

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Республики Мордовия

Администрация Старошайговского муниципального района

МОУ "Старотеризморгская СОШ"

«РАССМОТРЕНО»

Руководитель МО

Пивкина Пивкина М.Н.

протокол №1 от «29» 08 2024 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР

Пимкина Пимкина Н.Е.

протокол №1 от «30» 08 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3240144)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

Старая Теризморга 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 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 – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 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 поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках.

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 физкультурминутки 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.

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

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

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- 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;
- 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;
- 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	1	1	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
1.2	Осанка человека	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	2	16	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38

2.2	Лыжная подготовка	12	1	11	http://www.fizkult-ura.ru/
2.3	Легкая атлетика	18	2	16	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
2.4	Подвижные и спортивные игры	19	1	18	http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	1	25	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	8	91	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4	0	4	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	7	1	6	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
2.2	Лыжная подготовка	13	1	12	http://www.fizkult-ura.ru/
2.3	Легкая атлетика	8	1	7	http://www.fizkult-ura.ru/

2.4	Подвижные игры	18	2	16	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
Итого по разделу		46			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14	1	13	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

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	2	http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	1	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
2.3	Физическая нагрузка	2	0	2	http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	1	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	1	11	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
2.2	Легкая атлетика	10	2	8	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
2.3	Лыжная подготовка	12	1	11	http://www.fizkult-ura.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	10	1	9	http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		44			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	16	2	14	http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		16			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	61	

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	2	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	0	3	http://www.fizkult-ura.ru/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	2	http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
1.2	Закаливание организма	1	0	1	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	1	9	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
2.2	Легкая атлетика	9	1	8	http://www.fizkult-ura.ru/
2.3	Лыжная подготовка	12	1	11	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
2.4	Подвижные и спортивные игры	10	1	9	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
Итого по разделу		41			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	18	2	16	http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила безопасного поведения и техники безопасности по легкой атлетике	1	0	1	03.09.2024	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
2	Освоение строевых упражнений	1	0	1	04.09.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
3	Строевые упражнения	1	0	1	05.09.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
4	Строевые упражнения, ходьба и бег	1	0	1	10.09.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
5	Строевые упражнения, ходьба и бег	1	0	1	11.09.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
6	Прыжок в длину с места	1	0	1	12.09.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
7	Ходьба и бег, прыжок в длину с места	1	0	1	17.09.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
8	Прыжок в длину с места	1	1	1	18.09.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
9	Челночный бег 3*10м	1	1	1	19.09.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
10	Челночный бег 3*10м, прыжки через скакалку	1	1	1	24.09.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
11	Челночный бег 3*10м, прыжки через скакалку	1	1	1	25.09.2024	http://www.fizkult-ura.ru/

12	Прыжки через скакалку, бросок набивного мяча	1	0	1	26.09.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
13	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1	0	1	01.10.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
14	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1	0	1	02.10.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
15	Бросок набивного мяча	1	1	1	03.10.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
16	Стойка игрока	1	0	1	08.10.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
17	Ведение мяча стоя на месте	1	0	1	09.10.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
18	Стойка игрока	1	0	1	10.10.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
19	Ведение мяча стоя на месте и шагом	1	0	1	15.10.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
20	Стойка игрока	1	0	1	16.10.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
21	Ведение мяча стоя на месте и шагом	1	0	1	17.10.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
22	Ловля и передача мяча	1	0	1	22.10.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
23	Ведение мяча стоя на месте и шагом, ловля и передача мяча	1	0	1	23.10.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
24	Ловля и передача мяча	1	0	1	24.10.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
25	Ведение мяча стоя на месте и шагом	1	0	1	05.11.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
26	Ловля и передача мяча	1	0	1	06.11.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
27	Ведение мяча стоя на месте и шагом	1	0	1	07.11.2024	http://www.fizkult-ura.ru/

