

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №12»  
г.Сухиничи Сухиничского района Калужской области

Рассмотрено и принято на  
заседании педагогического совета  
Протокол №1 от 28.08.2023



УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы

Кулабухова Т.Ю.  
Приказ № 122/1-02  
от 29.08.2023

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)**

для обучающихся 1 – 4 классов

## 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 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **1 КЛАСС**

#### ***Знания о физической культуре***

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

#### ***Способы самостоятельной деятельности***

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

#### ***Физическое совершенствование***

### *Оздоровительная физическая культура*

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

### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

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

### *Гимнастика с основами акробатики*

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

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

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

### *Лыжная подготовка*

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

### *Лёгкая атлетика*

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

### *Подвижные и спортивные игры*

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

## 2 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

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

### *Способы самостоятельной деятельности*

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

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

##### Гимнастика с основами акробатики

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

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

*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.

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

## **4 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности***

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

### ***Физическое совершенствование***

#### ***Оздоровительная физическая культура***

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

#### ***Спортивно-оздоровительная физическая культура***

##### **Гимнастика с основами акробатики**

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

### Лёгкая атлетика

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

### Лыжная подготовка

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

### Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. 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 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 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	В течение всего года			Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	В течение всего года			Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	В течение			Физическая культура

		всего года			Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2	Осанка человека	В течение всего года			Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	В течение всего года			Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14		1	
2.2	Лыжная подготовка	14			
2.3	Легкая атлетика	18		8	
2.4	Подвижные и спортивные игры	20			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	В течение всего года			Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	9	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Электронные
-------	-----------------------------	------------------	-------------

	программы	Всего	Контрольные работы	Практические работы	(цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	В течение всего года			Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	В течение всего года			Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	В течение всего года			Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	В течение всего года			Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14		11	
2.2	Лыжная подготовка	14			
2.3	Легкая атлетика	20		11	

2.4	Подвижные игры	20		2	
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	В течение всего года			Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	24	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	В течение всего года			Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	В течение всего года			Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Измерение пульса на уроках	В течение			Физическая культура

	физической культуры	всего года			Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Физическая нагрузка	В течение всего года			Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	В течение всего года			Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	В течение всего года			Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14		10	
2.2	Легкая атлетика	20		13	
2.3	Лыжная подготовка	14		2	
2.5	Подвижные и спортивные игры	20		5	
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	В течение всего года			Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	30	
-------------------------------------	----	---	----	--

## 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	В течение всего года			Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	В течение всего года			Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	В течение всего года			Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	В течение всего года			Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2	Закаливание организма	В течение всего года			Физическая культура Российская

					электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14		9	
2.2	Легкая атлетика	20		17	
2.3	Лыжная подготовка	14		3	
2.5	Подвижные и спортивные игры	20		5	
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	В течение всего года			Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	34	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Когда и как возникла физическая культура, правилах поведения на уроках. Учить построению в шеренгу и колонну по одному. Познакомить с простейшим комплексом упражнений (УГГ). Учить бегу на	1				Физическая культура Российская электронная школа

	скорость 30 м с произвольного старта. Учить прыжку в длину с места.					<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Повторить (кратко) требования правил поведения на уроках. Закрепить навыки построения в шеренгу и колонну по одному. Повторить комплекс упражнений УГГ. Закрепить навыки прыжка в длину с места. Закрепить навыки бега на 30 м с произвольного старта. Учить челночному бегу 3 x 10 м.	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Современные Олимпийские игры. Совершенствовать навыки быстрого построения в шеренгу и колонну. Совершенствовать выполнение комплекса упражнений УГГ с целью отработки правильности положения рук, ног и туловища. Провести учет (на время) в беге на 30 м. Совершенствовать навыки прыжка в длину с места. Познакомить с правилами и проведением игры «К своим флажкам!».	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Что такое физическая культура. Совершенствовать навыки и умения быстрого построения в шеренгу и колонну. Выполнить комплекс УГГ с целью контроля за правильной последовательностью упражнений. Учет по прыжкам в длину с места (КДП). Повторить игру «К своим флажкам!».	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Закрепить технику движений рук и ног в прыжках в длину с места. Учить технике и подбору темпа медленного бега. Разучить игру «Класс, смирно!». Учет по освоению навыков челночного бега. 3 x 10 м	1				Физическая культура Российская электронная школа

	(КДП). 5. Провести краткую беседу о домашних заданиях по физической культуре. 6. Домашнее задание: выполнить дома комплекс УГГ, разученный в школе.					<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Учить выполнению, строевых команд «Смирно!», «Вольно!». Провести бег на выносливость до 4 мин . Провести учет по наклону туловища сидя на полу (КДП). Разучить и провести игру «Запрещенное движение».	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7	Провести учет по подтягиванию (КДП). Разучить несколько поз птиц, животных и позы спортсменов. Совершенствовать выносливость и темп бега до 4 мин. Повторить игру «Запрещенное движение».	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	Учить (фронтально) метанию мяча в вертикальную цель. Совершенствовать выносливость и темп бега до 4 мин. Провести игру «Запрещенное движение».	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9	Рассказать о правилах поведения на уроках в спортивном зале, используя учебное оборудование и инвентарь. Т.Б. на уроке по подвижным играм. Учить технике ловли мяча двумя руками (в парах). Разучить игру «Два Мороза».	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10	Совершенствовать технику ловли и передачи мяча двумя руками. Закрепить технику ведения мяча на	1				Физическая культура

	месте. Учить метанию мяча в цель с места (расстояние до вертикальной мишени 4—5 м). Совершенствовать технику бега 3 x 10 м с переноской кубиков.					Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11	Провести учет навыков ловли и передачи мяча. Повторить с целью совершенствования ведение мяча на месте. Закрепить технику движения руки при метании в цель с места. Совершенствовать технику бега 3 x 10 м с переноской кубиков.	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12	Совершенствовать технику ведения мяча на месте с последующей передачей двумя руками партнеру. Вместо ОРУ преодолеть полосу из пяти препятствий. Совершенствовать технику метания в цель с места.	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13	Проверить технику ведения мяча на месте с последующей передачей двумя руками партнеру. ОРУ в движении. Совершенствовать технику метания в цель с места. Разучить игру и поиграть в «Прыгающие воробушки».	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14	КДП по челночному бегу 3 x 10 м с переносом кубика. Совершенствовать технику метания в цель с места. Повторить и поиграть в «Прыгающие воробушки».	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15	Провести учет по метанию в цель. Повторить игру «Прыгающие воробушки». Совершенствовать	1				Физическая культура

	технику преодоления полосы из 5 препятствий.					Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Различный варианты игры "Салки". Разучить технику выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лежа. КДП поднимания туловища - 30 сек.	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17	ОРУ с мячами. Строевые упражнения. Встречная эстафета с предметами. Повторить технику выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18	ОРУ с мячами. Строевые упражнения. Подвижные игры по выбору. Повторить технику выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19	Провести краткую беседу о правилах поведения в гимнастическом зале, где установлены различные снаряды. Учить построению в круг. Учить положению «упор присев». Провести игру-эстафету с набивными мячами 1 кг по командам.	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20	Осанка. Рассказать детям о названиях гимнастических снарядов в зале и их назначении, повторить правила поведения в зале. Учить лазанию	1				Физическая культура Российская

