

**Министерство общего и профессионального образования
Ростовской области
Управление образования города Ростова-на-Дону
МБОУ "Школа № 24"**

РАССМОТРЕНО
Педагогическим
советом МБОУ "Школа
№ 24"

Протокол № 10
от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УВР

Ковалева Н.П.
Протокол № 1
от «26» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы

Александрова Н.В.
Приказ № 290
от «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1270702)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

на 2023 – 2024 учебный год

Составители: Петренко Е.Н,
председатель ШМО начальных классов

**город Ростов-на-Дону
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.

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

В связи с отсутствием в образовательном учреждении материально-технической базы: бассейна, лыжного оборудования, отсутствия прокатных пунктов, условий для организации лыжных трасс, руководствуясь рекомендациями Министерства образования Российской Федерации (письмо от 27.11.1995 № 1355/11), на основании решения Педагогического совета (протокол от 07.06.2023 № 7) инвариантный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура» раздел «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО» в начальных классах будет реализован в рамках внеурочной деятельности, модуль «Спортивно-оздоровительная физическая культура» раздел «Лыжная подготовка» будет реализован: в начальной школе - через подвижные игры на воздухе, метание снежков в цель и на дальность, пробежки по утоптаным снежным дорожкам.

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).

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОКРУЖАЮЩИЙ МИР» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с ФГОС НОО учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» и является обязательным предметом на уровне начального общего образования. Изучение физической культуре в 1-4 классах МБОУ «Школа № 24» осуществляется на базовом уровне. В соответствии с Календарным учебным графиком МБОУ «Школа № 24» на 2023 – 2024 учебный год и Расписанием учебных занятий рабочая программа по физической культуре в 1-4 классах рассчитана:

- в 1А классе – на 65 часов;
- в 1Б классе – на 65 часов;
- в 1В классе – на 65 часов;
- во 2А классе – на 66 часов;
- во 2Б классе – на 66 часов;
- во 2В классе – на 66 часов;
- в 3А классе – на 67 часов;
- в 3Б классе – на 66 часов;
- в 3В классе – на 66 часов;
- в 4А классе – на 66 часов;
- в 4Б классе – на 67 часов;

- в 4В классе – на 66 часов;

- в 4Г классе – на 67 часов.

Рабочая программа по физической культуре разработана с учетом рабочей программы воспитания.

Как правило, большинство современных образовательных технологий предполагают организацию на уроках активной деятельности учащихся на разных уровнях познавательной самостоятельности. Именно в этом заключается важнейшее условие реализации воспитательного потенциала современного урока.

Предмет	Реализация программы воспитания
Физическая культура	Задачи физического воспитания младших школьников такие: 1) укреплять здоровье и содействовать правильному физическому развитию; 2) формировать двигательные умения и навыки; 3) вооружать учеников знаниями по физической культуре, гигиене, о правилах закаливания; 4) развивать двигательные (физические) качества; 5) формировать интерес к физкультуре и потребность заниматься ей; 6) воспитывать позитивные морально-волевые качества; 7) готовить учеников к сдаче норм комплекса ГТО.

Модуль «Школьный урок»

Дела, события, мероприятия	Классы	Ориентировочное время проведения	Ответственные
Введение в исследовательскую деятельность. Мини-проекты. Участие в научно-исследовательских и проектных конференциях для младших школьников	1-4	В течение года	Учителя начальных классов, Учителя-предметники на всех предметах
Участие младших школьников в предметных олимпиадах, конкурсах, соревнованиях	1-4	В течение года	Учителя начальных классов, Учителя-предметники на всех предметах
День Знаний.	1-4	1 сентября	Учителя начальных классов, Учителя-предметники на всех предметах
Неделя безопасности дорожного движения	1-4	25-29 сентября	Учителя начальных классов на уроках окружающего мира
Всероссийский открытый урок «ОБЖ» (приуроченный ко Дню гражданской обороны Российской Федерации)	1-4	4 октября	Учителя начальных классов на уроках окружающего мира
День народного единства	1-4	4 ноября	Учителя начальных классов

