

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Иркутской области

Администрация города Иркутска Комитет по социальной политике

и культуре Департамент образования

МБОУ г. Иркутска СОШ № 64

РАССМОТРЕНО
на заседании
структурного
подразделения
учителей физической
культуры
руководитель МО
М.А. Трускова
Протокол № 1
от «28» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по НМР
Г.А. Хоревская
Протокол №1
от «28» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
Г.И. Газенкамф
Приказ № 01-10-107/2
от «29» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 76630)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов

Иркутск

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения в передвижении на лыжах, имитационные упражнения техники передвижения на лыжах.

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой, упражнения в передвижении на лыжах, имитационные упражнения техники передвижения, имитация спусков и подъемов на лыжах.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски теннисного 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 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.

Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

Имитация одновременного двухшажного хода, техника выполнения одновременного бесшажного хода, имитация выполнения одновременного 2-х шажного хода, техника выполнения подъема полуелочкой лесенкой.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас.

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. 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. Имитационные упражнения в передвижении на лыжах, имитация передвижения одновременного одношажного хода, имитация на лыжах в гору.

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой, подводящие упражнения в обучении плавания, виды современного плавания.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в

условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами.
- теоретические занятия по лыжной и плавательной подготовки;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
-
- теоретические занятия по лыжной и плавательной подготовки;
- 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 теоретическим занятиям плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
-
- теоретические занятия по лыжной и плавательной подготовки;
- 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 движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- теоретические занятия по лыжной и плавательной подготовки;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://go.11klasov.net/20462-fizicheskaja-kultura-1-klass-matveev-ap.html
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/
1.2	Осанка человека	1			https://go.11klasov.net/20462-fizicheskaja-kultura-1-klass-matveev-ap.html
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	20			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/
2.2	Гимнастика с основами	16			https://go.11klasov.net/20462-fizicheskaja-kultura-1-klass-matveev-ap.html

	акробатики				1-klass-matveev-ap.html
2.3	Подвижные и спортивные игры	16			https://go.11klasov.net/20462-fizicheskaja-kultura-1-klass-matveev-ap.html
2.4	Лыжная подготовка	4			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
Итого по разделу		56			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований	4			https://www.gto.ru/#gto-method
комплекса ГТО		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			https://go.11klasov.net/20463-fizicheskaja-kultura-2-klass-matveev-ap.html
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			https://go.11klasov.net/20463-fizicheskaja-kultura-2-klass-matveev-ap.html
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	18			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
2.2	Гимнастика с основами акробатики	14			https://go.11klasov.net/20463-fizicheskaja-kultura-2-klass-matveev-ap.html

2.3	Лыжная подготовка	4			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/
2.4	Подвижные игры	19			https://go.11klasov.net/20463-fizicheskaja-kultura-2-klass-matveev-ap.html
Итого по разделу		55			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4			https://www.gto.ru/#gto-method
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

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			https://go.11klasov.net/20464-fizicheskaja-kultura-3-klass-uchebnik-matveev-ap.html
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			https://go.11klasov.net/20464-fizicheskaja-kultura-3-klass-uchebnik-matveev-ap.html
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			https://go.11klasov.net/20464-fizicheskaja-kultura-3-klass-uchebnik-matveev-ap.html
2.3	Физическая нагрузка	2			https://go.11klasov.net/20464-fizicheskaja-kultura-3-klass-uchebnik-matveev-ap.html
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			https://go.11klasov.net/20464-fizicheskaja-kultura-3-klass-uchebnik-matveev-ap.html
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Легкая атлетика	18			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/
2.2	Гимнастика с основами акробатики	16			https://go.11klasov.net/20464-fizicheskaja-kultura-3-klass-uchebnik-matveev-ap.html
2.3	Подвижные и спортивные игры	18			Поле для свободного ввода
2.4	Лыжная подготовка	4			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/
2.5	Плавательная подготовка	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/194459/
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			https://www.gto.ru/#gto-method
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