	по гимнастической стенке. Закрепить технику положения «Упор присев». Учить группировке из положения «Упор присев».					электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21	Повторить построение в круг, учить построению в 2 круга. Разучить комплекс 2 утренней гигиенической гимнастики. Совершенствовать группировку из положения «Упор присев». Провести по командам игру с набивным мячом 1 кг, сидя на гимнастических скамейках.	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
22	Учить перестроениям в 2—4 команды для проведения игр. Закрепить порядок выполнения упражнения комплекса УГГ 2. Из положения «группировка» учить перекатам назад и вперед. Повторить игру с набивными мячами.	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23	Продолжить лазание по канату произвольным способом, уточнить, кто из детей не может залезть по канату на 1—2 м. Учить ходьбе на носочках по рейке гимнастической скамейки. Проверить умение в выполнении перекатов назад и вперед в группировке, совершенствовать перекаты в группировке. Провести игру-эстафету с любым предметом (мяч, обруч и др.).	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24	Учить быстрому построению отдельных групп(команд) по заранее установленным местам, преодолению полосы из пяти препятствий. Выполнить комплекс упражнений на гимнастических скамейках. Продолжить закрепление навыка в лазании по канату. Повторить с целью	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	совершенствования разученные перекаты. Провести подвижную игру по желанию детей.					
25	Учить размыканиям «руки в стороны». Повторить комплекс ОРУ на полу (сидя и лежа). Учить лазанию по наклонной скамейке, совершенствовать лазание по канату произвольным способом. Продолжить обучение упорам и висам на гимнастическом бревне. Провести контрольный техники переката в группировке (боком).	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26	ОРУ на формирование правильной осанки. Упражнения в лазаниях и перелазаниях. Перекаты на спину из положения лежа на животе. Закрепить технику подтягиваний в висе лёжа. Разучить и провести игру «Смена пар».	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	ОРУ на гимнастических скамейках. Провести эстафету «Весёлые старты» с элементами акробатики. Повторить технику выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Разучить технику наклона вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке.	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28	ОРУ лежа и сидя на полу. Лазания по канату произвольным способом. Прыжки с высоты и через препятствие 30-40см. Повторить наклона вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке и технику выполнения поднимания туловища - 30 сек. Игра на внимание «Лилипуты и великаны».	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

29	ОРУ на гимнастических скамейках. Провести эстафету «Весёлые старты» предметами. Повторить технику выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Провести тест опрос «Проверь себя» срт. 32.	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30	Составить простейшую полосу препятствий в зале (из 5—6 имеющихся снарядов). Прохождение по рейке гимнастической скамейки, перекаты изученным способом, прыжки через препятствие высотой до 40 см, перелезание через стопку матов метание в цели. Провести игру «Вызов номеров».	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31	Закрепить технику хождения простейшей полосы препятствий в зале (из 5—6 имеющихся снарядов). Провести игру «Смена пар».	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32	ОРУ комплекс УГГ. Личная гигиена. Тест опрос «Проверь себя» срт. 47. Подвижные игры по выбору учащихся. Спортивная одежда и обувь лыжника.	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33	Кратко рассказать о значении занятий на лыжах. Температурный режим. Учить построению с лыжами в руках, укладке лыж на снег и надеванию креплений. Учить технике ступающего шага (без папок). Прохождение дистанции ступающим шагом до 500 м. Дать домашнее задание: тренировать надевание лыж	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	на обувь, совершать прогулки на лыжах вместе с родителями.					
34	Повторить построение с лыжами в руках и надевание креплений, проверить одежду и обувь занимающихся. Продолжить обучение ступающему шагу. Пройти на лыжах ступающим, а кто может — скользящим шагом дистанцию до 1000 м. Тест опрос «Проверь себя» срт. 79	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35	Повторить построение с лыжами в руках и надевание креплений, проверить одежду и обувь занимающихся. Продолжить обучение ступающему шагу. Пройти на лыжах ступающим, а кто может — скользящим шагом дистанцию до 1000 м. - совершенствуя двигательные действия на лыжах без палок.	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
36	Учить поворотам на месте переступанием, игры «У кого лучше», «Ветер», «Солнышко». Учить одноопорному скольжению без палок с размашистым движением рук и попеременным скольжением. Пройти дистанцию до 1000 м в медленном темпе с целью закрепления техники скользящего шага и движения рук.	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
37	Совершенствовать технику передвижения на лыжах скользящим шагом на учебном круге без палок. Повторить повороты на месте (вправо и влево). Пройти дистанцию в медленном темпе до 1000 м с целью отработки скользящего шага.	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

38	Учить косому подъему на склон 15— 20" (без палок) и спуску в низкой стойке; подъем ступающим шагом. Совершенствовать скольжение без палок с ритмичной работой рук и хорошей амплитудой. Подготовить к следующему уроку (с помощью родителей) лыжные палки (их исправность и пригодность). Дать домашнее задание: подъемы и спуски со склонов изученным способом.	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
39	Провести учет техники скольжения без палок. Закрепить требования к технике выполнения подъемов и спусков со склонов до 20". Совершенствовать низкую стойку в момент спуска с горки. В медленном темпе пройти дистанцию до 1000 м, совершенствуя скольжение с палками.	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
40	Провести эстафету с этапом до 50 м с поворотами и передачей палок (или касанием рукой плеча следующего). Пройти дистанцию до 500 м с палками. Задача: определить первых на финише (мальчики и девочки).	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
41	Совершенствовать технику передвижения скользящим шагом с палками на учебном круге. Повторить эстафету с поворотами. Пройти в среднем темпе дистанцию до 1000 м с палками.	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
42	На учебном круге: совершенствовать технику передвижения скользящим шагом с палками.	1				Физическая культура Российская

	Провести игру «Смелее с горки!».					электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
43	Урок игр-эстафет с этапом до 50—80 м: без палок; с палками; со спуском и подъемом и др.	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
44	Разминка: эстафета с этапом до 50 м (2—3 раза). Провести соревнования на дистанцию 500 м с раздельным стартом через 10—20 с парами (девочки после мальчиков).	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
45	Провести свободное катание с горки. Организовать эстафету с этапом до 100 м (2—3 раза); эстафета круговая.	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
46	Разминка. Пройти дистанцию до 1000 м с палками. Задача: определить первых на финише (мальчики и девочки).	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
47	ОРУ. Провести салки — различные варианты с отдыхом между ними. Технику ведения мяча на месте.	1				Физическая культура Российская электронная школа

					<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
48	Повторить комплекс УГГ. Повторение изученных упражнений с мячами. Провести эстафету с баскетбольными, волейбольными и набивными мячами 1 кг.	1			Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
49	Совершенствовать технику ловли и передачи мяча двумя руками. Закрепить технику ведения мяча на месте. Закрепить технику метания мяча в цель с места (расстояние до вертикальной мишени 4—5 м). Совершенствовать технику бега 3х 10 м с переноской кубиков.	1			Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
50	Провести учет навыков ловли и передачи мяча. Повторить с целью совершенствования ведение мяча на месте. Учить ведению мяча в шаге. Закрепить технику движения руки при метании в цель с места. Совершенствовать технику бега 3 х 10 м с переноской кубиков.	1			Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
51	ОРУ в движении. Совершенствовать технику ведения мяча на месте с последующей передачей двумя руками партнеру. ОРУ в движении. Совершенствовать технику метания в цель с места. Совершенствовать технику бега 3 х 10 м. ГТО	1		1	Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
52	ОРУ в движении. Проверить технику ведения мяча на месте с последующей передачей двумя руками партнеру. Совершенствовать технику метания в цель	1			Физическая культура Российская

