

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Архангельской области
Управление по социальным вопросам
Комитет по образованию городского округа "Котлас"
МОУ "Общеобразовательный лицей №3"

УТВЕРЖДЕНА
Приказом МОУ
«Общеобразовательный
лицей № 3»
№ 104-25/о от
01.09.2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1а, 2а, 3а, 3б классов

2023-2024 учебный год

Учитель: Порошина Евгения Александровна

Котлас 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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 поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

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.

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 противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Критерии оценивания по физической культуре

Организация уроков физической культуры

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую группу. В начале каждого учебного года, медицинским работником школы заполняются листки здоровья в классном журнале с указанием медицинской группы каждого учащегося школы. Занятия в этих группах отличаются учебными объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

Критерии оценивания

1. Для обучающихся, освобожденных от практических занятий по физической культуре на период не более 50% одной четверти, учитель физической культуры определяет на урок теоретическое задание, которое соответствует запланированному в рабочей программе учебному материалу.

2. При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются следующие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, тестирование.

За незнание материала программы, отказ от выполнения задания учителя.

3. Учитель физической культуры может оценить положительно (оценкой 66-89 или 90-100) помощь обучающегося в проведении судейства, соревнований и тд.

4. Для обучающихся 2-4-х классов, освобождённых от практических занятий по физической культуре, учитель физической культуры определяет на урок теоретическое задание, которое соответствует запланированному в рабочей программе учебному материалу.

5. Обучающиеся, освобождённые от практических занятий по физической культуре на период более 50% четверти (в том числе на полугодие или учебный год) готовят по физической культуре письменные сообщения.

Требования к подготовке и выполнению письменных сообщений, рефератов по физической культуре.

1. Тема письменного сообщения, реферата определяется учителем физкультуры исходя из содержания программного материала.

2. Письменное сообщение, реферат являются самостоятельной работой обучающегося.

3. Письменное сообщение готовится в объёме не более 2-х страниц печатного текста (14 шрифт, 1,5 интервал). Реферат не более 10 страниц печатного текста (14 шрифт, 1,5 интервал).

1. Для устных ответов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка	Показатели выполнения
-----------------	---------	-----------------------

Высокий	«90-100»	За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.
Повышенный	«66-89»	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки; если учащийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя.
Базовый	«50-65»	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.
Пониженный	«ниже 50»	Обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для отметки 3.

2. Для письменных ответов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка	Показатели выполнения
Высокий	«90-100»	Работа выполнена полностью без ошибок и недочетов.
Повышенный	«66-89»	Работа выполнена полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов
Базовый	«50-65»	Обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.
Пониженный	«ниже 50»	Число ошибок и недочетов превысило норму для отметки 3 или правильно выполнено менее 50 % всей работы

3. Для практических занятий владения техникой двигательных умений и навыков определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка	Показатели выполнения

Высокий	«90-100»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает суть движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать
Повышенный	«66-89»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«50-65»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Пониженный	«ниже 50»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

4. Для владения способами физкультурно-оздоровительную деятельность определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка	Показатели выполнения
Высокий	«90-100»	Учащийся умеет самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги
Повышенный	«66-89»	Учащийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги
Базовый	«50-65»	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов
Пониженный	«ниже 50»	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

Уровни усвоения	Отметка	Показатели выполнения
Высокий	«90-100»	95-100 %

Повышенный	«66-89»	75-94 %
Базовый	«50-65»	51-74 %
Пониженный	«ниже 50»	0-50 %

4. Для контрольных тестов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка	Показатели выполнения
Высокий	«90-100»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив
Повышенный	«66-89»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«50-65»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Пониженный	«ниже 50»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Уровни усвоения	Отметка	Показатели выполнения
Высокий	«90-100»	95-100 %
Повышенный	«66-89»	75-94 %
Базовый	«50-65»	51-74 %
Пониженный	«ниже 50»	0-50 %

5. Для оценивания выступления обучающегося с компьютерной презентацией определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка	Показатели выполнения
Высокий	«90-100»	<ul style="list-style-type: none"> • Работа полностью завершена • Грамотно используется спортивная терминология. • Ученик предлагает собственную интерпретацию или развитие темы (обобщения, приложения, аналогии) • Везде, где возможно выбирается более эффективный и/или сложный процесс • Имеются постоянные элементы дизайна. • Все параметры шрифта хорошо подобраны (текст хорошо читается) • Нет ошибок: ни грамматических, ни синтаксических
Повышенный	«66-89»	<ul style="list-style-type: none"> • Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы • Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Спортивная терминология используется, но иногда не корректно. • Дизайн присутствует • Имеются постоянные элементы дизайна. Дизайн соответствует содержанию. • Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем. • Минимальное количество ошибок
Базовый	«50-65»	<ul style="list-style-type: none"> • Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы • Работа демонстрирует понимание основных моментов, хотя некоторые детали не уточняются • Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Научная лексика используется, но иногда не корректно. • Ученик в большинстве случаев предлагает собственную интерпретацию или развитие темы • Дизайн присутствует