28	Инструкция по технике безопасности на уроках гимнастики	1	0	1	12.11.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
29	Группировка	1	0	1	13.11.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
30	Группировка	1	0	1	14.11.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
31	Перекаты в группировке	1	0	1	19.11.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
32	Группировка, перекаты в группировке	1	0	1	20.11.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
33	Лазание по гимнастической стенке	1	0	1	21.11.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
34	Лазание по гимнастической стенке и по наклонной скамейке	1	0	1	26.11.2024	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
35	Лазание по наклонной скамейке	1	0	1	27.11.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
36	Перелезание через гимнастического «козла»	1	0	1	28.11.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
37	Упражнения на равновесие	1	0	1	03.12.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
38	Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке	1	0	1	04.12.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
39	Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку	1	0	1	05.12.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
40	Упражнения на равновесие	1	0	1	10.12.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
41	Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку	1	0	1	11.12.2024	http://www.fizkult-ura.ru/

42	Упражнения на равновесие	1	0	1	12.12.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
43	Упражнения на равновесие	1	0	1	17.12.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
44	Комплекс общеразвивающих упражнений	1	0	1	18.12.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
45	Комплекс общеразвивающих упражнений	1	0	1	19.12.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
46	Упражнения на равновесие	1	0	1	24.12.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
47	Комплекс общеразвивающих упражнений	1	0	1	25.12.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
48	Подвижные игры	1	0	1	26.12.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
49	Инструкция по технике безопасности при занятии на лыжах	1	0	1	09.01.2025	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
50	Техника безопасности при занятии на лыжах	1	0	1	14.01.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
51	Переноска и надевание лыж	1	0	1	15.01.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
52	Переноска и надевание лыж	1	0	1	16.01.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
53	Ступающий шаг	1	0	1	21.01.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
54	Ступающий шаг	1	0	1	22.01.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
55	Скользкий шаг	1	0	1	23.01.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
56	Скользкий шаг	1	0	1	28.01.2025	http://www.fizkult-ura.ru/

57	Скользкий шаг	1	0	1	29.01.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
58	Повороты переступанием	1	0	1	30.01.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
59	Скользкий шаг	1	0	1	04.02.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
60	Повороты переступанием	1	0	1	05.02.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
61	Скользкий шаг	1	0	1	06.02.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
62	Повороты переступанием	1	0	1	11.02.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
63	Повороты переступанием	1	0	1	12.02.2025	http://www.fizkult-ura.ru/

73	Ловля и передача мяча	1	0	1	13.03.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
74	Ведение мяча стоя на месте и шагом	1	0	1	18.03.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
75	Ловля и передача мяча	1	0	1	19.03.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
76	Ловля и передача мяча	1	0	1	20.03.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
77	Ведение мяча стоя на месте и шагом	1	0	1	01.04.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
78	Ловля и передача мяча	1	0	1	02.04.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
79	Прыжок в высоту с прямого разбега с 3-4 шагов	1	0	1	03.04.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
80	Прыжок в высоту с прямого разбега с 3-4 шагов	1	0	1	08.04.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
81	Прыжок в высоту с прямого разбега с 3-4 шагов	1	1	1	09.04.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
82	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1	1	1	10.04.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
83	Ловля и передача мяча двумя руками, ведение мяча на месте и в движении	1	0	1	15.04.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
84	Ловля и передача мяча двумя руками, ведение мяча на месте и в движении	1	0	1	16.04.2025	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
85	Ловля и передача мяча двумя руками, ведение мяча на месте и в движении	1	0	1	17.04.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
86	Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1	22.04.2025	http://www.fizkult-ura.ru/