	с места. Разучить игру и поиграть в «Прыгающие воробушки».					электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
53	Провести комплекс упражнений с движением рук и туловища. Совершенствовать технику метания малого мяча в цель. Учет результата в метании набивного мяча (1 кг) из положения сидя из-за головы. Научить броскам и ловле большого резинового мяча на месте. Эстафеты «Весёлые старты» с предметами.	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
54	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Мяч на полу».	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
55	Совершенствовать выполнение строевых упражнений. Повторить комплекс упражнений типа зарядки. Закрепить технику бросков и ловли мяча. Провести игру «Гонка мячей».	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
56	Повторить комплекс упражнений с палками. Учить прыжкам через скакалку. Провести игру-эстафету с набивными мячами на скамейках. Дать домашнее задание на весенние каникулы.	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
57	Учить расчету на первый— второй и выполнению команд «Смирно!», «Вольно!» Учить ходьбе	1		1		Физическая культура

	(разной), медленному бегу до 1 мин. Разучить комплекс упражнений в парах с баскетбольными или набивными мячами. Учить с прямого разбега прыжку в высоту через резинку. Учить (фронтально) метанию в вертикальную цель. Провести игру «Смена сторон».					Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
58	Повторить перестроение из одной шеренги в две. Провести комплекс упражнений с малыми мячами. Совершенствовать координацию в прыжках через качающуюся скакалку. Учить прыжкам в длину с разбега 5—7 шагов на мат с отталкиванием удобной ногой от подкидного мостика.	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
59	Совершенствовать строевые и общеразвивающие упражнения, пройденные на предыдущем уроке. Преодоление пяти препятствий в зале. Закрепить разбег и отталкивание от мостика удобной ногой в прыжках в длину с 5—7 шагов. Проверить умение прыгать через качающуюся скакалку. Повторить игру «Вызов номеров».	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
60	Провести ходьбу, медленный бег, перестроение из одной шеренги в две; выполнить комплекс упражнений с малыми мячами — «школа мяча». Провести учет умений в прыжках в длину с разбега на мат. Учить ведению мяча в шаге, провести тренировку в подтягивании: мальчики — в висе, девочки — в висе лежа. КДП.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
61	Повторить технику прыжка в длину с места	1		1		Физическая

	(фронтально). Совершенствовать умение вести мяч в шаге. Повторить упражнение в подтягивании из виса. Провести игру по выбору детей. Тестирование на гибкость из положения стоя на гимнастической скамейке.					культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
62	КДП — наклон из положения сидя на полу (на гибкость). Продолжить обучение ведению мяча в шаге. Провести повторение техники прыжка в длину с места. Напомнить детям об одежде и обуви для занятий на площадке.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
63	На площадке. Ходьба с изменением скорости, медленный бег до 1,5 мин, дыхательные упражнения после бега. Учить в парах метанию мяча с места на дальность. КДП - прыжки в длину с места. Провести встречную эстафету с этапом до 30 м.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
64	Разучить комплекс УГГ для выполнения утром дома. Провести бег с преодолением простейших препятствий. КДП челночный бег 3*10м. . Провести эстафету с этапом до 30 м.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
65	Продолжить разучивание и закрепление порядка выполнения комплекса упражнений УГГ. Продолжить обучение метанию мяча на дальность с места. КДП в беге на 30 м. Провести встречную эстафету с передачей палочки между двумя—тремя командами с этапом до 30 м. Развитие выносливости	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	бег до 6 мин.					
66	Комплекс УГГ для выполнения утром дома. Организовать и провести учет по шестиминутному бегу или бегу на 1000 м без учета времени, отдых 3—5 мин. Провести беседу с детьми: «О правилах приема воздушных и солнечных ванн летом», «О правилах поведения при купании в открытых водоемах». Дать задание не умеющим плавать: за лето научиться держаться на воде, а тем кто умеет это делать — проплыть любым способом 25 м.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	9		

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Техника безопасности. Строения в колонну и шеренгу . Виды ходьбы. Высокий старт. Бег медленный 1 минуты. Игра "Класс, смирно!"	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Строевые упражнения. Ходьба по кругу в колонне .Высокий старт бег 30м. Бег 1 минуты. Игра "Быстро по своим местам."	1				
3	Строевые упражнения. Ходьба по кругу в колонне .	1		1		

	КДП - Высокий старт бег 30м. Прыжки в длину с места и с разбега. Бег 1 минуты. Игра "Салки " в различных вариантах.					
4	ОРУ - основные положения рук. Бег с высоким подниманием бедра. Бег челночный 3*10м. КДП-прыжки в длину с места /у/. Игра "запрещенное движение" Бег 2 минуты.	1		1		
5	ОРУ - основные положения рук. Бег с высоким подниманием бедра. Бег челночный 3*10м. Прыжки в длину с места и с разбега. Игра "Гонка мячей" Бег 2 минуты.	1		1		
6	ОРУ - основные положения рук. Техника выполнения бега с высоким подниманием бедра /у/. Бег челночный 3*10м. Игра " Два Мороза" Бег 3 минуты.	1		1		
7	ОРУ - движение рук в разных плоскостях . Построение по установленным местам. Техника выполнения челночного бега 3*10м /у/. Игра " Два Мороза". "Удочка прыжковая". Бег 3 минуты.	1		1		
8	ОРУ - движение рук в разных плоскостях . Построение по установленным местам. Медленный бег на дистанции 1000м. Игра " Класс, Смирно!".	1		1		
9	ОРУ - движение рук в различных плоскостях. Построение по установленным местам. Метание мяча 1кг из-за головы на дальность с места. Прыжки на одной и обеих ногах на месте. Игра "Лилипуты, великаны"	1				
10	ОРУ - основные движения туловищем. Повороты переступанием направо, налево. КДП - наклон туловища сидя на полу /у/. Метание малого мяча в вертикальную цель с 4-5 м с места. Прыжки - различные варианты на месте.	1		1		
11	Техника безопасности. Повороты переступанием направо, налево. ОРУ - типа зарядки. Ловля мяча на	1				

	месте. Метание малого мяча в вертикальную цель с 4-5 м с места. Игра "Салки" различные варианты.					
12	Повороты переступанием направо, налево. Команда - на месте шагом "Марш! "Стой!". ОРУ – типа зарядки. Ловля мяча на месте. Метание малого мяча в вертикальную цель с 4-5 м с места. Игра "Салки" различные варианты.	1				
13	ОРУ - типа зарядки. Команда - на месте шагом "Марш! "Стой!". Ловля мяча на месте. Техника метание малого мяча в вертикальную цель с 4-5 м с места /у/. Преодоление пяти препятствий в зале. Игра "Салки" различные варианты.	1		1		
14	ОРУ - типа зарядки. Команда - на месте шагом "Марш! "Стой!". Ловля мяча на месте. Преодоление пяти препятствий в зале. Игра "Салки" различные варианты.	1				
15	ОРУ - типа зарядки. Ловля мяча на месте. Преодоление пяти препятствий в зале /у/. Игра "Салки" различные варианты.	1		1		
16	ОРУ - типа зарядки. Команда - на месте шагом "Марш! "Стой!". Ловля мяча на месте. Развитие силы - подтягивания. Игра " Перекати поле" различные варианты.	1				
17	ОРУ - типа зарядки. Команда - на месте шагом "Марш! "Стой!". Ловля мяча на месте. КДП - силовой тест /у/. Игра " Перекати поле" различные варианты.	1		1		
18	18 ОРУ - типа зарядки. Команда - на месте шагом "Марш! "Стой!". Ловля мяча на месте. Развитие силы - поднимания туловища. "Весёлые старты" различные варианты.	1				
19	Разучить комплекс упражнений с большими мячами, стоя и сидя на полу. 2. Продолжить обучение ведению	1				