		<ul style="list-style-type: none"> • Имеются постоянные элементы дизайна. • Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем. • Минимальное количество ошибок
Пониженный	«ниже 50»	<ul style="list-style-type: none"> • Работа сделана фрагментарно и с помощью учителя • Работа демонстрирует минимальное понимание • Ученик может работать только под руководством учителя • Дизайн не ясен • Параметры не подобраны. Делают текст трудночитаемым. • Много ошибок, делающих материал трудночитаемым

6. Для оценивания выступления обучающегося с докладом (рефератором) определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка	Показатели выполнения
Высокий	«90-100»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Актуальность темы, соответствие содержания теме, глубина проработки материала, соответствие оформления реферата стандартам; 2. Знание учащимся изложенного в реферате материала, умение грамотно и аргументировано изложить суть проблемы; 3. Умение свободно беседовать по любому пункту плана, отвечать на вопросы, поставленные членами комиссии, по теме реферата; 5. Наличие качественно выполненного презентационного материала или (и) раздаточного.
Повышенный	«66-89»	<p>Допускаются:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. замечания по оформлению реферата; 2. небольшие трудности по одному из перечисленных выше требований.
Базовый	«50-65»	<p>Замечания:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. тема реферата раскрыта недостаточно полно; 2. затруднения в изложении, аргументировании. 3. отсутствие презентации.
Пониженный	«ниже 50»	Отсутствие всех вышеперечисленных требований.

7. Для тестов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка	Показатели выполнения
Высокий	«90-100»	Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени
Повышенный	«66-89»	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста
Базовый	«50-65»	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту
Пониженный	«ниже 50»	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

Уровни усвоения	Отметка	Показатели выполнения
Высокий	«90-100»	95-100 %
Повышенный	«66-89»	75-94 %
Базовый	«50-65»	51-74 %
Пониженный	«ниже 50»	0-50 %

Уровень физической подготовленности обучающихся 1-х классов

Учебные нормативы 1 класс МАЛЬЧИКИ				
№	Упражнение	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	140	115	100
2	Метание набивного мяча (см)	295	235	195
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	9.9	10.8	11.2

4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	40	30	15
5	Поднимание туловища за 1 мин.	30	26	18
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+3	+1
7	Бег 60 м. (сек)	6.1	6.9	7.0
8	Метание малого мяча 150г (м)	20	15	10
9	Подтягивание в висе (раз)	4	2	1
10	Ходьба на лыжах 1 км.	8.30	9.00	9.30
11	Прыжок в длину с разбега (см)	9	7	5
12	Лазание по канату (м)	3	2	1
13	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

Учебные нормативы 1 класс ДЕВОЧКИ				
№	Упражнение	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	130	110	90
2	Метание набивного мяча (см)	245	220	200
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	10.2	11.3	11.7
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	50	30	20
5	Поднимание туловища за 1 мин.	18	15	13
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12,5	+6	+2
7	Бег 60 м. (сек)	6.6	7.4	7.5
8	Метание малого мяча 150г (м)	15	10	5
9	Подтягивание в висе (раз)	12	8	2
10	Ходьба на лыжах 1 км.	9.00	9.30	10.00
11	Прыжок в длину с разбега (см)	8.8	6.8	4.8
12	Лазание по канату (м)	3	2	1

13	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени
----	---------------------------	-------------------

Уровень физической подготовленности обучающихся 2-х классов

Учебные нормативы 2 класс МАЛЬЧИКИ				
№	Упражнение	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	145	130	110
2	Метание набивного мяча (см)	310	245	215
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	9.1	9.7	10.4
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	50	40	30
5	Поднимание туловища за 1 мин.	32	28	20
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+4	+3
7	Бег 60 м. (сек)	5.4	6.5	7.1
8	Метание малого мяча 150г (м)	23	18	13
9	Подтягивание в висе (раз)	4	2	1
10	Ходьба на лыжах 1 км.	8.00	8.30	9.00
11	Прыжок в длину с разбега (см)	9	7	5
12	Лазание по канату (м)	3	2	1
13	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

Учебные нормативы 2 класс ДЕВОЧКИ				
№	Упражнение	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	135	125	100
2	Метание набивного мяча (см)	280	215	175

