
- включение целевых ориентиров результатов воспитания, их учёт в определении воспитательных задач уроков;
- включение тематики в соответствии с календарным планом воспитательной работы;
- инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
- применение интерактивных форм учебной работы — интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления;

- побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу ГОБОУ ЗСШИ, установление и поддержку доброжелательной атмосферы в период смены;
- инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся 1-4 классов **разработана с учетом формирования функциональной грамотности** школьников (читательская грамотность, естественно-научная грамотность, математическая грамотность и т.д.).

Формирование компонентов функциональной грамотности обучающихся в рамках учебного предмета «Физическая культура» реализуется через планируемые результаты, сформулированные в соответствии с ФГОС нового поколения основного общего образования.

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».

В виду отсутствия необходимой материально-технической базы, сокращены часы в разделе "Плавание" (3-4 классы) и распределены по разделам "Легкая атлетика", "Лыжная подготовка", "Подвижные игры".

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину 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, перекиды и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением 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 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, 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 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;
- 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	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/9/3/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	0	https://resh.edu.ru//subject/9/5/
1.2	Осанка человека	1	0	1	https://resh.edu.ru//subject/9/6/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	https://resh.edu.ru//subject/9/3/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	11	https://resh.edu.ru//subject/9/18/
2.2	Лыжная подготовка	12	0	11	https://resh.edu.ru//subject/9/9/
2.3	Легкая атлетика	16	0	15	https://resh.edu.ru//subject/9/26/
2.4	Подвижные и спортивные игры	16	1	15	https://resh.edu.ru//subject/9/44/

Итого по разделу		56			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований	4	0	3	https://resh.edu.ru//subject/9/45/
комплекса ГТО		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	1	57	

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	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
2.2	Лыжная подготовка	12	0	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/

2.3	Легкая атлетика	15	0	13	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
2.4	Подвижные игры	16	1	15	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643
Итого по разделу		55			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4		3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	55	

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	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
2.3	Физическая нагрузка	2	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/

Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/
2.2	Легкая атлетика	12	0	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/
2.3	Лыжная подготовка	14	0	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/
2.4	Плавательная подготовка	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/194459/
2.5	Подвижные и спортивные игры	17	1	16	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	54	

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	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/
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	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
1.2	Закаливание организма	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/
Итого по разделу		2			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/
2.2	Легкая атлетика	12	0	11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/
2.3	Лыжная подготовка	14	0	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/
2.4	Плавательная подготовка	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/
2.5	Подвижные и спортивные игры	17	1	16	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	51	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура?	1	0	0	03.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2	Правила поведения на уроках физической культуры, общие понятия о видах гимнастики	1	0	0	04.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	0	10.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
4	Современные физические упражнения	1	0	1	11.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
5	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0	17.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
6	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	1	18.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
7	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	1	24.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

8	Чем отличается ходьба от бега	1	0	0	25.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/26/
9	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1	01.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/26/
10	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1	02.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/26/
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	1	08.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/26/
12	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	1	09.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/26/
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м	1	0	1	15.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/45/
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег	1	0	1	16.10.2024	https://www.resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
15	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	1	22.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/26/

16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1	0	1	23.10.2024	https://www.reshe.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/ https://www.reshe.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча	1	0	1	05.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/45/
18	Учимся гимнастическим упражнениям	1	0	0	06.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/18/ https://resh.edu.ru/subject/9/18/
19	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	1	12.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/18/
20	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	1	13.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/18/
21	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1	19.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/18/ https://resh.edu.ru/subject/9/18/
22	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	1	20.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/18/
23	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	0	26.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/18/

24	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	1	27.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/18/
25	Прыжки в группировке толчком двумя ногами	1	0	1	03.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/45/
26	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1	04.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/45/
27	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	0	1	10.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/18/
28	Прыжки в упоре на руках толчком двумя ногами	1	0	1	11.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/45/
29	Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1	0	1	17.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/26/
30	Считалки для подвижных игр	1	0	1	18.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/44/
31	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1	24.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/44/
32	Разучивание	1	0	1	25.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/44/