			на уроках литературного чтения, литературного чтения на родном языке
День матери в России	1-4	26 ноября	Учителя начальных классов на уроках окружающего мира
День Неизвестного Солдата	1-4	3 декабря	Учителя начальных классов на уроках окружающего мира
День Героев Отечества	1-4	9 декабря	Учителя начальных классов на уроках окружающего мира
День Конституции Российской Федерации	1-4	12 декабря	Учителя начальных классов на уроках окружающего мира
День российской науки	1-4	8 февраля	Учителя начальных классов на всех уроках
День защитника Отечества	1-4	23 февраля	Учителя начальных классов на уроках окружающего мира
Всемирный день иммунитета	1-4	1 марта	Учителя начальных классов на уроках окружающего мира
Всероссийский открытый урок «ОБЖ» (приуроченный к празднованию Всемирного дня гражданской обороны)	1-4	1 марта	Учителя начальных классов на уроках окружающего мира
Международный женский день	1-4	8 марта	Учителя начальных классов на уроках окружающего мира
День воссоединения Крыма с Россией	1-4	18 марта	Учителя начальных классов на уроках окружающего мира
Всероссийский открытый урок «ОБЖ» (день пожарной охраны)	1-4	30 апреля	Учителя начальных классов на уроках окружающего мира

Международный день борьбы за права инвалидов	1-4	5 мая	Учителя начальных классов на уроках окружающего мира
День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов	1-4	9 мая	Учителя начальных классов на уроках окружающего мира
Международный день семьи	1-4	15 мая	Учителя начальных классов на уроках окружающего мира

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);

- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;

- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, 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.

3 КЛАСС

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

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

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ 1 КЛАССОВ

№ 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			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
1.2	Осанка человека	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
Итого по разделу		3			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
2.2	Лыжная подготовка	5		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
2.3	Легкая атлетика	18		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
2.4	Подвижные и спортивные игры	19		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
Итого по разделу		60		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		65	0	0

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ 2 КЛАССОВ

№ 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			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952

2.2	Лыжная подготовка	6			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
2.3	Легкая атлетика	14			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
2.4	Подвижные игры	19			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
Итого по разделу		53			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ 3 КЛАССОВ

№ 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			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
2.3	Физическая нагрузка	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Библиотека ЦОК

					https://m.edsoo.ru/f29f6952
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
2.2	Легкая атлетика	10			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
2.3	Лыжная подготовка	6			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
2.4	Плавательная подготовка	12			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
Итого по разделу		60			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67	0	0	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ 4 КЛАССОВ

№ 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			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
1.2	Закаливание организма	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952

Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
2.2	Легкая атлетика	9			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
2.3	Лыжная подготовка	6			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
2.4	Плавательная подготовка	14			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
Итого по разделу		59			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В 1 КЛАССАХ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Что такое физическая культура	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
2.	Современные физические упражнения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
3.	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
4.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
5.	Осанка человека. Упражнения для осанки	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
6.	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
7.	Правила поведения на уроках физической культуры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
8.	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952

9.	Исходные положения в физических упражнениях	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
10.	Учимся гимнастическим упражнениям	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
11.	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
12.	Акробатические упражнения, основные техники	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
13.	Акробатические упражнения, основные техники	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
14.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
15.	Способы построения и повороты стоя на месте	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
16.	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
17.	Гимнастические упражнения с мячом	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
18.	Гимнастические упражнения со скакалкой	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
19.	Гимнастические упражнения в	1				Библиотека ЦОК

	прыжках				https://m.edsoo.ru/f29f6952
20.	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
21.	Подъем ног из положения лежа на животе	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
22.	Сгибание рук в положении упор лежа	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
23.	Разучивание прыжков в группировке	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
24.	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
25.	Подвижные игры на воздухе	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
26.	Метание снежков в цель на дальность	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
27.	Пробежки по утоптаным снежным дорожкам	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
28.	Пробежки по утоптаным снежным дорожкам	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
29.	Подвижные игры на воздухе	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952

30.	Пробежки по утоптаным снежным дорожкам	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
31.	Техника ступающего шага во время передвижения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
32.	Техника ступающего шага во время передвижения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
33.	Подвижные игры на воздухе	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
34.	Пробежки по утоптаным снежным дорожкам	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
35.	Пробежки по утоптаным снежным дорожкам	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
36.	Метание снежков в цель на дальность	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
37.	Чем отличается ходьба от бега	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
38.	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
39.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
40.	Правила выполнения прыжка в длину	1				Библиотека ЦОК

