

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Татарстан

Управление образования города Казани

МБОУ "Школа №15"

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

карт

Каримов.М.Р

Протокол №1 от «28»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по ВР МБОУ "Школа
№15 "

Шинкарева Л.О.

Протокол № 1 от «28»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
"Школа №15"

Филатов.И.А.

Приказ №260 от «28»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1205005)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 2 и 4 классов

Казань, 2023

Казань, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения 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 : в 2 классе – 68 часов, в 4 классе – 68 часов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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 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 4 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

2 КЛАСС

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

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

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

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	0,25			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		0,25			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	0,25			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		0,25			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	0,25			Поле для свободного ввода
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	0,25			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		0,5			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	2	10	Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	10	1	9	Поле для свободного ввода

					ввода
2.3	Легкая атлетика	18	3	15	Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные игры	21	0	21	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		61			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6	5	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	11	57	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	0,5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/
Итого по разделу		0,5			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	0,25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	0,25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/
Итого по разделу		0,5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	0,5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/
1.2	Закаливание организма	0,5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	11	1	10	Российская электронная школа (resh.edu.ru)

2.2	Легкая атлетика	17	4	13	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/
2.3	Лыжная подготовка	10	1	9	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.4	Плавательная подготовка	7	1	0	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.5	Подвижные и спортивные игры	16	1	15	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6191/
Итого по разделу		61			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5	4	1	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Итого по разделу					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	12	56	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	ТБ на уроках. История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/
2	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
3	Зарождение Олимпийских игр. Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/
4	Сила как физическое качество. Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
5	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/
6	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
7	Выносливость как физическое качество. Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/
8	Бег с поворотами и изменением направлений. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/
9	Сложно координированные беговые	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/

	упражнения					730/
10	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Зачет по теме «Прыжок в длину с места». Игра «Прыгающие воробушки».	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
11	Дневник наблюдений по физической культуре. Метание в цель с 5–6 м.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/
13	Подвижные игры с приемами спортивных игр. Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	0		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
14	Игры с приемами баскетбола. Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
15	Игры с элементами баскетбола: «Свободное место», «Всадники»	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
16	Утренняя зарядка. Прием «волна» в баскетболе	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
17	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Закаливание организма. Развитие координации движений	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/
18	Составление комплекса утренней зарядки. Строевые упражнения и команды	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)

19	Современные Олимпийские игры. Строевые упражнения и команды	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/
20	Физические качества. Прыжковые упражнения. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	1	0		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
21	Гибкость как физическое качество. Гимнастическая разминка	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
22	Физическое развитие. Ходьба на гимнастической скамейке. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/
23	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
24	Упражнения с гимнастическим мячом. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1	0		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
25	Танцевальные гимнастические движения	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед	1	1	0		Российская электронная школа

	из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					(resh.edu.ru)
27	Гимнастика с основами акробатики. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Игра «Лабиринт».	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
28	Гимнастика с основами акробатики. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей.	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
29	Гимнастика с основами акробатики. Органы чувств. Перемахи. Вис стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ног, в вис сзади согнувшись. Подтягивание в висе.	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
30	Гимнастика с основами акробатики. Стойка на двух и одной ноге на бревне. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Перелезание через коня, бревно. Преодоление полосы препятствий.	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
20	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/
21	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/

						15/
22	Футбольный бильярд	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/
23	Бросок ногой	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/
24	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/
25	Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра с элементами футбола: «Футбольные салки»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/
26	Пас. Игра с элементами футбола: «Точная передача». Правила игры в «мини-футбол»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/
27	Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу. Игра с элементами футбола: «Гонка мячей»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/
28	Ведения мяча зигзагом. Игра с элементами футбола: «Футболист».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/
29	Удары по воротам. Игра с элементами футбола: «Сильный удар»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/
30	Работа в парах на передачи мяча. Игра	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/