	подвижной игры «Охотники и утки»					
33	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1	14.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/44/
34	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1	15.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/44/
35	Переноска лыж к месту занятия	1	0	1	21.01.2025	https://www.resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
36	Строчные упражнения с лыжами в руках	1	0	1	22.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
37	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	28.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
38	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	29.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
39	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	1	04.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
40	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	1	05.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
41	Техника ступающего шага во время	1	0	1	11.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/9/

	передвижения					
42	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	1	12.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
43	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1	25.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
44	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1	26.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
45	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом в полной координации	1	0	1	04.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах	1	0	1	05.03.2025	https://www.resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/
47	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	0	11.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/44/
48	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	1	12.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/44/
49	Разучивание	1	0	1	18.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/44/

	подвижной игры «Охотники и утки»					
50	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1	19.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/44/
51	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1	01.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/44/
52	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1	02.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/44/
53	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1	08.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/44/
54	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1	09.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/44/
55	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1	15.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/44/
56	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1	16.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/44/
57	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом» Обобщающая контрольная работа	1	1	0	22.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/44/ https://www.resh.edu.ru/subject/lesson/4237/

58	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	0	23.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/45/
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	0	1	29.04.2025	https://www.resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/
60	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	1	29.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/26/
61	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления	1	0	1	30.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/26/
62	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0	1	30.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/26/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	06.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/26/
64	Основные правила ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	1	07.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/
65	Пробное тестирование	1	0	1	13.05.2025	

	с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО					
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1	0	1	14.05.2025	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	1	56		

2 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	0	03.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/
2	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	0	04.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/
3	Зарождение Олимпийских игр	1	0	0	10.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/
4	Современные Олимпийские игры	1	0	0	11.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/
5	Физическое развитие	1	0	0	17.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
6	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	18.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
7	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1	24.09.2024	https://www.resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
8	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	25.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
9	Сложно	1	0	1	01.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/

	координированные беговые упражнения					t/191322/
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности	1	0	1	02.10.2024	https://www.resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
11	Физические качества	1	0	0	08.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
12	Развитие координации движений	1	0	1	08.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
13	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	0	09.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
14	Закаливание организма	1	0	0	15.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
15	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	16.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
16	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1	0	0	22.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/
17	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	23.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание	1	0	1	05.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/

	теннисного мяча в цель					
19	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0	06.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/
20	Гимнастическая разминка	1	0	1	12.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/
21	Строевые упражнения и команды	1	0	1	13.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/
22	Прыжковые упражнения	1	0	1	19.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1	20.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1	26.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1	27.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	1	03.12.2024	https://www.resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/

	ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки					
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1	04.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1	10.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/
29	Танцевальные гимнастические движения	1	0	1	11.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1	17.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/
31	Игры с приемами баскетбола	1	0	1	18.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/
32	Игры с приемами баскетбола	1	0	1	24.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/
33	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1	25.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/

34	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1	14.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/
35	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1	15.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/
36	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1	21.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/
37	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0	22.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
38	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1	28.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
39	Спуск с горы в основной стойке	1	0	1	29.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
40	Спуск с горы в основной стойке	1	0	1	04.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
41	Подъем лесенкой	1	0	1	05.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
42	Подъем лесенкой	1	0	1	11.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
43	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1	12.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
44	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1	25.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
45	Торможение лыжными палками	1	0	1	26.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
46	Торможение лыжными	1	0	1	04.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/

	палками					t/190680/
47	Торможение падением на бок	1	0	1	05.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1	0	1	11.03.2025	https://www.resh.edu.ru/subject/lesson/3700/
49	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	12.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
50	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	18.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	19.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/
52	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	01.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
53	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	02.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
54	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1	08.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/
55	Прием «волна» в	1	0	1	09.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/

	баскетболе					t/192643/
56	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1	15.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/
57	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1	16.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/
58	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1	23.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/
59	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1	29.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/
60	Футбольный бильярд	1	0	1	30.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/
61	Футбольный бильярд	1	0	1	06.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/
62	Бросок ногой	1	0	1	07.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/
63	Обобщающая контрольная работа "Подвижные спортивные игры"	1	1	0	14.05.2025	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1	0	1	22.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	0	1	13.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/