	с места				https://m.edsoo.ru/f29f6952
41.	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
42.	Приземление после спрыгивания с горки матов	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
43.	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
44.	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
45.	Разучивание фазы приземления из прыжка	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
46.	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
47.	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
48.	Считалки для подвижных игр	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
49.	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
50.	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952

51.	Обучение способам организации игровых площадок	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
52.	Обучение способам организации игровых площадок	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
53.	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
54.	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
55.	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
56.	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
57.	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
58.	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
59.	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
60.	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
61.	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				Библиотека ЦОК

					https://m.edsoo.ru/f29f6952
62.	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
63.	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
64.	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
65.	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		65	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ВО 2 КЛАССАХ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
2.	Зарождение Олимпийских игр	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
3.	Современные Олимпийские игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
4.	Физическое развитие	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
5.	Физические качества	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
6.	Сила как физическое качество	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
7.	Входной (стартовый) контроль.	1	1			ЦОР и ресурсы сети Интернет из списка
8.	Выносливость как физическое качество	1				ЦОР и ресурсы сети Интернет из списка

9.	Гибкость как физическое качество	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
10.	Развитие координации движений	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
11.	Развитие координации движений	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
12.	Дневник наблюдений по физической культуре	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
13.	Закаливание организма	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
14.	Утренняя зарядка	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
15.	Составление комплекса утренней зарядки	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
16.	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
17.	Строевые упражнения и команды	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
18.	Строевые упражнения и команды	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
19.	Прыжковые упражнения	1				Библиотека ЦОК

					https://m.edsoo.ru/f29f6952
20.	Прыжковые упражнения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
21.	Гимнастическая разминка	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
22.	Ходьба на гимнастической скамейке	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
23.	Ходьба на гимнастической скамейке	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
24.	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
25.	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
26.	Упражнения с гимнастическим мячом	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
27.	Упражнения с гимнастическим мячом	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
28.	Танцевальные гимнастические движения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
29.	Танцевальные гимнастические движения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952

30.	Спуски и подъёмы на лыжах	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
31.	Спуски и подъёмы на лыжах	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
32.	Торможение лыжными палками	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
33.	Торможение лыжными палками	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
34.	Торможение падением на бок	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
35.	Торможение падением на бок	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
36.	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
37.	Броски мяча в неподвижную мишень	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
38.	Броски мяча в неподвижную мишень	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
39.	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
40.	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				Библиотека ЦОК

					https://m.edsoo.ru/f29f6952
41.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
42.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
43.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
44.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
45.	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
46.	Бег с поворотами и изменением направлений	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
47.	Бег с поворотами и изменением направлений	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
48.	Подвижные игры на воздухе	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
49.	Пробежки по утоптаным снежным дорожкам	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
50.	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1			Библиотека ЦОК

					https://m.edsoo.ru/f29f6952
51.	Игры с приемами баскетбола	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
52.	Игры с приемами баскетбола	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
53.	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
54.	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
55.	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
56.	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
57.	Прием «волна» в баскетболе	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
58.	Прием «волна» в баскетболе	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
59.	Итоговый контроль.	1	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
60.	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952

61.	Гонка мячей и слалом с мячом	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
62.	Гонка мячей и слалом с мячом	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
63.	Футбольный бильярд	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
64.	Футбольный бильярд	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
65.	Бросок ногой	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
66.	Бросок ногой	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В 3 КЛАССАХ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Физическая культура у древних народов	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
2.	История появления современного спорта	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
3.	Виды физических упражнений	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
4.	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
5.	Дозировка физических нагрузок	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
6.	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
7.	Входной (стартовый) контроль.	1	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
8.	Дыхательная и зрительная гимнастика	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952