87	Ведение мяча на месте и в движении	1	0	1	23.04.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
88	Бросок набивного мяча	1	0	1	24.04.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
89	Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1	29.04.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
90	Эстафеты с элементами баскетбола	1	0	1	30.04.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
91	Равномерный бег 3 мин, чередование ходьбы и бега	1	0	1	06.05.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
92	Равномерный бег 4 мин, чередование ходьбы и бега	1	0	1	07.05.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
93	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	08.05.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
94	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	13.05.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
95	Метание малого мяча на дальность	1	1	1	14.05.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
96	Прыжок в длину через веревку	1	0	1	15.05.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
97	Кроссовый бег 1км	1	0	1	20.05.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
98	Кроссовый бег 1км	1	0	1	21.05.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
99	Подвижные игры	1	0	1	22.05.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	10	89		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструкция по технике безопасности на уроках легкой атлетике, построение в шеренгу и колонну	1	0	1	03.09.2024	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
2	Прыжки в длину с места	1	0	1	04.09.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
3	Зачет бег 30 метров с произвольного старта	1	0	1	10.09.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
4	Зачет прыжки в длину с места	1	0	1	11.09.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
5	Зачет челночный бег 3*10 метров	1	0	1	17.09.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
6	Бег и беговые упражнения	1	0	1	18.09.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
7	Зачет подтягивание	1	0	1	24.09.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
8	Разновидности ходьбы и бега	1	0	1	25.09.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
9	Бег на выносливость	1	0	1	01.10.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
10	Упражнения с мячом	1	0	1	02.10.2024	http://www.fizkult-ura.ru/

11	Метание в цель	1	0	1	08.10.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
12	Ведение мяча на месте.	1	0	1	09.10.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
13	Метание в цель	1	0	1	15.10.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
14	Прыжки и прыжковые упражнения	1	0	1	16.10.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
15	Прыжки	1	0	1	22.10.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
16	Подвижные игры	1	0	1	23.10.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
17	Инструкция по технике безопасности на уроках гимнастики, упор присев	1	0	1	05.11.2024	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
18	Зачет группировка	1	0	1	06.11.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
19	Зачет упор присев	1	0	1	12.11.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
20	Зачет кувырок вперед	1	0	1	13.11.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
21	Перекаты вперед и назад в группировке	1	0	1	19.11.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
22	Перекаты на спину лежа на животе	1	0	1	20.11.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
23	Стойка на лопатках согнув ноги	1	0	1	26.11.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
24	Ползание	1	0	1	27.11.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
25	Перекаты на спину лежа на животе	1	0	1	03.12.2024	http://www.fizkult-ura.ru/

26	Ходьба с перешагиванием мячей на скамейке	1	0	1	04.12.2024	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
27	Упражнения на равновесия	1	0	1	10.12.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
28	Ходьба по рейке гимнастической скамейки	1	0	1	11.12.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
29	ОРУ на осанку	1	0	1	17.12.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
30	Висы на гимнастической стенке	1	0	1	18.12.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
31	Зачет наклон вперед сидя на полу	1	0	1	24.12.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
32	Подвижные игры	1	0	1	25.12.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
33	Инструкция по технике безопасности на уроках по лыжной подготовки, ознакомление с лыжами	1	0	1	14.01.2025	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
34	Ступающий шаг	1	0	1	15.01.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
35	Прохождение дистанции 500м	1	0	1	21.01.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
36	Зачет ступающий шаг	1	0	1	22.01.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
37	Передвижение скользящим шагом	1	0	1	28.01.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
38	Подъём ступающим шагом	1	0	1	29.01.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
39	Зачет передвижение скользящим шагом	1	0	1	04.02.2025	http://www.fizkult-ura.ru/

40	Зачет передвижение скользящим шагом без палок	1	0	1	05.02.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
41	Зачет подъем ступающим шагом	1	0	1	11.02.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
42	Зачет спуск в низкой стойке	1	0	1	12.02.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
43	Эстафета со спуском	1	0	1	18.02.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
44	Соревнования	1	0	1	19.02.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
45	Игры на лыжах	1	0	1	25.02.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
46	Зачет прохождение дистанции 500 метров	1	0	1	26.02.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
47	Комплекс общеразвивающих упражнений	1	0	1	04.03.2025	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
48	Комплекс упражнений с малыми мячами	1	0	1	05.03.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
49	Передача баскетбольного мяча снизу	1	0	1	11.03.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
50	Силовые упражнения	1	0	1	12.03.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
51	Прыжки через скакалку с продвижением вперед	1	0	1	18.03.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
52	Эстафеты и игры с мячом	1	0	1	19.03.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
53	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	01.04.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
54	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	02.04.2025	http://www.fizkult-ura.ru/