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			https://go.11klasov.net/20465-fizicheskaja-kultura-4-klass-uchebnik-matveev-ap.html
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2			https://go.11klasov.net/20465-fizicheskaja-kultura-4-klass-uchebnik-matveev-ap.html
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			https://go.11klasov.net/20465-fizicheskaja-kultura-4-klass-uchebnik-matveev-ap.html
1.2	Закаливание организма	1			https://go.11klasov.net/20465-fizicheskaja-kultura-4-klass-uchebnik-matveev-ap.html
Итого по разделу		2			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	18			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/
2.2	Гимнастика с основами акробатики	17			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/
2.3	Подвижные и спортивные игры	16			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195311/
2.4	Лыжная подготовка	4			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/
2.5	Плавательная подготовка	3			https://go.11klasov.net/20465-fizicheskaja-kultura-4-klass-uchebnik-matveev-ap.html
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			https://www.gto.ru/#gto-method
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Дат а изу чен ия	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		В се го	Контр ольн ые работ ы	Практ ическ ие работ ы		
1	Что такое физичес кая культура	1				https://go.11klasov.net/20462-fizicheskaja-kultura-1-klass-matveev-ap.html
2	Совреме нные физичес кие упражне ния	1				
3	Режим дня и правила его составле ния и соблюде ния	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
4	Личная	1				https://go.11klasov.net/20462-fizicheskaja-kultura-1-klass-matveev-ap.html

	гигиена и гигиени ческие процеду ры					
5	Осанка человека . Упражн ения для осанки	1				https://med- prof.ru/upload/iblock/b34/Комплексы%20упражнений%20для%20формирования%20прави льной%20осанки%20и%20укрепления%20мышечного%20корсета%20позвоночника.pdf
6	Комплек сы утренне й зарядки и физкуль тминут к в режиме дня школьни ка	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/conspect/
7	Правила поведен ия на уроках	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/main/195022/

	легкой атлетики , виды легкоатл етически х упражне ний					
8	Упражн ения в передви жении с равноме рной скорость ю	1				
9	Упражн ения в передви жении с изменен ием скорост и	1				
10	Разучив ание игровых действи й и	1				

	правил подвижных игр					
11	Считалки для подвижных игр	1				https://go.11klasov.net/20462-fizicheskaja-kultura-1-klass-matveev-ap.html
12	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				
13	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				
14	Обучение равному бегу в колонне	1				

	по одному с невысок ой скорость ю					
15	Освоени е правил и техники выполне ния нормати ва комплек са ГТО. Смешан ное передви жение	1				https://www.gto.ru/#gto-method
16	Освоени е правил и техники выполне ния нормати ва	1				https://www.gto.ru/#gto-method

	комплек са ГТО. Бег на 10 м и 30 м					
17	Разучив ание одновре менного отталкив ания двумя ногами и приземл ения	1				
18	Разучив ание выполне ния прыжка в длину с места	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
19	Разучив ание подвижн ой игры «Не попади в	1				

	болото»					
20	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				https://www.gto.ru/#gto-method
22	Осанка человека . Упражнения для	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/

	осанки					
23	Комплексы утренней зарядки и физкультминутки в режиме дня школьника	1				
24	Правила поведения на уроках физической культуры, общие понятия о видах гимнастики	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
25	Строевые	1				https://go.11klasov.net/20462-fizicheskaja-kultura-1-klass-matveev-ap.html

	упражнения и организующие команды на уроках физической культуры					
26	Учимся гимнастическим упражнениям	1				
27	Гимнастические упражнения со скакалкой	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
28	Прыжки в группировке толчком двумя ногами	1				

29	Гимнастические упражнения в прыжках	1				
30	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				
31	Прыжки в упоре на руках толчком двумя ногами	1				
32	Гимнастические упражнения с мячом	1				
33	Разучивание подвижной игры «Пингвины с	1				