9.	Строевые команды и упражнения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
10.	Строевые команды и упражнения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
11.	Лазанье по канату	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
12.	Лазанье по канату	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
13.	Передвижения по гимнастической скамейке	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
14.	Передвижения по гимнастической скамейке	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
15.	Передвижения по гимнастической стенке	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
16.	Передвижения по гимнастической стенке	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
17.	Прыжки через скакалку	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
18.	Прыжки через скакалку	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
19.	Ритмическая гимнастика	1				Библиотека ЦОК

					https://m.edsoo.ru/f29f6952
20.	Ритмическая гимнастика	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
21.	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
22.	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
23.	Танцевальные упражнения из танца полька	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
24.	Танцевальные упражнения из танца полька	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
25.	Прыжок в длину с разбега	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
26.	Прыжок в длину с разбега	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
27.	Броски набивного мяча	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
28.	Броски набивного мяча	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
29.	Челночный бег	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952

30.	Челночный бег	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
31.	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
32.	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
33.	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
34.	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
35.	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
36.	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
37.	Пробежки по утоптаным снежным дорожкам	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
38.	Пробежки по утоптаным снежным дорожкам	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
39.	Подвижные игры на воздухе	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
40.	Пробежки по утоптаным снежным дорожкам	1				Библиотека ЦОК

					https://m.edsoo.ru/f29f6952
41.	Подвижные игры на воздухе	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
42.	Пробежки по утоптаным снежным дорожкам	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
43.	Метание снежков в цель на дальность	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
44.	Подвижные игры на воздухе	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
45.	Подвижные игры на воздухе	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
46.	Метание снежков в цель на дальность	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
47.	Пробежки по утоптаным снежным дорожкам	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
48.	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
49.	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
50.	Подвижные игры на воздухе	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952

51.	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
52.	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
53.	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
54.	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
55.	Спортивная игра баскетбол	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
56.	Спортивная игра баскетбол	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
57.	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
58.	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
59.	Итоговый контроль.	1	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
60.	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952

61.	Спортивная игра волейбол	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
62.	Спортивная игра волейбол	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
63.	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
64.	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
65.	Спортивная игра футбол	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
66.	Спортивная игра футбол	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
67.	Подвижные игры с приемами футбола	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67	0	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В 4 КЛАССАХ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Из истории развития физической культуры в России	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
2.	Из истории развития национальных видов спорта	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
3.	Самостоятельная физическая подготовка	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
4.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
5.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
6.	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
7.	Входной (стартовый) контроль.	1	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
8.	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952

9.	Закаливание организма	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
10.	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
11.	Акробатическая комбинация	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
12.	Акробатическая комбинация	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
13.	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
14.	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
15.	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
16.	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
17.	Обучение опорному прыжку	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
18.	Обучение опорному прыжку	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
19.	Упражнения на гимнастической	1				Библиотека ЦОК

	перекладине				https://m.edsoo.ru/f29f6952
20.	Упражнения на гимнастической перекладине	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
21.	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
22.	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
23.	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
24.	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
25.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
26.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
27.	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
28.	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
29.	Беговые упражнения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952

30.	Беговые упражнения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
31.	Метание малого мяча на дальность	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
32.	Метание малого мяча на дальность	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
33.	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
34.	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
35.	Подвижные игры на воздухе	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
36.	Подвижные игры на воздухе	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
37.	Подвижные игры на воздухе	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
38.	Пробежки по утоптаным снежным дорожкам	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
39.	Метание снежков в цель на дальность	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
40.	Подвижные игры на воздухе	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952

41.	Метание снежков в цель на дальность	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
42.	Подвижные игры на воздухе	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
43.	Подвижные игры на воздухе	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
44.	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
45.	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
46.	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
47.	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
48.	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
49.	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
50.	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
51.	Подвижные игры на воздухе	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952

52.	Подвижные игры на воздухе	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
53.	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
54.	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
55.	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
56.	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
57.	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
58.	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
59.	Итоговый контроль.	1	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
60.	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
61.	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
62.	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			Библиотека ЦОК

					https://m.edsoo.ru/f29f6952
63.	Упражнения из игры волейбол	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
64.	Упражнения из игры волейбол	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
65.	Упражнения из игры баскетбол	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
66.	Упражнения из игры баскетбол	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
67.	Упражнения из игры футбол	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f29f6952
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67	0	0	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1-4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Уроки физической культуры. Методические рекомендации 1-4 классы /А.П. Матвеева.- М.: Просвещение 2023 год.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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

[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38)

2.Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru>

3.Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <http://www.it-n.ru/communities>.