66	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	0	1	20.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	1	20.05.2025	
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	1	21.05.2025	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	55		

3 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1	0	0	05.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
2	История появления современного спорта	1	0	0	06.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
3	Виды физических упражнений	1	0	1	12.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	1	13.09.2024	Поле для свободного ввода 1
5	Дозировка физических нагрузок	1	0	0	19.09.2024	Поле для свободного ввода 1
6	Легкая атлетика. Техника безопасности.	1	0	0	20.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/
7	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1	26.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/
8	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1	27.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/
9	Челночный бег	1	0	1	03.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/
10	Освоение правил и техники выполнения	1	0	1	04.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/

	норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м					
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	0	1	10.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/
12	Техника безопасности на занятиях гимнастикой	1	0	0	11.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/
13	Строевые команды и упражнения	1	0	1	17.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/
14	Строевые упражнения	1	0	1	18.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/
15	Прыжки через скакалку	1	0	1	24.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/
16	Закаливание организма под душем	1	0	0	25.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/
17	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	07.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/
18	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	08.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/

19	Лазанье по канату	1	0	1	14.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/
20	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1	0	1	15.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1	0	1	21.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/
22	Ритмическая гимнастика	1	0	1	22.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/
23	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	1	28.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/
24	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	1	29.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/
25	Броски набивного мяча	1	0	1	05.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/
26	Составление индивидуального графика занятий по	1	0	1	06.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/

	развитию физических качеств					
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1	12.12.2024	
28	Техника безопасности при плавании в бассейне	1	0	0	13.12.2024	https://www.reshe.edu.ru/subject/lesson/5135/start/194459/
29	Ознакомление со стилями плавания	1	0	0	19.12.2024	https://www.reshe.edu.ru/subject/lesson/6432/start/194549/
30	Упражнения ознакомительного плавания	1	0	0	20.12.2024	https://www.reshe.edu.ru/subject/lesson/6432/start/194549/
31	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1	26.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
32	Спортивная игра баскетбол	1	0	1	27.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
33	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя	1	0	1	09.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/

	руками					
34	Спортивная игра баскетбол	1	0	1	10.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
35	Спортивная игра волейбол	1	0	1	16.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
36	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	17.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
37	Техника безопасности .Лыжная подготовка.	1	0	0	23.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/
38	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1	24.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/
39	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1	30.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/
40	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1	31.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/
41	Повороты на лыжах способом переступания в	1	0	1	06.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/

	движении					
42	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1	07.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/
43	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1	13.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/
44	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	14.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/
45	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1	27.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/
46	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	28.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/
47	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1	06.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/
48	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1	07.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/
49	Бег на лыжах, 1 км	1	0	1	13.03.2025	https://www.resh.edu.ru/subject/lesson/3700/

50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1	0	1	14.03.2025	https://www.reshe.edu.ru/subject/lesson/3700/
51	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1	20.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
52	Ловля и передача мяча двумя руками.	1	0	1	21.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
53	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача.	1	0	1	03.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1	03.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/
55	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	0	04.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/

56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1	10.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	0	1	11.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/
58	Изучение техники прыжка в длину с разбега	1	0	1	17.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/
59	Прыжок в длину с разбега	1	0	1	17.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	18.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег	1	0	1	24.04.2025	

	на 1000 м					
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1	0	1	25.04.2025	
63	Спортивная игра футбол	1	0	1	24.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
64	Спортивная игра футбол	1	0	1	15.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
65	Футбол	1	0	1	15.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
66	Обобщающая контрольная работа "Спортивные подвижные игры"	1	1	0	16.05.2025	
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	1	22.05.2025	
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов)	1	0	1	23.05.2025	

	2-3 ступени					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	1	56			

4 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1	0	0	03.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/
2	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах	1	0	0	09.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/
3	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	0	10.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/
4	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	16.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	17.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/
6	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1	23.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/

7	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1	24.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/
8	Беговые упражнения	1	0	1	30.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/
9	Беговые упражнения	1	0	1	01.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	0	1	07.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1	0	1	08.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/
12	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1	14.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/
13	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	15.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
14	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1	21.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/
15	Акробатическая комбинация	1	0	1	22.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/
16	Акробатическая	1	0	1	05.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/46