55	Прыжки через качающуюся скакалку	1	0	1	08.04.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
56	Зачет прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	09.04.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
57	Прыжок с разбега на гимнастический мат	1	0	1	15.04.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
58	Зачет прыжок с разбега на гимнастический мат	1	0	1	16.04.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
59	Метание с места в вертикальную цель	1	0	1	22.04.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
60	Комплекс упражнений с набивными мячами	1	0	1	23.04.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
61	Зачет метание с места в вертикальную цель	1	0	1	29.04.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
62	Зачет челночный бег 3*10м	1	0	1	30.04.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
63	Зачет прыжки в длину с места	1	1	0	06.05.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
64	Зачет подтягивание	1	1	0	07.05.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
65	Зачет наклон в перед сидя	1	1	0	13.05.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
66	Метание мяча на дальность с места	1	0	1	14.05.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
67	Зачет бег на 30м на время	1	1	0	20.05.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
68	Подвижные игры	1	0	1	21.05.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	64		

3 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструкция по технике безопасности на уроках легкой атлетике, высокий старт	1	0	1	03.09.2024	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
2	Зачет бег 30 метров	1	0	1	04.09.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
3	Зачет прыжки в длину с места	1	0	1	10.09.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
4	Зачет челночный бег 3x10м	1	0	1	11.09.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
5	Зачет высокий старт	1	0	1	17.09.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
6	Метание мяча с места	1	0	1	18.09.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
7	Прыжки в длину с разбега	1	0	1	24.09.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
8	Метание мяча с места	1	0	1	25.09.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
9	Зачет метание мяча с места	1	0	1	01.10.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
10	Ловля мяча двумя руками	1	0	1	02.10.2024	http://www.fizkult-ura.ru/

11	Передачи от груди снизу, сверху	1	0	1	08.10.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
12	Зачет ловля мяча двумя руками	1	0	1	09.10.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
13	Зачет передачи от груди снизу, сверху	1	0	1	15.10.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
14	Ведение мяча по прямой	1	0	1	16.10.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
15	Зачет ведение мяча по прямой	1	0	1	22.10.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
16	Зачет подтягивание	1	0	1	23.10.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
17	Зачет наклон вперед сидя на полу	1	0	1	05.11.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
18	Инструкция по технике безопасности на уроках гимнастики, кувырок в группировке	1	0	1	06.11.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
19	Перекат назад стойка на лопатках	1	0	1	12.11.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
20	Мост с помощью	1	0	1	13.11.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
21	Зачет кувырок вперед	1	1	0	19.11.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
22	Перекат назад стойка на лопатках, мост	1	0	1	20.11.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
23	Зачет перекат назад стойка на лопатках	1	0	1	26.11.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
24	Зачет мост с помощью	1	0	1	27.11.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
25	Опорный прыжок на стопку матов	1	0	1	03.12.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
26	Опорный прыжок на козла	1	0	1	04.12.2024	http://www.fizkult-ura.ru/

27	Зачет опорный прыжок на стопку матов	1	0	1	10.12.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
28	Вис на согнутых руках	1	0	1	11.12.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
29	Зачет опорный прыжок на козла	1	0	1	17.12.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
30	Опорный прыжок на колени и соскок махом рук	1	0	1	18.12.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
31	Зачет опорный прыжок на колени и соскок махом рук	1	0	1	24.12.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
32	Гимнастическая полоса препятствий	1	0	1	25.12.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
33	Инструкция по технике безопасности на уроках по лыжной подготовки, ознакомление с лыжами	1	0	1	14.01.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
34	Преодоление ворот при спуске	1	0	1	15.01.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
35	Зачет спуск со склона в средней стойке	1	0	1	21.01.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
36	Попеременный 2-х шажный ход	1	0	1	22.01.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
37	Зачет преодоление ворот при спуске	1	0	1	28.01.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
38	Одновременный 2-х шажный ход	1	0	1	29.01.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
39	Зачет попеременный 2-х шажный ход	1	0	1	04.02.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
40	Одновременный 2-х шажный ход	1	0	1	05.02.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
41	Поворот переступанием в движение	1	0	1	11.02.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
42	Зачет одновременный 2-х шажный ход	1	1	0	12.02.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
43	Зачет прохождение дистанции 1 км	1	0	1	18.02.2025	http://www.fizkult-ura.ru/