4.Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

5.Сайт "Я иду на урок физкультуры"

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

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

Презентации по физкультуре на сайтах:

1.uchportal.ru/

2. <http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura>

3. ppt4web.ru/prezentacii-po-...

4.<http://uslide.ru/fizkultura>

5. pedsovet.su/

6.<http://videouroki.net>

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Контроль и оценка успеваемости по предмету« Физическая культура»
Педагогический контроль имеет много сторон. Это и тестирование, и наблюдение за деятельностью учащихся и оценка овладения ими программного материала. Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели. **Качественный показатель успеваемости** - это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности.

Количественные показатели успеваемости - это сдвиги в физической подготовке, складывается из: показателей развития основных физических качеств: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний (скоростно- силовых, силовой выносливости и др.). Количественные показатели в сочетании с глубоким качественным анализом результатов деятельности выступают как единое целое всесторонней оценки успеваемости с учетом физической подготовки, состоянием здоровья, пола обучаемого. Учитель должен ориентироваться не на наличный уровень развития физических качеств, а на темп (динамику) изменений за определенный период.

Особенностями оценки успеваемости по физической культуре является:

- учет психических особенностей, состояний и телосложение (рост, вес, тип сложения), физическое развитие, физические качества, состояние здоровья;
- широкий диапазон критериев: знание о физической культуре, конкретные двигательные навыки, умения, способность осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, способности использовать полученные знания и физические упражнения в нестандартных условиях;
- наличие объективных количественных слагаемых оценки позволяющих более объективно и точно вести контроль за ходом индивидуального физического развития и подготовленности.

Виды учета: - предварительный (на первых уроках, в начале изучения отдельных тем и разделов программы.) - текущий и итоговый.

ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

1 класс оценивается вербально.

2-4классы:

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

1. По основам знаний. Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

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

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

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

С целью проверки знаний используются различные методы. **Метод опроса** применяется в устной и письменной. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок. **Программированный метод** заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально. **Эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности.** Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

2. По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

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

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

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

Оценка «2» - упражнение не выполнено.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный. **Метод открытого наблюдения** заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. **Скрытое наблюдение** состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий. **Вызов как метод оценки** используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия. **Метод упражнений** предназначен для проверки

уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий. **Суть комбинированного метода** состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий. Данные методы можно применять **индивидуально, и фронтально**, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

3. По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание **особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся**. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

УЧЕТ И ОЦЕНКА УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

Оценивание учебных достижений умений, навыков и знаний учащихся осуществляется по пятибалльной системе. Учет осуществляется в процессе учебно-воспитательной работы. Организуется он по четвертям, выставляется годовая оценка по физической культуре. **Оценка каждого ученика по физической культуре** выставляется не только на основе приема контрольных нормативов, но и в результате оценки техники выполнения упражнений, усвоения теоретико-методических знаний, участие в соревнованиях, посещение уроков и личные достижения учащихся на протяжении учебного года (самостоятельные занятия, выполнение домашнего задания). На основе данных показателей учитель может применять разнообразные системы начисления «бонусных» баллов. При этом необходимо, чтобы учебные нормативы были сданы каждым учеником не ниже, чем на «удовлетворительно».

Характеристика цифровой оценки (отметки).

Оценка «5» - за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» - допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» - допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» - упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок или нежелание выполнять упражнение.

Оценка «1» отказ от выполнения задания.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении. **Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого. К значительным ошибкам относятся: (старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения).

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

В начале учебного года учитель может, проводит диагностическое тестирование уровня физической подготовленности учащегося с фиксированием результатов в рабочем журнале (например: нормативная база комплекса «ГТО»).

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к **подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях**, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к **специальной медицинской группе А**, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия. Учащиеся, отнесенные к **специальной медицинской группе Б**, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний» (тесты теоретические, доклад, сообщение, опрос по разделам учебной программы).

Домашние задания для самостоятельного выполнения физических упражнений учащиеся получают на уроках физической культуры. Они предусматривают постепенный рост результативности, должны быть направлены на повышение двигательного режима доступных для выполнения в домашних условиях. Домашние задания задаются на серию уроков на основе пройденного материала. **Контролем за выполнением домашнего задания** является отслеживание динамики физического состояния учащихся: прирост результатов в овладении двигательными действиями и показателями физической подготовленности.