	баскетбольного мяча. 3. Повторить игру «Передал— беги!»					
20	Проверить умения в ведении мяча на месте. Организовать игру между командами: сидя на скамейках с передачей мяч над головой и обеганием стоек на расстоянии 10—12	1				
21	Правила безопасности на уроках гимнастики. Комплекс УГГ. Лазания по наклонной скамейке в упоре присев, стоя на коленях, лёжа на животе. Эстафеты с перелазанием и подлазанием.	1				
22	Значение УГГ. Комплекс УГГ. Лазания по гимнастической стенке, перелазание через гимнастическое бревно(60см), ходьба по рейке гимнастической скамейки. Развитие гибкости.	1				
23	Комплекс УГГ. Кувырок вперед в группировке. Лазания по канату (захват ногами гимнастической палки). Игры с с лазанием и перелазанием.	1				
24	Комплекс УГГ. Кувырок вперед в группировке. Стойка на лопатках согнув ноги. Ходьба по бревну с перешагиванием. Эстафеты с с лазанием и перелазанием.	1				
25	Перестроение из одной ширенги в две.Комплекс УГГ с гимнастической палкой. Захват ногами на канате. Кувырок вперед в группировке. Стойка на лопатках согнув ноги. Перекат боком в группировке. Эстафеты с с лазанием и перелазанием.	1				
26	Перестроение из одной ширенги в две. Комплекс УГГ с гимнастической палкой. Захват ногами на канате. Техника выполнения кувырка вперед в группировке /у/.Перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги. Перекат боком в группировке. Эстафеты с набивными мячами сидя на скамейках.	1		1		
27	Перестроение из одной ширенги в две. Комплекс УГГ	1		1		

	с гимнастической палкой. Захват ногами на канате. Техника выполнения стойки на лопатках согнув ноги /у/. Перекаты вперёд и назад, боком в группировке. Эстафеты с набивными мячами сидя на скамейках.					
28	Перестроение из одной ширенги в две. Комплекс УГГ с гимнастической палкой. Захват ногами на канате. Перекатом вперёд упор присев из стойки на лопатках согнув ноги . Эстафеты с акробатическими элементами (кувырок с места).	1				
29	ОРУ на гимнастической скамейке. Техника переката вперёд из стойки на лопатках /у/. Захват каната ногами в висе на канате. Полоса из пяти препятствий.	1		1		
30	ОРУ на гимнастической скамейке. Вис стоя, лёжа, упоры на бревне. Лазания по канату произвольным способом. Техника преодоления пяти препятствий/у/.	1		1		
31	ОРУ на гимнастической скамейке. Лазания по канату произвольным способом. Акробатическая комбинация. Игра с прыжками через невысокие препятствия.	1				
32	ОРУ на формирование правильной осанки. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии, висы и упоры. Лазания по канату. КДП - силовой тест/у/.	1		1		
33	ОРУ на формирование правильной осанки. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии, висы и упоры. Лазания по канату. КДП - тест на гибкость/у/.	1		1		
34	ОРУ на гимнастических скамейках. Техника лазания по канату произвольным способом/у/. Игры - эстафеты с предметами и преодолением препятствий. Требования к форме при занятиях на лыжах.	1		1		
35	Рассказать о значении занятий физкультурой на свежем воздухе (особенно зимой) для закаливания. 2.	1				

	Напомнить о правилах безопасности во время занятий на лыжах с палками, особенно при катании с горок. 3. Проверить умение надевать лыжи (подгонять крепления). 4. На учебном круге повторить ступающий шаг, скольжение без палок и пройти скользящим шагом до 1000 м (медленно).					
36	На учебном круге повторить ступающий шаг, скольжение без палок и пройти скользящим шагом до 1000 м (медленно). Провести эстафету с обеганием флажков на дистанцию до 40 м.	1				
37	Совершенствовать технику скользящего шага (без палок). 2. Повторить повороты переступанием на месте и после движения вокруг флажка. 3. Развивать скоростные способности в эстафете с поворотами между командами на дистанцию до 50 м. 4. Пройти с учителем в среднем темпе дистанцию 1000 м.	1				
38	Совершенствовать скользящий шаг без палок с широкой амплитудой работы рук. 2. 2—3 раза провести круговую эстафету с палками с этапом до 100 м между двумя командами. 3. Развивать общую выносливость — пройти дистанцию до 1000 м в среднем темпе. Темп задает учитель.	1				
39	Совершенствовать технику скользящего шага с палками. 2. Продолжить обучение технике подъема ступающим шагом на склон до 30° с палками и спуска в низкой стойке. 3. Круговая эстафета с этапом до 100 м.	1				
40	На учебном круге: совершенствовать технику скольжения с палками. Уделить внимание технике отталкивания палкой. 2. Продолжить обучение подъемам и спускам и провести эстафету между двумя — тремя командами со спуском и подъемом на склон.	1				

41	Провести учет умений по технике скольжения без палок. 2. Совершенствовать умения в подъемах и спусках со склонов. 3. Совершенствовать скоростные качества и умения в эстафете с поворотами у подножия склона между двумя — тремя командами.	1				
42	Разминка на учебном круге (5—6 мин). 2. Оценить технику спусков и подъемов без палок (девочки). 3. Для мальчиков и девочек отдельно провести игру на дистанцию 200—250 м «Кто самый быстрый?»	1				
43	Разминка на учебном круге (5—6 мин). 2. Оценить технику спусков и подъемов без палок (мальчики). 3. Для мальчиков и девочек отдельно провести игру на дистанцию 200—250 м «Кто самый быстрый?»	1				
44	Совершенствовать скольжение с палками на учебном круге. 2. Продолжить развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150 м. 3. Пройти дистанцию до 1000 м со средней скоростью.	1				
45	Совершенствовать скольжение с палками на учебном круге. 2. Продолжить развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150 м. 3. Пройти дистанцию до 1000 м со средней скоростью.	1				
46	Провести в виде разминки эстафету с этапом до 150 м (1—2 раза). 2. Провести соревнования на дистанцию 1000 м (старт для мальчиков и девочек раздельный).	1				
47	Занятия в зале. Повторить строевые упражнения: перестроения в две шеренги; построение в одну шеренгу на скорость. 2. Повторить комплекс упражнений с мячами (6 — 8 упражнений). 3. Провести игры «У ребят порядок строгий», «Послушный мяч» и др.	1				
48	Учить построению в две шеренги в игре «У ребят порядок строгий». 2. Повторить упражнения с мячом. Совершенствовать технику ведения мяча на месте и в	1				