	мячом»					
34	Акробатические упражнения, основные техники	1				
35	Разучивание различных висов и упоров	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/
36	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1				
37	Разучивание упражнений в равновесии	1				
38	Комплекс упражнений	1				

	ний в равноес ии на полу					
39	Разучив ание упражне ний в равноес ии	1				
40	Техника лазанья через пролет шведско й стенки	1				
41	Разучив ание подвижн ой игры «Не оступис ь»	1				
42	Разучив ание подвижн ой игры «Не оступис	1				

	Б»					
43	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортив ные нормати вы	1				https://www.gto.ru/#gto-method
44	Освоени е правил и техники выполне ния нормати вов комплек са ГТО. Наклон вперед из положен ия стоя на гимнаст ической скамье,	1				https://www.gto.ru/#gto-method

	поднима ние туловищ а из положен ия лежа на спине					
45	Основн ые правила ТБ на уроках, особенн ости проведе ния испытан ий (тестов) ВФСК ГТО	1				
46	Пробное тестиров ание с соблюде нием правил и техники выполне	1				

	ния испытан ий (тестов) 1 и 2 ступене й комплек са ГТО					
47	Правила поведен ия во время уроков лыжной подгото вки	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
48	Упражн ения в передви жении на лыжах	1				
49	Имитаци онные упражне ния техники передви	1				

	жения на лыжах					
50	Имитаци онные упражне ния техники передви жения на лыжах	1				
51	Разучив ание выполне ния метания теннисн ого мяча в цель	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/
52	Освоени е правил и техники выполне ния нормати ва комплек	1				

	са ГТО. Бросок набивного мяча					
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1				
54	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				
55	Разучивание подвижной игры	1				

	«Охотники и утки»					
56	Приземление после спрыгивания с горки матов	1				
57	Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1				
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплек	1				

	са ГТО. Челночн ый бег 3х10 м					
59	Освоени е правил и техники выполне ния нормати ва комплек са ГТО. 6-ти минутн ый бег	1				
60	Обучени е способа м организа ции игровых площад к	1				
61	Самосто ятельная организа	1				

	ция и проведе ние подвижн ых игр					
62	Разучив ание подвижн ой игры «Брось- поймай»	1				
63	Разучив ание подвижн ой игры «Брось- поймай»	1				
64	Чем отличает ся ходьба от бега	1				
65	Упражн ения в передви жении с изменен ием скорост	1				

	и					
66	Пробное тестиров ание с соблюде нием правил и техники выполне ния испытан ий (тестов) 1 и 2 ступене й комплек са ГТО	1				https://www.gto.ru/#gto-method
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТ ВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММ Е		66	0	0		

2 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практически работы		
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				https://go.11klasov.net/20463-fizicheskaja-kultura-2-klass-matveev-ap.html
2	Беговые упражнения из различных стартовых положений	1				
3	Техника челночного бега 3х10 м	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1				https://www.gto.ru/
5	Прыжковые упражнения	1				
6	Техника выполнения	1				https://go.11klasov.net/20463-fizicheskaja-kultura-2-klass-matveev-ap.html

	прыжка в длину с места					
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				https://www.gto.ru/
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1				https://www.gto.ru/
9	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1				
10	Зарождение Олимпийских игр	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/
11	Современные Олимпийские игры	1				
12	Правила поведения на уроках гимнастики и	1				https://go.11klasov.net/20463-fizicheskaja-kultura-2-klass-matveev-ap.html

	акробатики					
13	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1				https://go.11klassov.net/20463-fizicheskaja-kultura-2-klass-matveev-ap.html
14	Гимнастическая разминка	1				
15	Строевые упражнения и команды	1				
16	Перестроения в шеренге, колонне на месте и в движении	1				
17	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				
18	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				
19	Развитие координации движений	1				
20	Ходьба на гимнастической скамейке	1				
21	Освоение правил	1				https://www.gto.ru/

	и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье					
22	Висы и упоры. Упражнения на высокой и низкой перекладине	1				
23	Физические качества	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				https://www.gto.ru/
25	Физическое	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/