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 2-х КЛАССОВ

Кл.	Контрольное упражнение	девочки			мальчики		
		«5» высок.	«4» средн.	«3» низк.	«5» высок.	«4» средн.	«3» низк.
2кл.	Бег 30м	5,8	6,6	7,2	5,6	6,4	7,0
2кл.	БЕГ 1000 М	Без учета времени					
2 кл.	Прыжок в длину с места	140	120	100	150	130	110
2кл.	Челночный бег 3x10м	9,7	10,7	11,2	9,1	10,0	10,4
2кл.	Метание мяча	20	16	12	26	22	18
2кл.	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	13	10	8	16	13	10
2кл.	Подтягивание в висе, раз (мал)				5	3	2
2кл.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	8	6	4	10	8	6

2кл.	Поднимание туловища за 30 сек. лежа	16	13	10	18	15	12
2кл.	Прыжки через скакалку за 1 мин	50	40	15	40	20	10
2кл.	Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладоням и пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладоням и пола	Коснуться пальцами пола

Примечание: 1 класс оценивается вербально.

№ п/п	Подвижные игры и подвижные игры на основе спортигр	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1.	Название и правила проведения подвижных игр	Активно участвует в 2-3 играх. Знает правила.	Владеет названиями правилами, играет	Описание игры
2.	Ловля, передачи, ведение, броски мяча в процессе подвижных игр, правила.	Демонстрирует технику в условиях игровой деятельности.	Демонстрирует технические приёмы	Описание техники
3.	Подбрасывание, подача мяча двумя руками, передача мяча 2-мя руками в процессе подвижных игр, правила.	Демонстрирует технику в условиях игровой деятельности.	Демонстрирует технические приёмы	Описание техники

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 3 – 4 КЛАССОВ

Кл.	Контрольное упражнение	девочки			мальчики		
		«5» высок.	«4» средн.	«3» низк.	«5» высок.	«4» средн.	«3» низк.
3кл. 4кл.	Бег 30м	5,6 5,4	6,4 6,2	7,0 6,8	5,4 5,2	6,2 6,0	6,8 6,6
3кл. 4кл.	Бег 60м	10.6	10.7-11.1	11.2	10.3	10.4-10.8	10.9
3кл. 4кл.	БЕГ 1000 М	6,00 5,00	6,30 5,40	7,00 6,30	5,00 4,30	5,30 5,00	6,00 5,30
3кл. 4 кл.	Прыжок в длину с места	150 160	130 140	110 120	160 170	140 150	120 130
3кл. 4кл.	Челночный бег 3х10м	9,3 9,1	10,3 10,0	10,8 10,4	8,8 8,6	9,9 9,5	10,2 10,0
3кл. 4кл.	Прыжок в длину с разбега	300 320	260 280	220 240	320 340	280 300	260 280
3кл. 4кл.	Метание мяча	18 20	14 16	10 12	24 26	20 22	16 18

3кл. 4кл.	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	12 16	10 13	8 10	15 18	12 15	6 12
3кл. 4кл.	Подтягивание в висе, раз (мал)				5 6	4 4	3 3
3кл. 4кл.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10 12	7 8	3 3	12 15	10 12	6 7
3кл. 4кл.	Поднимание туловища за 30 сек. лежа	21 22	20 20	12 15	22 24	21 22	13 15
3кл. 4кл.	Прыжки через скакалку за 15 сек	20 25	15 20	10 15	15 20	10 15	5 10
3-4кл.	Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладоням и пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладоням и пола	Коснуться пальцами пола

№ п/п	Подвижные игры и подвижные игры на основе спортигр	Оценка		
		«5»	«4»	«3»
1.	Название и правила проведения подвижных игр	Активно участвует в 2-3 играх. Знает правила.	Владеет названиями правилами, играет	Описание игры
2.	Ловля, передачи, ведение, броски мяча в процессе подвижных игр, правила.	Демонстрирует технику в условиях игровой деятельности.	Демонстрирует технические приёмы	Описание техники
3.	Подбрасывание, подача мяча двумя руками, передача мяча 2-мя руками в процессе подвижных игр, правила.	Демонстрирует технику в условиях игровой деятельности.	Демонстрирует технические приёмы	Описание техники