	шаге. 3. Игра «Передал — садись!»					
49	Техника безопасности. 1. Разучить комплекс упражнений с большими мячами, стоя и сидя на полу. 2. Продолжить обучение ведению баскетбольного мяча в шаге. 3. Повторить игру «Передал— садись!»	1				
50	Совершенствовать комплекс упражнений с большими мячами. 2. Повторить игру «Передал — садись» с увеличением расстояния для броска на 1—2 м. 3. Провести игры с бегом: различные варианты салок с отдыхом во время объяснения следующего варианта.	1				
51	Проверить умения в ведении мяча в шаге 2. Разучить упражнения с набивными мячами в парах (мяч 1 кг). 3. Организовать игру между командами: сидя на скамейках с передачей мяча над головой и обеганием стоек на расстоянии 10—12	1				
52	Проверить умения в ведении мяча в шаге 2. Разучить упражнения с набивными мячами в парах (мяч 1 кг). 3. Организовать игру между командами: сидя на скамейках с передачей мяч над головой и обеганием стоек на расстоянии 10—12	1				
53	Провести ходьбу в быстром темпе 20—30 сек, бег с изменением направления до 1,5 мин. Раздать гимнастические скакалки, перестроить класс и разучить комплекс упражнений со скакалкой. 2. Провести игру эстафету с баскетбольными мячами между командами: ведение и передачи с обеганием стоек на расстоянии 10—12 м.	1				
54	Повторить урок 19 для совершенствования умений в прыжках через скакалку, в ведении и передаче мяча после ведения в командной эстафете. 2. Подвести итоги успеваемости за III четверть, дать задание детям на весенние каникулы.	1				
55	Учить ведению баскетбольного мяча обычным и	1				

	быстрым шагом. 3. Провести эстафету с предметом по выбору детей.					
56	Учить ведению мяча в движении и последующей передаче в паре. 2. Организовать самостоятельные занятия по прыжкам через скакалку (5— 6 мин). 3. Провести игру-эстафету с ведением и передачей мяча между двумя — четырьмя командами. Команды сидят на скамейках. 4. Учет по преодолению пяти препятствий.	1		1		
57	Перед выходом на площадку напомнить детям правила безопасности при беге на короткие дистанции, прыжках и метании. 2. После ходьбы и медленного бега до 1,5 мин — провести упражнения в парах с набивными мячами (можно другие мячи). 3. КДП - силовой тест. ГТО	1		1		
58	Повторить упражнения с мячами в парах. 2. Учить длительному бегу в сочетании с ходьбой до 3 мин. 3. КДП тест на гибкость. ГТО	1		1		
59	Продолжить работу на развитие общей выносливости: бег в сочетании с ходьбой до 3 мин. КДП по челночному бегу 3х 10 м. ГТО 2. Учить в тройках передач мяча с последующим перемещением. 3. Продолжить обучение многоскокам (8 прыжков с ноги на ногу). 4. Проверить на оценку умение в передаче мяча от груди в парах.	1		1		
60	Техника безопасности. 1. Повторить расчет на первый — второй и перестроение из одной шеренги в две с игрой «У ребят порядок строгий». 2. Учить перестроению с размыканием в колонну по четыре, выполнить общеразвивающие упражнения типа зарядки. 3. Учить разбегу в три шага в прыжках в высоту. Уточнить толчковую ногу, опрашивая детей после прыжка. 4. Провести игру с метанием по	1				

	катящемуся баскетбольному мячу.					
61	Повторить содержание предыдущего урока. 2. Учить метанию в цель (вертикальную) с места с расстояния 3—4 м—девочки и 5—6 м —мальчики (игра та же).	1				
62	Повторить и совершенствовать упражнения типа зарядки. 2. Продолжить обучение разбегу в прыжках в высоту с трех шагов. 3. Закрепить двигательные действия руки при метании в цель. 4. Провести игру с метанием малых мячей по катящемуся большому мячу.	1				
63	Учить прыжкам через скакалку на месте с вращением вперед. 2. Совершенствовать технику метания по вертикальной цели. 3. Провести учет по прыжкам в высоту (проверить умение прыгать, согнув ноги с разбега в три шага — высота 50—60 см). 4. Провести игру-эстафету с набивным мячом 1—2 кг, сидя на скамейках командами.	1				
64	Совершенствовать строевые упражнения: перестроения и размыкания на вытянутые руки для выполнения комплекса УГГ. 2. Продолжить обучение прыжкам через скакалку. 3. Двумя — тремя командами повторить челночный бег но с кубиками. 4. Провести учет умений по метанию в цель.	1				
65	Провести медленный бег до 1 мин с двумя — тремя ускорениями до 20 м. 2. Повторить передачи в тройках с последующим перемещением. 3. Совершенствовать прыгучесть в многоскоках. 4. Провести «Салки - выручалки», «Салки» с пролезанием между ног. 5. КДП по прыжкам в длину с места. ГТО	1		1		
66	Провести бег в сочетании с ходьбой до 3,5 мин. 2. Совершенствовать многоскоки. 3. Учить разбегу в 5—7 шагов с отталкиванием от полосы 60 см и	1		1		

	последующим прыжком в длину в яму с песком. 4. Формировать правильное движение руки при метании мяча на дальность в парах. 5. КДП по бегу на 30 м. ГТО					
67	Продолжить развитие выносливости в медленном беге до 4 мин в сочетании с ходьбой (а кто хочет — только бег). 2. Провести учет умений по прыжкам в длину с разбега в 5—7 м. 3. Совершенствовать технику метания мяча (150 г) в парах на дальность с места. 4. Распределить класс на 2 забега и провести шестиминутный бег.	1				
68	Провести КДП по бегу на 1000 м. ГТО 2. Провести беседу: «Правила пользования солнечными и воздушными ваннами», «О правилах поведения на воде во время купания в открытых водоемах летом». 3. Дать индивидуальные задания детям на лето.	1		1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	24		

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Техника безопасности. Строевые упражнения. Виды ходьбы. Высокий старт. Круговая эстафета. Бег 2 минуты.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Строевые упражнения. Ходьба с изменением длины и	1				

	частоты шагов, с перешагиванием через скамейки. Высокий старт. Круговая эстафета. Бег 2 минуты.					
3	КДП Бег челночный 3*10м. ГТО Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы. Салки (Различные варианты). Бег 3 минуты.	1		1		
4	Строевые упражнения. Ходьба с преодолением 3- 4 препятствий. КДП Прыжок в длину с места. ГТО Салки (Различные варианты). Бег 3 минуты. 1	1				
5	Бег приставными шагами, правым, левым боком, вперед. Прыжки с поворотом на 180 <sup>0</sup> по разметкам, в высоту с хлопком в ладоши. Бег 3 минуты.	1				
6	Бег до 60 м. С изменением скорости. КДП Бег с ускорением 30 м. ГТО Бег медленный 4 минуты.	1		1		
7	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бег зигзагом, в парах. Прыжки в длину с разбега, с высоты до 40 см. КДП Силовой тест. Бег медленный 4 минуты.	1		1		
8	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бег зигзагом, в парах. Прыжки в длину с разбега, с высоты до 40 см. Бег медленный 5 минут.	1				
9	Многоскоки (до 8). Метание мяча на дальность с места. КДП бег 1000м. ГТО	1		1		
10	ОРУ - типа зарядки /у/. Метание малого мяча на дальность с места. Эстафеты прыжками на одной ноге.	1		1		
11	Техника безопасности. Ловля мяча в движение и на месте. Эстафеты с ведением баскетбольного мяча.	1				
12	Ловля мяча в движение и на месте. Эстафеты с ведением баскетбольного мяча.	1				
13	Основы знаний. Ведение мяча с изменением направления шагом. Передачи в парах/у/. Подвижная	1		1		