	развитие					
26	Дневник наблюдений по физической культуре	1				https://go.11klasov.net/20463-fizicheskaja-kultura-2-klass-matveev-ap.html
27	Закаливание организма	1				
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1				
29	Упражнения с гимнастическим мячом	1				
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				

31	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1				https://go.11klasov.net/20463-fizicheskaja-kultura-2-klass-matveev-ap.html
32	Упражнения в передвижении на лыжах	1				
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				
34	Имитация спусков и подъёмов на лыжах	1				
35	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				https://www.gto.ru/
36	Правила выполнения спортивных нормативов 2 степени	1				
37	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО,	1				https://www.gto.ru/

	с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО					
38	Метание набивного мяча на дальность из положения сидя	1				
39	Метание набивного мяча на дальность из положения сидя	1				
40	Броски мяча в неподвижную мишень	1				https://go.11klasov.net/20463-fizicheskaja-kultura-2-klass-matveev-ap.html
41	Броски мяча в неподвижную мишень	1				https://go.11klasov.net/20463-fizicheskaja-kultura-2-klass-matveev-ap.html
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1				https://www.gto.ru/
43	Игры с приемами	1				

	баскетбола					
44	Игры с приемами баскетбола	1				
45	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				
46	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				
47	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				
48	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				
49	Прием «волна» в баскетболе	1				
50	Прием «волна» в баскетболе	1				
51	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/conspect/226552/
52	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				
53	Бег с поворотами и изменением направлений	1				

54	Бег с поворотами и изменением направлений	1				
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности	1				https://www.gto.ru/
56	Сложно координированные беговые упражнения	1				
57	Сложно координированные беговые упражнения	1				
58	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				
59	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				
60	Гонка мячей и слалом с мячом	1				
61	Гонка мячей и	1				

	слалом с мячом					
62	Бросок ногой	1				
63	Бросок ногой	1				
64	Подвижная игра "Ловишка, бери ленту"	1				
65	Подвижная игра "Ловишка, бери ленту"	1				
66	Подвижная игра "Парный бег"	1				
67	Подвижная игра "Гуси - лебеди"	1				
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				https://go.11klasov.net/20463-fizicheskaja-kultura-2-klass-matveev-ap.html
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

3 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1				https://go.11klasov.net/20464-fizicheskaja-kultura-3-klass-uchebnik-matveev-ap.html
2	История появления современного спорта	1				
3	Правила по ТБ на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения из различных стартовых положений	1				
4	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1				

	Бег на 30 м					
6	Дозировка физических нагрузок	1				https://go.11klasov.net/20464-fizicheskaja-kultura-3-klass-uchebnik-matveev-ap.html
7	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1				https://go.11klasov.net/20464-fizicheskaja-kultura-3-klass-uchebnik-matveev-ap.html
8	Челночный бег	1				
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1				https://www.gto.ru/
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1				https://www.gto.ru/
11	Техника прыжка в длину с места	1				
12	Освоение правил и техники выполнения норматива	1				https://www.gto.ru/

	комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами					
13	Броски набивного мяча	1				
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1				https://www.gto.ru/
15	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				
16	Виды физических упражнений	1				
17	Правила по ТБ на уроках гимнастики. Строевые команды и упражнения	1				https://go.11klasov.net/20464-fizicheskaja-kultura-3-klass-uchebnik-matveev-ap.html

18	Перестроения в шеренге и колонне на месте и в движении	1				
19	Висы и упоры. Упражнения на высокой и низкой перекладине	1				https://go.11klasov.net/20464-fizicheskaja-kultura-3-klass-uchebnik-matveev-ap.html
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1				https://www.gto.ru/
21	Передвижения по гимнастической стенке	1				
22	Комбинация	1				

	выполнения упражнений на гимнастической скамейке					
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				https://www.gto.ru/
24	Упражнения с гимнастическим и палками	1				
25	Упражнения с мячами	1				
26	Передвижение по гимнастической стенке	1				https://www.reshe.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из	1				https://www.gto.ru/