44	Зачет поворот переступанием в движение	1	0	1	19.02.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
45	Подъем на склон полуелочкой	1	0	1	25.02.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
46	Зачет подъем на склон полуелочкой	1	0	1	26.02.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
47	Торможение плугом	1	0	1	04.03.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
48	Зачет торможение плугом	1	0	1	05.03.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
49	Ведение мяча в движение бегом	1	0	1	11.03.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
50	Передачи мяча от груди на месте	1	0	1	12.03.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
51	Броски по кольцу снизу	1	0	1	18.03.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
52	Зачет ведение мяча в движение бегом	1	0	1	19.03.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
53	Зачет передачи мяча от груди на месте	1	0	1	01.04.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
54	Зачет броски по кольцу снизу	1	0	1	02.04.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
55	Прыжок в высоту с бокового разбега	1	0	1	08.04.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
56	Зачет челночный бег 3x10м	1	0	1	09.04.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
57	Зачет прыжок в высоту с бокового разбега	1	0	1	15.04.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
58	Зачет подтягивание	1	0	1	16.04.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
59	Зачет наклон вперед сидя	1	1	0	22.04.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
60	Передача в тройках с перемещением	1	0	1	23.04.2025	http://www.fizkult-ura.ru/

61	Зачет броски по кольцу снизу	1	0	1	29.04.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
62	Зачет прыжки в длину с места	1	0	1	30.04.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
63	Прыжок в длину в шаге(3-5 шагов)	1	0	1	06.05.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
64	Прыжок в длину с разбега(9-11 шагов)	1	0	1	07.05.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
65	Зачет бег 30 метров	1	0	1	13.05.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
66	Зачет прыжок в длину с разбега(9-11 шагов)	1	0	1	14.05.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
67	Зачет метание мяча с 3 шагов	1	0	1	20.05.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
68	Зачет бег 1000 метров	1	1	0	21.05.2025	http://www.fizkult-ura.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	64		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструкция по технике безопасности на уроках легкой атлетики, высокий старт	1	0	1	03.09.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
2	Зачет бег 30 метров	1	0	1	04.09.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
3	Зачет прыжки в длину с места	1	0	1	10.09.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
4	Зачет челночный бег 3x10м	1	0	1	11.09.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
5	Зачет бег 60 метров	1	0	1	17.09.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
6	Прыжки в длину с разбега	1	0	1	18.09.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
7	Зачет прыжки в длину с разбега	1	0	1	24.09.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
8	Метание мяча с места	1	0	1	25.09.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
9	Зачет метание мяча с места	1	0	1	01.10.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
10	Зачет бег 1000 метров	1	0	1	02.10.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
11	Зачет ловля мяча двумя руками	1	0	1	08.10.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
12	Зачет передачи от груди снизу, сверху	1	0	1	09.10.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
13	Ведение мяча по прямой	1	0	1	15.10.2024	http://www.fizkult-ura.ru/