	игра "Снайпер".					
14	Игры с ведением мяча. Ведение мяча на месте /у/. Подвижная игра "Снайпер".	1				
15	Ведение мяча с изменением направления бегом. Игры «Гонка мячей по кругу», «Овладей мячом».	1				
16	Ведение мяча в ходьбе /у/. Игры « Мяч соседу», « Снайперы».	1		1		
17	Передача мяча в движение, на месте, в квадратах, кругах. Игра «Мяч ловцу».	1				
18	Ловля и передача мяча на месте и в движении /у/. Игры «Охотники и утки».	1		1		
19	Комбинация из изученных приемов ведения и передачи мяча. Игра "Снайперы"	1				
20	Правила безопасности на уроках гимнастики. Комплекс УГГ. Лазания по канату. Перекаты в группировке, стойка на лопатках, перекат боком.	1				
21	Комплекс УГГ. Стойка на лопатках прогнувшись, 2-3 кувырка вперед, мост из положения лежа на спине. Развитие гибкости.	1				
22	Комплекс УГГ. Кувырок вперед, Комбинация из элементов. Кувырок в сторону. Лазания (канат, шесту). Игры с использованием обруча для пролезания .	1				
23	Комплекс УГГ. Совершенствование изученных элементов. Составление акробатической комбинации из 4-5 элементов.	1				
24	ОРУ с гимнастической палкой. Техника 2-3 кувырков вперед слитно /у/. Комбинация из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке (полоса препятствий)	1		1		
25	ОРУ с гимнастической палкой. Техника выполнения стойки на лопатках прогнувшись /у/.Комбинация из	1		1		

	освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке.					
26	ОРУ с гимнастической палкой. Техника выполнения "мост" из положения лежа на спине /у/. Лазанье по канату, наклонной скамейке. Перелазанье через бревно, коня.	1		1		
27	ОРУ с гимнастической палкой. Техника выполнения акробатической комбинации /у/. Лазанье по наклонной скамейке, гимнастической стенке. Перелазанье через бревно, коня.	1		1		
28	ОРУ с мячом. Техника преодоления пяти препятствий в гимнастическом зале /у/. Развитие качеств.	1		1		
29	ОРУ с мячом. КДП - силовой тест /у/. Игры с элементами акробатики, лазаний и перелазаний.	1		1		
30	ОРУ с мячом. Перестроения из одной шеренги в две на месте. Ходьба приставными шагами, повороты на носках, приседания и переход в упор присев, сед верхом на бревне. Лазания по канату шесту. Акробатическая комбинация.	1				
31	ОРУ с мячом. Перестроения из одной шеренги в две на месте. Передвижение по диагонали, противоходом, змейкой. Упражнения в равновесии, акробатика. КДП - тест на гибкость/у/.	1		1		
32	Команды «На первый второй, рассчитайтесь!». Построение в две шеренги. Танцевальные упражнения (шаги голопа в парах, шаги польки). Техника лазания по канату, шесту /у/(метры).ОРУ на гимнастических скамейках. Танцевальные упражнения (шаги голопа в парах, шаги польки). Упражнения в равновесии.	1		1		
33	Правила безопасности. Дыхание при ходьбе на лыжах. Повторение скользящего шага без палок, с широкой Передвижение до 1 км. Поворот переступанием.	1				

34	Повторение скользящего шага без палок, с широкой амплитудой. Поворот переступанием. Передвижение до 1 км.	1				
35	Развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150 м. Дистанция до 1000 м в среднем темпе.	1				
36	Развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150 м. Дистанция до 1000 м в среднем темпе.	1				
37	Эстафета с оббеганием флажка. Дистанция до 500м. Поворот переступанием на месте. Передвижение до 1,5 км.	1				
38	Прохождение дистанции 2000м в среднем темпе.	1				
39	Совершенствование скользящий шаг с палками на дистанции 2000м в среднем темпе.	1				
40	Совершенствование скользящий шаг с палками на дистанции 2000м в среднем темпе. «Круговая эстафета».	1				
41	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Соревнования на дистанцию 1000м.	1		1		
42	Обучение технике подъема «лесенкой». Прохождение дистанции 2 км.	1				
43	Техника спуска в высокой стойке. Игра «Смелее с горки».	1				
44	Попеременный двухшажный ход без палок до 500м, с палками до 1000м. Спуск в низкой стойке.	1		1		
45	Попеременный двухшажный ход без палок до 500м, с палками до 1000м. Спуск в низкой стойке.	1				
46	Правила безопасности. Передача и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Снайпер».	1				
47	Ведение мяча правой, левой, по прямой /у/. Игры с ведением мяча.	1		1		
48	Эстафеты с ведением мяча. Игра «Мяч ловцу».	1				

49	Передача мяча на месте, в квадратах, кругах. Игра "Защитник крепости".	1				
50	Передача мяча в движение, на месте, в квадратах, кругах. Игра « мяч ловцу».	1				
51	Ловля и передача мяча на месте и в движение. «Борьба за мяч».	1				
52	Передача мяча в движении, на месте, в квадратах, кругах. Броски в кольцо с 3-4 м. Соревнования с ведением мяча. «Быстро и точно».	1		1		
53	Передача мяча через волейбольную сетку, приём мяча в одно касание, игра «Пионербол с 2 мячами». Учебная игра в «Пионербол с 1 мячом» .	1				
54	Метания мяча в цель с расстояния 6 м. Прыжки в высоту. КДП - силовой тест /у/. Медленный бег 1 минуты.	1		1		
55	Метания мяча в цель с расстояния 6 м /у/. Прыжки в высоту. Игра «Пятнашки».	1		1		
56	Техника безопасности. Строевые упражнения. Виды ходьбы. Высокий старт. Круговая эстафета. Бег 2 минуты.	1				
57	Строевые упражнения. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки .Высокий старт. Круговая эстафета. Бег 3 минуты.	1				
58	Бег челночный 3*10м. ГТО Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы. Салки (Различные варианты). Бег 3 минуты.	1		1		
59	Строевые упражнения. Ходьба с преодолением 3- 4 препятствий. Прыжок в длину с места. Салки (Различные варианты). Бег 3 минуты	1				
60	Прыжки в высоту. КДП - Прыжки в длину с места. ГТО Медленный бег 1 минуты.	1		1		
61	Техника прыжка в высоту с прямого разбега	1				

	"перешагивание - согнув ноги". Медленный бег 2 м.					
62	Техника прыжка в высоту с прямого разбега "перешагивание - согнув ноги". Челночный бег 3*10м./у/ ГТО Медленный бег 2 м.	1				
63	Техника высокого старта /у/, бег 30м. Прыжки в длину с разбега. Бросок набивного мяча на дальность. Медленный бег 3 минуты.	1		1		
64	Высокий старт бег 30м/у/ ГТО. Прыжки в длину «Согнув ноги», Метания мяча 150г. с 3 шагов на дальность. Медленный бег 3 минуты.	1		1		
65	КДП - Бег 1000м./у/ ГТО. Игра «Охотники и утки», "Снайперы", "Перекасти поле".	1		1		
66	Высокий старт бег 60 м. Техника прыжка в длину «Согнув ноги»/у/. Метания мяча 150г. с 3 шагов на дальность. Медленный бег до 4 минут.	1		1		
67	Техника метания мяча 150г. с 3 шагов на дальность /у/. Круговая тренировка (развитие качеств КДП – тест на гибкость ГТО). Медленный бег до 4 минут.	1		1		
68	Бег 1500м /у/, Игры по выбору детей. Задание на лето. Виды и правила закаливания организма. Правила поведения на открытых водоемах, закаливающие процедуры, самостоятельные занятия на летних каникулах.	1		1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	30		

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени	Электронные цифровые
		Всего	Контро	Практ		