	положения лежа на спине					
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				https://www.gto.ru/
29	Прыжки через скакалку	1				
30	Ритмическая гимнастика	1				
31	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				
32	Танцевальные упражнения из танца полька	1				
33	Закаливание организма под душем	1				https://go.11klasov.net/20464-fizicheskaja-kultura-3-klass-uchebnik-matveev-ap.html
34	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением	1				https://www.gto.ru/

	правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени					
35	Правила по ТБ на уроках лыжной подготовки. Имитация одновременного двухшажного хода	1				https://go.11klasov.net/20464-fizicheskaja-kultura-3-klass-uchebnik-matveev-ap.html
36	Техника выполнения одновременного бесшажного хода	1				
37	Техника выполнения подъёма полувелочкой лесенкой	1				
38	Имитация выполнения одновременного 2-х шажного хода	1				

39	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1				https://go.11klasov.net/20464-fizicheskaja-kultura-3-klass-uchebnik-matveev-ap.html
40	Правила поведения в бассейне	1				https://www.reshe.edu.ru/subject/lesson/5135/start/
41	Виды современного плавания: кроль на груди и спине	1				https://go.11klasov.net/20464-fizicheskaja-kultura-3-klass-uchebnik-matveev-ap.html
42	Виды современного плавания: брас	1				
43	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				
44	Спортивная игра баскетбол	1				
45	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				https://www.reshe.edu.ru/subject/lesson/3572/start/
46	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				

47	Спортивная игра волейбол	1				https://www.reshe.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/
48	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				
49	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				
50	Прыжок в длину с разбега	1				https://go.11klassov.net/20464-fizicheskaja-kultura-3-klass-uchebnik-matveev-ap.html
51	Техника выполнения прыжка в длину с разбега	1				
52	Метание мяча на дальность	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/
53	Метание мяча на дальность	1				
54	Спортивная игра футбол	1				https://www.reshe.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/
55	Спортивная игра футбол	1				

56	Спортивная игра футбол	1				
57	Подвижные игры с приемами футбола	1				
58	Челночный бег	1				
59	Бег на короткие дистанции	1				
60	Бег на средние дистанции	1				
61	Длительный бег	1				
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1				https://www.gto.ru/
63	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1				
64	Подвижная игра "Третий лишний"	1				
65	Подвижная игра	1				

	"Уголки"					
66	Подвижная игра "Парный бег"	1				
67	Подвижная игра "Ловишка, сорви ленту"	1				
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				https://www.gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

4 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1				https://go.11klasov.net/20465-fizicheskaja-kultura-4-klass-uchebnik-matveev-ap.html
2	Из истории развития физической культуры в России	1				Поле для свободного ввода1
3	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах	1				Поле для свободного ввода1
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				Поле для свободного ввода1
5	Предупреждение	1				https://go.11klasov.net/20465-fizicheskaja-kultura-4-klass-uchebnik-matveev-ap.html

	травм на занятиях лёгкой атлетикой					klass-uchebnik-matveev-ap.html
6	Беговые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1				https://www.gto.ru/
8	Длительный бег	1				Поле для свободного ввода1
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1				https://www.gto.ru/
10	Техника выполнения прыжка в длину с места	1				Поле для свободного ввода1
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком	1				https://www.gto.ru/

	двумя ногами					
12	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				Поле для свободного ввода1
13	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				Поле для свободного ввода1
14	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				Поле для свободного ввода1
15	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1				https://go.11klasov.net/20465-fizicheskaja-kultura-4-klass-uchebnik-matveev-ap.html
16	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
17	Висы и упоры. упражнения на	1				Поле для свободного ввода1