	с элементами футбола: «Два футболиста»					15/
31	Ведение мяча с изменением направления. Игра с элементами футбола: «Выбей мяч из круга»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/
32	Передача мяча головой. Игра с элементами футбола: «Точный пас»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/
33	Подвижные игры Дальние передачи мяча. Игра с элементами футбола: «Передай пас»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/
34	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
35	Быстрота как физическое качество. Спуск с горы в основной стойке	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
36	Спуск с горы в основной стойке. Подъем лесенкой	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
37	Спуски и подъёмы на лыжах. Торможение лыжными палками	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
38	Торможение падением на бок	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
39	Спуск на лыжах в основной и низкой стойке, подъём ступающим шагом.	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)

	Торможение.					
40	Попеременный двухшажный ход. Техника подъема «Лесенкой». Спуск в основной стойке.	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
41	Одновременный бесшажный ход. Игры на лыжах	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
42	Спуск в основной стойке и подъем лесенкой. Поворот переступанием в движении.	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
43	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	1	0		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
45	Ведение мяча с изменением направления. Игра с элементами футбола: «Выбей мяч из круга»	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
46	Передача мяча головой. Игра с элементами футбола: «Точный пас»	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
47	Дальние передачи мяча. Игра с элементами футбола: «Передай пас»	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
48	Удары по воротам в заданные точки. Игра с элементами футбола: «Забей гол»	1	0	1		Российская электронная школа

						(resh.edu.ru)
56	Подвижные игры. Игра в «мини-футбол»	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
57	Подвижные игры Правила игры в баскетбол. Эстафеты и игры с малым мячом. Игра с элементами баскетбола: «Вызов номеров»	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
58	Подвижные игры Стойка баскетболиста. Специальные передвижения без мяча. Игра с элементами баскетбола: «Не давай мяч водящему»	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
59	Подвижные игры Режим дня и личная гигиена. Ведение мяча на месте и в движение. Эстафета с ведением мяча.	1	0	0		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
60	Легкая атлетика Быстрота как физическое качество Челночный бег. Игра «Белые медведи».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/
62	Легкая атлетика Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/
63	Легкая атлетика Встречная эстафета.	1	1	0		Российская электронная школа

	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты					(resh.edu.ru)
64	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени. Эстафета.	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	1	0		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	1	0		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	11	57		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время. Беговые упражнения	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/
2	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Бег в коридоре с максимальной скоростью.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/
3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/
4	Из истории развития физической культуры в России. Прыжок в длину с места. Прыжки на одной ноге и двухногах. Игра «Воробьи и вороны».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/
5	Самостоятельная физическая подготовка. Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/
6	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/
8	Броски малого мяча неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/

9	Метание малого мяча на дальность. Легкая атлетика Зарождение Олимпийских игр древности. Метание вцель с 5–6 м.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	1	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/
11	Физическая подготовка. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Беговые сложно координационные упражнения.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	1	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/
13	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	1	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
14	Упражнения из игры баскетбол. Развитие скоростно- силовых способностей. Игры с элементами баскетбола: «Ловец и перехватчик», «Кто быстрее»	1	0	1	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
15	Упражнения из игры баскетбол. Игры с элементами баскетбола: «Бросайи садись», «Самый быстрый»	1	0	1	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
16	Эстафета с элементами баскетбола. Правила игры в баскетбол.	1	0	1	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
17	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатическая комбинация	1	0	1	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
18	Акробатическая комбинация. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой	1	1	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/

	и левой ногой на месте. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
19	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
20	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/
21	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку.	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
22	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Обучение опорному прыжку	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
23	Обучение опорному прыжку. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	1	0		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
24	Упражнения на гимнастической перекладине. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)

25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1	0		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
26	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
27	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
28	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
29	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
30	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
31	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
32	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)

34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
35	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
37	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
38	Спуск с небольшого склона в основной стойке. Торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
39	Спуск на лыжах в основной и низкой стойке, подъем ступающим шагом. Торможение.	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
40	Попеременный двухшажный ход. Техника подъема «Лесенкой». Спуск в основной стойке.	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
41	Одновременный бесшажный ход. Игры на лыжах	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/
43	Закаливание организма. Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/