			льные работы	ически е работ ы	я	образовательные ресурсы
1	Техника безопасности. Строевые упражнения. Виды ходьбы. Высокий старт. Круговая эстафета. Бег 2 минуты.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Строевые упражнения. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки. Высокий старт. Круговая эстафета. Бег 2 минуты.	1				
3	КДП Бег челночный 3*10 ГТО. Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы. Салки (Различные варианты). Бег 3 минуты.	1		1		
4	Строевые упражнения. Ходьба с преодолением 3- 4 препятствий. КДП Прыжок в длину с места ГТО. Салки (Различные варианты). Бег 3 минуты.	1		1		
5	Бег приставными шагами, правым, левым боком, вперед. Прыжки с поворотом на 180 <sup>0</sup> по разметкам, в высоту с хлопком в ладоши. Бег 3 минуты.	1				
6	Бег до 60 м. С изменением скорости. КДП Бег с ускорением 30 м ГТО. Бег медленный 4 минуты.	1		1		
7	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бег зигзагом, в парах. Прыжки в длину с разбега, с высоты до 40 см. КДП Силовой тест. Бег медленный 4 минуты.	1		1		
8	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бег зигзагом, в парах. Прыжки в длину с разбега , с высоты до 40 см. Бег медленный 5 минут.	1				
9	Многоскоки (до 8). Метание мяча на дальность с места. КДП бег 1000м. ГТО	1		1		

10	ОРУ - типа зарядки. Метание малого мяча на дальность с места. ГТО. Эстафеты прыжками на одной ноге.	1		1		
11	Техника безопасности. Ловля мяча в движение и на месте. Эстафеты с ведением баскетбольного мяча.	1				
12	Ловля мяча в движение и на месте. Эстафеты с ведением баскетбольного мяча.	1				
13	Основы знаний. Ведение мяча с изменением направления шагом. Передачи в парах/у/. Подвижная игра "Снайпер".	1		1		
14	Игры с ведением мяча. Ведение мяча на месте /у/. Подвижная игра "Снайпер".	1		1		
15	Ведение мяча с изменением направления бегом. Игры «Гонка мячей по кругу», «Овладей мячом».	1				
16	Ведение мяча в ходьбе /у/. Игры «Мяч соседу», «Снайперы».	1		1		
17	Передача мяча в движение, на месте, в квадратах, кругах. Игра «Мяч ловцу».	1				
18	Ловля и передача мяча на месте и в движении /у/. Игры «Охотники и утки».	1		1		
19	Комбинация из изученных приемов ведения и передачи мяча. Игра "Снайперы"	1				
20	Правила безопасности на уроках гимнастики. Комплекс УГГ. Лазания по канату. Кувырок назад, стойка на лопатках, перекат боком.	1				
21	Комплекс УГГ. Стойка на лопатках прогнувшись, 2-3 кувырка вперед, мост из положения лежа на спине. Развитие гибкости.	1				
22	Комплекс УГГ. Кувырок назад. Комбинация из элементов. Кувырки 2-3 вперёд слитно. Лазания (канат, шесту). Игры с использованием обруча для пролезания.	1				
23	Комплекс УГГ. Совершенствование изученных элементов. Составление акробатической комбинации	1				

	из 4-5 элементов.					
24	ОРУ с гимнастической палкой. Техника 2-3 кувырков вперед слитно /у/. Комбинация из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке (полоса препятствий)	1		1		
25	ОРУ с гимнастической палкой. Техника выполнения стойки на лопатках прогнувшись /у/. Комбинация из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке.	1		1		
26	ОРУ с гимнастической палкой. Техника выполнения "мост" из положения лежа на спине /у/. Лазанье по канату, наклонной скамейке. Перелазанье через бревно, коня.	1		1		
27	ОРУ с гимнастической палкой. Техника выполнения акробатической комбинации /у/. Лазанье по наклонной скамейке, гимнастической стенке. Перелазание через бревно, коня.	1		1		
28	ОРУ с мячом. Техника преодоления пяти препятствий в гимнастическом зале /у/. Развитие качеств.	1		1		
29	ОРУ с мячом. КДП - силовой тест /у/. Игры с элементами акробатики, лазаний и перелазаний.	1		1		
30	ОРУ с мячом. Перестроения из одной шеренги в две на месте. Ходьба приставными шагами, повороты на носках, приседания и переход в упор присев, сед верхом на бревне. Лазания по канату шесту. Акробатическая комбинация.	1				
31	ОРУ с мячом. Перестроения из одной шеренги в две на месте. Передвижение по диагонали, противоходом, змейкой. Упражнения в равновесии, акробатика. КДП -тест на гибкость/у/.	1		1		
32	Команды «На первый второй, рассчитайтесь!». Построение в две шеренги. Танцевальные упражнения (шаги голопа в парах, шаги польки). Техника лазания	1		1		

	по канату, шесту /у/(метры).					
33	ОРУ на гимнастических скамейках. Танцевальные упражнения (шаги голопа в парах, шаги польки). Упражнения в равновесии.	1				
34	Правила безопасности. Дыхание при ходьбе на лыжах. Повторение скользящего шага без палок, с широкой амплитудой. Передвижение до 1 км. Поворот переступанием.	1				
35	Одновременный двухшажный ход. Поворот переступанием. Передвижение до 1 км.	1				
36	Одновременный двухшажный ход. Поворот переступанием. Развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150 м. Дистанция до 1000 м в среднем темпе.	1				
37	Одновременный двухшажный ход. Поворот переступанием. Развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150 м. Дистанция до 1000 м в среднем темпе.	1				
38	Спуск в низкой стойке. Подъём "лесенкой". Эстафета с оббеганием флажка. Дистанция до 500м. Поворот переступанием на месте. Передвижение до 1,5 км.	1				
39	Торможения "плугом". Прохождение дистанции 2000м в среднем темпе.	1				
40	Совершенствование техники изученных способов передвижения с палками на дистанции 2000м в среднем темпе.	1				
41	Совершенствование техники изученных способов передвижения с палками на дистанции 2000м в среднем темпе.. «Круговая эстафета».	1				
42	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Соревнования на дистанцию 1000м.	1		1		
43	Попеременный двухшажный ход без палок и с	1		1		

	палками. Соревнования на дистанцию 1000м.					
44	Обучение технике подъема «полуёлочкой». Прохождение дистанции 2 км.	1				
45	Техника спуска в высокой стойке. Игра «Смелее с горки».	1				
46	Попеременный, одновременный двухшажный ход до 500м . Спуск в низкой стойке. Торможения "плугом".	1				
47	Попеременный двухшажный ход без палок до 500м, с палками до 1000м. Спуск в низкой стойке. Подъёмы "полуёлочкой".	1		1		
48	Основы знаний. Передача и ловля мяча. Игра « Мяч соседу».	1				
49	Ведение мяча правой, левой, по прямой. Игры с ведением мяча. Передача и ловля мяча. Игра « Снайпер».	1				
50	Эстафеты с ведением мяча. Игра «Мяч ловцу».	1				
51	Передача мяча на месте, в квадратах, кругах. Игра " Защитник крепости".	1				
52	Передача мяча в движение, на месте, в квадратах, кругах. Игра « Артбол».	1				
53	Ловля и передача мяча на месте и в движение. « 5 передач».	1				
54	Передача мяча в движении, на месте, в квадратах, кругах. Броски в кольцо с двух шагов. Соревнования с ведением мяча. «Быстро и точно».	1				
55	Передача мяча через волейбольную сетку, приём мяча в одно касание /у/. Игра «Пионербол с 2 мячами». «Пионербол с 1 мячом.	1		1		
56	Метания мяча в цель на расстоянии 6 м. Прыжки в высоту. КДП - силовой тест /у/. Медленный бег 1 минуты.	1		1		