	комбинация					01/
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1	11.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1	12.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/
19	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	0	18.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/
20	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1	19.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/
21	Обучение опорному прыжку	1	0	1	25.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/
22	Обучение опорному прыжку	1	0	1	26.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/
23	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1	02.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/
24	Закаливание организма	1	0	0	03.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/

25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки	1	0	1	09.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1	10.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/
27	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	1	16.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/
28	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1	0	0	17.12.2024	https://www.resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/194459/
29	Стили плавания	1	0	0	23.12.2024	https://www.resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/194459/
30	Упражнения ознакомительного плавания	1	0	1	24.12.2024	https://www.resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/194459/
31	Предупреждение травматизма на занятиях	1	0	0	13.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/

	подвижными играми					
32	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	1	14.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0	20.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	21.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	27.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	28.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	03.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	04.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/
39	Имитационные упражнения в	1	0	1	10.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/

	передвижении на лыжах					
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1	11.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1	25.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1	03.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/
43	Торможение на лыжах способом "Плуг" с пологого склона	1	0	1	04.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/
44	Торможение на лыжах способом "Плуг" с пологого склона	1	0	1	10.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/
45	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	1	11.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1	0	1	17.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/

47	Техника безопасности на занятиях подвижными играми	1	0	0	18.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/
48	Подвижные игры с мячом	1	0	1	31.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/
49	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	1	01.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/
50	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1	07.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/
51	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1	08.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/
52	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	1	08.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/
53	Упражнения из игры волейбол	1	0	1	14.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/
54	Упражнения из игры волейбол	1	0	1	15.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/
55	Упражнения из игры волейбол	1	0	1	21.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/
56	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1	21.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/
57	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1	22.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/
58	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1	28.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/
59	Упражнения из игры	1	0	1	28.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/

	футбол					90/
60	Упражнения из игры футбол	1	0	1	29.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/
61	Обобщающая контрольная работа "Подвижные игры"	1	1	0	05.05.2025	
62	Предупреждение травм на занятиях легкой атлетикой	1	0	0	06.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/
63	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	12.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1	0	1	12.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1	0	1	13.05.2025	
66	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	1	19.05.2025	
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с	1	0	1	20.05.2025	

	соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени					
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1	0	1	26.05.2025	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	55		

ГРАФИК ПРОВЕДЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

№ п/п	Название контрольной работы	Дата проведения	Класс
1.	Обобщающая контрольная работа	22.04.2025	1
2.	Обобщающая контрольная работа	14.05.2025	2
3.	Обобщающая контрольная работа	16.05.2025	3
4.	Обобщающая контрольная работа	05.05.2025	4

СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Оценивание результативности процесса физического воспитания осуществляется на основе выявления оценок физической подготовленности обучающихся, технической подготовленности учащихся, теоретической подготовленности.

Проверка и оценка успеваемости, является важным звеном учебно-воспитательного процесса по физической культуре. Их значимость обусловлена, с одной стороны, повышением активности на уроках, ответственности за освоение разделов школьной программы, а с другой - возможностью анализировать качество учебно - воспитательного процесса, своевременно корректировать содержание материала уроков, менять характер педагогических воздействий. Однако оценка успеваемости несет положительный эффект только в том случае, когда она объективна и не зависит от поведения ученика или его прилежания. Основным критерием успеваемости учеников по физической культуре является выполнение требований школьной программы. В них входят требования к технике владения двигательными действиями и требования к физической подготовленности.

При выставлении оценки соблюдаются следующие требования:

- индивидуальный подход, когда каждому ученику дается возможность проявить себя в условиях, наиболее отвечающих особенностям его физического развития, физической подготовленности, состояния здоровья;
- конкретность критериев, когда текущая оценка соотносится с четко сформулированной задачей, поставленной учеником;
- гласность оценки, когда осуществляется своевременное информирование ученика об оценке и приводится краткое её разъяснение.

Рабочая программа предусматривает следующие виды контроля:

Предварительный контроль проводится для определения возможностей учащихся к овладению физическими упражнениями и

выполнению ими нормативов учебной программы.