44	Подводящие упражнения. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплытие; скольжение на воде.	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
45	Упражнения с плавательной доской.	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
46	Упражнения в скольжении на груди.	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
47	Плавание кролем на спине в полной координации	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
48	Упражнения в плавании способом кроль	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
49	Плавательная подготовка. Упражнения в плавании кролем на груди.	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
51	Упражнения из игры волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
52	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении. Игра пионербол с элементами волейбола.	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)

53	Спортивные игры. Зачет по теме «Верхние передачи мяча». Игра с двумя волейбольными мячами.	1	1	0		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
54	Организация и проведение самостоятельных занятий. Игра по упрощённым правилам	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
55	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6191/
56	Упражнения из игры футбол Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6191/
57	Спортивные игры. Остановка катящегося мяча способом «наступания». Передачи мяча в парах	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
58	Спортивные игры. Правила игры в мини-футбол. Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Обводка мячом ориентиров (конусов)	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
59	Спортивные игры. Работа в парах в движении. Дальний пас. Игра «Точно в цель»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6191/
60	Спортивные игры Работа в тройках. Игра в мини-футбол.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6191/
61	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Легкая атлетика Высокий старт с последующим ускорением.	1	0	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru)
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м.	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/

	Эстафеты					
63	Легкая атлетика Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Гуси-лебеди».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/
64	Легкая атлетика Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Много скоки. Зачет по теме «Прыжок в длину с места»	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/
65	Легкая атлетика Метание малого мяча «скрестным» шагом. Эстафета.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/
66	Кроссовая подготовка. Высокий старт с последующим ускорением.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	12	56		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Кабинет учителя физкультуры

Персональный компьютер (ноутбук) с установленным ПО

Стол компьютерный

Многофункциональное устройство с цветной печатью

Комплект видео программ по физической культуре

Информационный щит

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1 КЛАСС

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Введите свой вариант:

2 КЛАСС

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Введите свой вариант:

3 КЛАСС

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Введите свой вариант:

4 КЛАСС

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1 КЛАСС

https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmet-fizicheskaya-kultura_type-metodicheskoe-posobie/

<https://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/srednyaya-i-starshaya-shkola/fizicheskaya-kultura/metodicheskie-materialy.html?ysclid=199y0lpajb927913426>

2 КЛАСС

https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmet-fizicheskaya-kultura_type-metodicheskoe-posobie/

<https://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/srednyaya-i-starshaya-shkola/fizicheskaya-kultura/metodicheskie-materialy.html?ysclid=199y0lpajb927913426>

3 КЛАСС

https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmet-fizicheskaya-kultura_type-metodicheskoe-posobie/

<https://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/srednyaya-i-starshaya-shkola/fizicheskaya-kultura/metodicheskie-materialy.html?ysclid=199y0lpajb927913426>

4 КЛАСС

https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmet-fizicheskaya-kultura_type-metodicheskoe-posobie/

<https://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/srednyaya-i-starshaya-shkola/fizicheskaya-kultura/metodicheskie-materialy.html?ysclid=199y0lpajb927913426>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1 КЛАСС

Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

ФизкультУРА | Покой Вечного Движения (fizkult-ura.ru)

Физкультура. Сайт учителя физкультуры (pculture.ru)

Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)

2 КЛАСС

Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
ФизкультУРА | Покой Вечного Движения (fizkult-ura.ru)Физкультура. Сайт учителя
физкультуры (pculture.ru)
Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)

3 КЛАСС

Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
ФизкультУРА | Покой Вечного Движения (fizkult-ura.ru)Физкультура. Сайт учителя
физкультуры (pculture.ru)
Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)

4 КЛАСС

Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
ФизкультУРА | Покой Вечного Движения (fizkult-ura.ru)Физкультура. Сайт учителя
физкультуры (pculture.ru)
Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)