57	Метания мяча в цель на расстоянии 6 м /у/. Прыжки в высоту. Игра «Пятнашки».	1		1		
58	Прыжки в высоту. КДП - Прыжки в длину с места. Медленный бег 1 минуты.	1		1		
59	Техника прыжка в высоту с прямого разбега "перешагивание - согнув ноги". Медленный бег 2 м.	1				
60	Техника прыжка в высоту с прямого разбега "перешагивание - согнув ноги". Челночный бег 3*10м./у/ Медленный бег 2 м.	1		1		
61	Техника высокого старта /у/ бег 30м. Прыжки в длину с разбега. Бросок набивного мяча на дальность. Медленный бег 3 минуты.	1		1		
62	Высокий старт бег 30м/у/. Прыжки в длину «Согнув ноги», Метания мяча 150г. с 3 шагов на дальность. Медленный бег 3 минуты.	1		1		
63	КДП - Бег 1000м./у/ Игра «Охотники и утки», "Снайперы", "Перекасти поле".	1		1		
64	Высокий старт бег 60 м. /у/ Техника прыжка в длину «Согнув ноги» .Метания мяча 150г. с 3 шагов на дальность. Медленный бег до 4 минут.	1		1		
65	Техника прыжка в длину «Согнув ноги». Метания мяча 150г. с 3 шагов на дальность. Медленный бег до 4 минут	1				
66	Техника прыжка в длину «Согнув ноги»/у/. Метания мяча 150г. с 3 шагов на дальность. Медленный бег до 5 минут	1		1		
67	Техника метания мяча 150г. с 3 шагов на дальность /у/. Круговая тренировка (развитие качеств). Медленный бег до 6 минут.	1		1		
68	Бег 1500м /у/, Игры по выбору детей. Задание на лето. Виды и правила закаливания организма. Правила поведения на открытых водоемах, закаливающие	1		1		

	процедуры, самостоятельные занятия на летних каникулах.					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	34		

## ФОРМИРОВАНИЕ ИТОГОВОЙ ОЦЕНКИ ПО ПРЕДМЕТУ

**Предметом итоговой оценки** освоения учащимися основной образовательной программы является достижение предметных и метапредметных результатов, необходимых для продолжения образования. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования выделяет две составляющие в итоговой оценке:

- I. Результаты промежуточной аттестации обучающихся:**
  1. Динамика индивидуальных образовательных достижений;
  2. Продвижение в достижении планируемых результатов.
- II. Результаты итоговых работ:**
  1. Степень овладения техникой двигательных действий;
  2. Выполнение учебных нормативов;
  3. Уровень освоения разделов «Знания о физической культуре» и «Способы физкультурной деятельности»;

Результаты итоговой оценки освоения основной образовательной программы начального общего образования используется для принятия решения о переводе обучающихся на следующую ступень общего образования.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

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 ненамного. 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.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

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

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту с учётом динамики роста личного результата.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
ПРОЦЕССА  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
ДЛЯ УЧЕНИКА 1 КЛАСС**

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

**2КЛАСС**

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

**3КЛАСС**

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

**4КЛАСС**

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ  
1КЛАСС**

Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011); Лях В. И., Мейксон Г. Б.. Программы по физической культуре 1-11 классы. Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.

Литвинов Е.И., Вилянский М. Я., Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. - Москва, \*Просвещение.\* , 2006г.

Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс».

**2КЛАСС**

Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011); Лях В. И., Мейксон Г. Б.. Программы по физической культуре 1-11 классы. Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.

Литвинов Е.И., Вилянский М. Я., Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. - Москва, \*Просвещение.\* , 2006г.

А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ, Москва, Радио–связь, 2006 г.

Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс».

**3КЛАСС**

Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011); Лях В. И., Мейксон Г. Б.. Программы по физической культуре 1-11 классы.

Рекомендовано

Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.

Литвинов Е.И., Вилянский М. Я., Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. - Москва, \*Просвещение.\* , 2006г.

Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс».

## **4КЛАСС**

Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011); Лях В. И., Мейксон Г. Б.. Программы по физической культуре 1-11 классы. Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.

Литвинов Е.И., Вилянский М. Я., Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. - Москва, \*Просвещение.\*, 2006г.

Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс».

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ 1 КЛАСС**

Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники  
<https://rosuchebnik.ru/>

Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам. <https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/>

Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподавании физической культуры:

<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher> <https://resh.edu.ru/>

Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителю физической культуры: <http://www.fizkulturavshkole.ru/>

Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура»: программы, презентации, тестовые задания: <http://www.openclass.ru/>

Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта, кроссворды, статьи, комплексы упражнений, правила соревнований: <http://fizkultura-na5.ru/>  
<https://fk-i-s.ru/>

Учительский портал - программы, презентации, тестовые задания, контрольные вопросы, конспекты:  
<https://www.uchportal.ru/load/101>

## **2КЛАСС**

Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники  
<https://rosuchebnik.ru/>

Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам. <https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/>

Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподавании физической культуры:

<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher>

Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителю физической культуры: <http://www.fizkulturavshkole.ru/>

Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура»: программы, презентации, тестовые задания: <http://www.openclass.ru/>

Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта, кроссворды, статьи, комплексы упражнений, правила соревнований: <http://fizkultura-na5.ru/>  
<https://fk-i-s.ru/>

Учительский портал - программы, презентации, тестовые задания, контрольные вопросы, конспекты:  
<https://www.uchportal.ru/load/101>

## **3КЛАСС**

Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники  
<https://rosuchebnik.ru/>

Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам. <https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/>

Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподавании физической культуры:

<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher>

Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителю физической культуры: <http://www.fizkulturavshkole.ru/>

Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура»: программы, презентации, тестовые задания: <http://www.openclass.ru/>

Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта, кроссворды, статьи, комплексы упражнений, правила соревнований: <http://fizkultura-na5.ru/>  
<https://fk-i-s.ru/>

Учительский портал - программы, презентации, тестовые задания, контрольные вопросы, конспекты:

<https://www.uchportal.ru/load/101>

#### **4КЛАСС**

Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники  
<https://rosuchebnik.ru/>

Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам. <https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/>

Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподавании физической культуры:

<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher>

Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителю физической культуры: <http://www.fizkulturavshkole.ru/>

Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура»: программы, презентации, тестовые задания: <http://www.openclass.ru/>

Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта, кроссворды, статьи, комплексы упражнений, правила соревнований: <http://fizkultura-na5.ru/>  
<https://fk-i-s.ru/>

### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

#### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Демонстрационный материал:

таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;  
плакаты методические;  
портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Технические средства:

аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;  
мегафон;  
экран (на штативе или навесной);  
цифровая видеокамера.

#### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

стенка гимнастическая;  
бревно гимнастическое напольное;

скамейки гимнастические;  
перекладина гимнастическая;  
палки гимнастические;  
скакалки гимнастические;  
обручи гимнастические;  
маты гимнастические;  
перекладина навесная;  
канат для лазанья;  
комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);  
мячи набивные (1 кг);  
мячи массажные;  
мячи-хопы;  
мячи малые (резиновые, теннисные );  
мячи средние резиновые;  
мячи большие (резиновые, футбольные, волейбольные, баскетбольные);  
планка для прыжков в высоту;  
стойки для прыжков в высоту;  
рулетка измерительная (10 м, 50 м);  
лыжи  
лыжные палки  
щиты с баскетбольными кольцами;  
стойки волейбольные;  
сетка волейбольная;  
конусы;  
футбольные ворота