	высокой перекладине					
18	Упражнения на гимнастической перекладине	1				Поле для свободного ввода1
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки	1				https://www.gto.ru/
20	Акробатическая комбинация	1				https://go.11klasov.net/20465-fizicheskaja-kultura-4-klass-uchebnik-matveev-ap.html
21	Акробатическая комбинация	1				Поле для свободного ввода1
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из	1				https://www.gto.ru/

	положения стоя на гимнастической скамье					
23	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				Поле для свободного ввода1
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				https://www.gto.ru/
25	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке	1				Поле для свободного ввода1
26	Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке	1				Поле для свободного ввода1
27	Освоение правил и техники выполнения норматива	1				https://www.gto.ru/

	комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине					
28	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				Поле для свободного ввода1
29	Прыжки на скакалке	1				Поле для свободного ввода1
30	Обучение опорному прыжку	1				https://www.reshe.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/
31	Обучение опорному прыжку	1				Поле для свободного ввода1
32	Упражнения со скакалкой	1				Поле для свободного ввода1
33	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				https://www.gto.ru/

34	Закаливание организма	1				https://www.reshe.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/
35	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1				https://go.11klassov.net/20465-fizicheskaja-kultura-4-klass-uchebnik-matveev-ap.html
36	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
37	Имитация передвижения на лыжах одновременного одношажного хода	1				Поле для свободного ввода1
38	Имитация подъема на лыжах в гору	1				Поле для свободного ввода1
39	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1				Поле для свободного ввода1
40	Подводящие упражнения в обучении плавания	1				Поле для свободного ввода1
41	Подводящие	1				Поле для свободного ввода1

	упражнения в обучении плавания					
42	Виды современного плавания	1				https://www.reshe.edu.ru/subject/lesson/6433/start/196766/
43	Упражнения из игры баскетбол	1				https://www.reshe.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/
44	Упражнения из игры баскетбол	1				Поле для свободного ввода1
45	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				https://www.reshe.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/
46	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				Поле для свободного ввода1
47	Метание теннисного мяча в цель	1				Поле для свободного ввода1
48	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель	1				https://go.11klasov.net/20465-fizicheskaja-kultura-4-klass-uchebnik-matveev-ap.html
49	Метание малого мяча на	1				Поле для свободного ввода1

	дальность					
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1				https://www.gto.ru/
51	Упражнения из игры волейбол	1				https://www.reshe.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/
52	Упражнения из игры волейбол	1				Поле для свободного ввода1
53	Игра Мини-волейбол	1				Поле для свободного ввода1
54	Упражнения из игры футбол	1				https://www.reshe.edu.ru/subject/lesson/4633/start/225368/
55	Упражнения из игры футбол	1				Поле для свободного ввода1
56	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				Поле для свободного ввода1
57	Подвижная игра "Бег с хлопками"	1				Поле для свободного ввода1
58	Подвижная игра "Бег пингвинов"	1				Поле для свободного ввода1

59	Подвижная игра "Со связанными ногами"	1				Поле для свободного ввода1
60	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				Поле для свободного ввода1
61	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				Поле для свободного ввода1
62	Бег на средние дистанции	1				Поле для свободного ввода1
63	Длительный бег	1				Поле для свободного ввода1
64	6-минутный бег	1				Поле для свободного ввода1
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1				https://www.gto.ru/
66	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленност и	1				Поле для свободного ввода1

67	Самостоятельная физическая подготовка	1				Поле для свободного ввода1
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				https://www.gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура: 1-й класс: учебник; 14-е издание, переработанное, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 2-й класс: учебник; 13-е издание, переработанное, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 3-й класс: учебник; 5-е издание, переработанное, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 4-й класс: учебник; 5-е издание, переработанное, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Уроки физической культуры: 1-4-е классы: методические рекомендации/
А.П. Матвеев. - 2-е изд., - М: Просвещение, 2024

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://www.reshe.edu.ru/> - Российская электронная школа

<https://www.gto.ru/> - сайт ВФСК ГТО

<https://prosv.ru/?ysclid=m0qs7u9lx5295259333> - компания "Просвещение"