Оперативный контроль (в течение урока позволяет оценить любые слагаемые программного материала (домашнее задание, устный ответ, проведение разминки, качество выполнения двигательных действий или их элементов, победу в учебной игре или эстафете и пр.) для оперативного управления деятельностью обучающихся на каждом уроке.

Текущий контроль (по результатам нескольких уроков) предполагает проведение контроля для определения результативности освоения изучаемой темы (например, прыжок в длину с разбега на результат, бег 60 м на результат и пр.).

Этапный контроль - контроль состояния за относительно длительный промежуток времени, выявляет основные тенденции процесса физического воспитания на его относительно продолжительных этапах (четверть, триместр, полугодие).

Итоговый контроль применяется для определения конечных результатов за год. Позволяет оценить сложившуюся систему уроков, сравнить полученные результаты с планируемыми и получить данные для корректировки планирования процесса физического воспитания на очередной учебный год.

Знания о физической культуре (1 раздел):

Оценивая знания обучающихся, учитывают их глубину и полноту, аргументированность изложения, умение использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

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

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

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

Оценка «2» - плохое понимание и знание теоретического и методического материала.

Для оценивания знаний могут быть использованы следующие методы:

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация знаний учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (2 раздел):

Оценка «5» - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» - допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2» - учащийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

Техника владения двигательными действиями (умениями, навыками) (3 раздел):

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

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

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

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что

обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

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

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

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

Перечень грубых и незначительных ошибок при выполнении двигательных заданий.

Ходьба обычная

Грубые ошибки: согнутые в коленях ноги; наклон туловища вперед; поперечные движения руками; длина шага менее двух стоп; подпрыгивание.

Незначительные ошибки: неправильное положение головы (наклон вперед, назад, влево, вправо); неправильные положения пальцев рук; неправильная постановка стоп.

Бег по прямой

Грубые ошибки: неполное разгибание ноги в коленном и голеностопном суставах; отсутствие «складывания» маховой ноги, чрезмерный наклон туловища вперед; излишнее перемещение плеч вправо-влево (раскачивание); ширина шага менее шести стоп, замедленность.

Незначительные ошибки: неправильные положения пальцев рук, головы, стопы; движение рук в локтевых и плечевых суставах; отведение бедра маховой ноги.

Метание малого мяча с места (в цель и на дальность)

Грубые ошибки: отклонения от и. п.; метание без хлесто-образного движения кисти метаемой руки; метание без перемещения на впереди стоящую ногу; излишний наклон вперед после броска; переход стартовой линии.

Незначительные ошибки: положение свободной руки, стоп, головы; наклон в сторону после броска; положение метаемой руки после броска; траектория броска.

Прыжок в длину с места

Грубые ошибки: отсутствие подготовительных движений; неполное отталкивание; низкая траектория; неустойчивое приземление; жёсткое приземление.

Незначительные ошибки: положение стоп; малая (или [излишняя]) амплитуда подготовительных движений; положение рук и стоп при приземлении.

Прыжок в длину с разбега

Грубые ошибки: отсутствие вылета «в шаг», равновесия полёте, равновесия при приземлении; низкая траектория; снижение скорости разбега перед отталкиванием (семенящие или растянутые шаги).

Незначительные ошибки: отклонение в направлении отталкивания; положение стоп; малая (или излишняя) амплитуда подготовительных движений; неправильное положение стоп при приземлении.

Прыжок в высоту с разбега

Грубые ошибки: ошибка в постановке толчковой ноги (далеко или близко по отношению к планке); отсутствие выраженного отталкивания в сочетании с махом; нарушение положения над планкой; отсутствие ухода от планки; отталкивание с замедлением скорости разбега; приземление на толчковую ногу или обе ноги; плоская траектория прыжка; отсутствие ритма разбега.

Незначительные ошибки: смещение места отталкивания к середине планки; мах согнутой ногой; неправильное положение головы; неправильная амплитуда движений рук; неправильное положение туловища над планкой; неправильное направление движения маховой ногой; неправильное положение стопы маховой ноги; неправильное положение стопы толчковой ноги на месте отталкивания.

Опорный прыжок согнув ноги с разбега

Грубые ошибки: отталкивание одной ногой; задержка отталкивания руками от преодолеваемого препятствия; отсутствие безопорной фазы; неустойчивость приземления; жёсткое приземление; касание ногами преодолеваемого препятствия.