14	Зачет ведение мяча по прямой	1	0	1	16.10.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
15	Зачет подтягивание	1	1	0	22.10.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
16	Зачет наклон вперед сидя на полу	1	0	1	23.10.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
17	Инструкция по технике безопасности на уроках гимнастики, кувырок в группировке	1	0	1	05.11.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
18	Перекат назад стойка на лопатках	1	0	1	06.11.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
19	Мост с помощью	1	0	1	12.11.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
20	Зачет кувырок вперед	1	0	1	13.11.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
21	Зачет перекат назад стойка на лопатках	1	0	1	19.11.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
22	Зачет мост с помощью	1	0	1	20.11.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
23	Опорный прыжок на стопку матов	1	0	1	26.11.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
24	Опорный прыжок на козла	1	0	1	27.11.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
25	Зачет опорный прыжок на стопку матов	1	0	1	03.12.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
26	Вис на согнутых руках	1	0	1	04.12.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
27	Зачет опорный прыжок на козла	1	1	0	10.12.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
28	Опорный прыжок на колени и соскок махом рук	1	0	1	11.12.2024	http://www.fizkult-ura.ru/

29	Зачет опорный прыжок на колени и соскок махом рук	1	0	1	17.12.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
30	Гимнастическая полоса препятствий	1	0	1	18.12.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
31	Инструкция по технике безопасности на уроках по лыжной подготовки, ознакомление с лыжами	1	0	1	24.12.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
32	Преодоление ворот при спуске	1	0	1	25.12.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
33	Зачет спуск со склона в средней стойке	1	0	1	14.01.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
34	Попеременный 2-х шажный ход	1	0	1	15.01.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
35	Преодоление ворот при спуске	1	0	1	21.01.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
36	Зачет преодоление ворот при спуске	1	0	1	22.01.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
37	Одновременный 2-х шажный ход	1	0	1	28.01.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
37	Зачет попеременный 2-х шажный ход	1	1	0	29.01.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
39	Одновременный 2-х шажный ход	1	0	1	04.02.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
40	Поворот переступанием в движение	1	0	1	05.02.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
41	Зачет одновременный 2-х шажный ход	1	0	1	11.02.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
42	Зачет прохождение дистанции 1 км	1	1	0	12.02.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
43	Зачет поворот переступанием в движение	1	0	1	18.02.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
44	Подъем на склон полуелочкой	1	0	1	19.02.2025	http://www.fizkult-ura.ru/

45	Зачет подъем на склон полуелочкой	1	0	1	25.02.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
46	Торможение плугом	1	0	1	26.02.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
47	Зачет торможение плугом	1	0	1	04.03.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
48	Ведение мяча в движение бегом	1	0	1	05.03.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
49	Передачи мяча от груди на месте	1	0	1	11.03.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
50	Броски по кольцу снизу.	1	0	1	12.03.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
51	Зачет ведение мяча в движение бегом	1	0	1	18.03.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
52	Зачет передачи мяча от груди на месте	1	1	0	19.03.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
53	Зачет броски по кольцу снизу.	1	0	1	01.04.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
54	Прыжок в высоту с бокового разбега	1	0	1	02.04.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
55	Зачет челночный бег 3x10м	1	0	1	08.04.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
56	Зачет прыжок в высоту с бокового разбега	1	0	1	09.04.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
57	Зачет подтягивание	1	0	1	15.04.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
58	Зачет наклон вперед сидя	1	0	1	16.04.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
59	Зачет броски по кольцу снизу	1	0	1	22.04.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
60	Зачет прыжки в длину с места	1	1	0	23.04.2025	http://www.fizkult-ura.ru/

61	Прыжок в длину с разбега(9-11 шагов)	1	0	1	29.04.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
62	Зачет бег 30 метров	1	0	1	30.04.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
63	Зачет бег 60 метров	1	0	1	06.05.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
64	Метание мяча с 3 шагов	1	0	1	07.05.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
65	Зачет прыжок в длину с разбега(9-11 шагов)	1	0	1	13.05.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
66	Метание мяча с 3 шагов	1	0	1	14.05.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
67	Зачет метание мяча с 3 шагов	1	0	1	20.05.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
68	Зачет бег 1000 метров	1	0	1	21.05.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62		

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 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

<http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?>

[http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)

<http://www.fizkult-ura.ru/>