Незначительные ошибки: снижение скорости разбега перед отталкиванием; неправильное положение ног в безопорной фазе, положение туловища в фазе опоры, положение рук во время приземления; расстояние между стопами во время приземления.

Кувырок (вперёд-назад)

Грубые ошибки: отсутствие группировки; замедленный темп выполнения; потеря равновесия после выполнения кувырка; отсутствие прямолинейности движения; помощь руками; выполнение по разделениям; жёсткое выполнение; растянутое выполнение.

Незначительные ошибки: варианты и. п.; варианты конечного положения; разведение ног.

Передача мяча двумя руками от груди

Грубые ошибки: отсутствие движения кистями; руки полностью не выпрямляются; нет согласованного движения рук и ног; незначительное усилие в броске; неточность передачи.

Незначительные ошибки: вариантность траектории броска; неправильное положение ног перед броском; шаг после броска; отклонения мяча от точки передачи в пределах вытянутой руки партнёра, которому передают мяч.

Приём мяча двумя руками

Грубые ошибки: руки не вытягиваются навстречу летящему мячу; нет движения рук к себе после ловли мяча; нет захвата мяча кистями.

Незначительные ошибки: неправильное положение рук перед приёмом; неправильное положение ног перед приёмом; касание мячом туловища; неправильное положение кистей после приёма мяча.

Ведение мяча в движении

Грубые ошибки: перемещение мяча ударами кисти без захлёстывающего движения кистью; отскоки мяча разной высоты; натывание на отскочивший мяч; замедленный темп ведения; остановки; несоблюдение задаваемого направления движения.

Незначительные ошибки: неправильные положения туловища, ног, головы; слишком быстрый или слишком медленный темп ведения мяча.

Бросок мяча одной рукой сверху

Грубые ошибки: отклонения от и. п.; не полностью выпрямляется рука; нет движения кистью; нет вращения мяча; нет сочетания движения рук и ног; нет криволинейности траектории.

Незначительные ошибки: неправильное положение ног перед броском, после броска; неправильное положение головы, свободной от броска руки; неправильный темп выполнения броска.

Попеременный двухшажный ход

Грубые ошибки: двухопорное скольжение; несогласованность движений рук и ног; передвижение на прямых ногах; укороченная амплитуда движений; использование палок не для отталкивания, а для сохранения равновесия; отклонения от позы лыжника; слабое усилие в отталкивании.

Незначительные ошибки: неправильное положение рук при постановке палок; угол постановки палки; движение кисти в момент окончания отталкивания палкой; неправильное положение лыжи после отталкивания; неправильное положение ноги после отталкивания.

Подъём «ёлочкой»

Грубые ошибки: отсутствие упора на внутреннее ребро лыжи; положение лыж друг на друга; остановка в движении подъёма; отсутствие упора на палки, согласованности движений рук и ног.

Незначительные ошибки: неправильные положения головы, рук, туловища; замедленный темп подъёма.

Спуск с горок

Грубые ошибки: отклонения от позы лыжника; неустойчивость равновесия. Незначительные ошибки: неправильные положения головы, рук, стоп по отношению друг к другу; касание (не упор) палками снега.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

компьютерный стол
ноутбук учителя

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

спортивные зал
пришкольный стадион
тренажерная площадка
легкоатлетическая дорожка
игровое поле для футбола (мини-футбола)
помещение для хранения инвентаря и оборудования
коврик гимнастический
маты гимнастические
мяч набивной (1 кг, 2 кг)
мяч малый (теннисный)
скакалка гимнастическая
скамья гимнастическая
стенка гимнастическая
палка гимнастическая
обруч гимнастический
турник, перекладина
рулетка измерительная (5 м)
щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
мячи баскетбольные
сетка волейбольная
мячи волейбольные
мячи футбольные
насос для накачивания мячей
аптечка медицинская
лыжные ботинки

лыжи, лыжные палки
ориентировочные стойки

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

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

Российская электронная школа <http://resh.edu.ru>

Конструктор рабочих программ <https://workprogram.edsoo.ru>