3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	9.7	10.4	11.2
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	80	35	20
5	Поднимание туловища за 1 мин.	23	17	13
6	Наклон вперед сидя (см)	+12	+8	+4
7	Бег 60 м. (сек)	5.6	6.7	7.3
8	Метание малого мяча 150г (м)	17	12	7
9	Подтягивание в висе (раз)	10	5	3
10	Ходьба на лыжах 1 км.	8.30	9.00	9.30
11	Прыжок в длину с разбега (см)	8.8	6.8	4.8
12	Лазание по канату (м)	3	2	1
13	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

Уровень физической подготовленности обучающихся 3-х классов

Учебные нормативы 3 класс МАЛЬЧИКИ				
№	Упражнение	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	150	140	120
2	Метание набивного мяча (см)	360	270	220
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	8.8	9.3	9.9
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	60	50	40
5	Поднимание туловища за 1 мин.	36	30	24
6	Наклон вперед сидя (см)	+9	+5	+3
7	Бег 60 м. (сек)	5.1	6.2	6.8
8	Метание малого мяча 150г (м)	27	22	17

9	Подтягивание в висе (раз)	5	3	1
10	Ходьба на лыжах 1 км.	7.00	7.30	8.00
11	Прыжок в длину с разбега (см)	12.5	9	6
12	Лазание по канату (м)	4	3	1
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

Учебные нормативы 3 класс ДЕВОЧКИ				
№	Упражнение	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	145	130	110
2	Метание набивного мяча (см)	345	265	215
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	9.3	9.8	10.4
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	90	40	25
5	Поднимание туловища за 1 мин.	25	20	15
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12	+9	+6
7	Бег 60 м. (сек)	5.3	6.5	7.0
8	Метание малого мяча 150г (м)	19	15	10
9	Подтягивание в висе (раз)	12	6	5
10	Ходьба на лыжах 1 км.	7.30	8.00	8.30
11	Прыжок в длину с разбега (см)	12.1	8.8	5
12	Лазание по канату (м)	4	3	1
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня, утренняя зарядка	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			http://resh.edu.ru/
1.2	Осанка человека	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	7			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/

2.2	Лыжная подготовка	17			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
2.3	Легкая атлетика	20			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
2.4	Подвижные и спортивные игры	15			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/start/326480/
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			https://user.gto.ru/?%ED
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			https://goodlooker.ru/utrennjaja-zarjadka-polnostju-stoja.html
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	7			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/
2.2	Лыжная подготовка	20			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/

2.3	Легкая атлетика	16			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
2.4	Подвижные игры	17			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/
Итого по разделу		60			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/
2.3	Физическая нагрузка	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	7			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.2	Легкая атлетика	15			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/
2.3	Лыжная подготовка	20			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
2.4	Спортивные и подвижные игры	17			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
1	ИОТ–018–2022 Правила поведения на уроке физической культуры. Равномерный бег 300м	1	07.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/
2	Строевые приемы. Равномерный бег 300м	1	08.09.2023	https://gto-normativy.ru/beg/beg-na-300-metrov-normativy-i-texnika
3	Строевые приемы. Техника бега на короткие дистанции	1	14.09.2023	
4	Техника бега на короткие дистанции	1	15.09.2023	https://marathonec.ru/tehnika-bega-na-korotkie-distantsii/
5	Бег 30м на время	1	21.09.2023	
6	Техника челночного бега	1	22.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/
7	Техника челночного бега	1	28.09.2023	
8	Способы передвижения, выполняемые с помощью разных частей тела.	1	29.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168908/
9	Подвижные и спортивные игры ИОТ-021-2022 Подвижные игра на развитие ловкости и быстроты.	1	05.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/
10	Подвижные игра на развитие ловкости и быстроты. Режим дня утрення зарядка	1	06.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/
11	Правила и игровые действия подвижных игр для общефизического развития	1	12.10.2023	https://infourok.ru/podvizhnye-igrы-dlya-grupp-ofp-6053470.html

12	Правила и игровые действия подвижных игр для общефизического развития	1	13.10.2023	
13	Ведение мяча	1	19.10.2023	https://www.youtube.com/watch?v=LJrj_ztHJWg
14	Ведение мяча	1	20.10.2023	https://www.youtube.com/watch?v=LJrj_ztHJWg
15	Упражнения на технику бросков и ловли баскетбольного мяча. Личная гигиена человека	1	26.10.2023	https://www.maam.ru/detskijсад/podvodjaschie-uprazhnenija-k-igre-v-basketbol-dlja-mladshego-shkolnogo-vozrasta-iz-opyta-raboty.html
16	Упражнения на технику бросков и ловли баскетбольного мяча	1	27.10.2023	
17	Упражнения на технику бросков и ловли баскетбольного мяча	1	09.11.2023	https://www.maam.ru/detskijсад/podvodjaschie-uprazhnenija-k-igre-v-basketbol-dlja-mladshego-shkolnogo-vozrasta-iz-opyta-raboty.html
18	Упражнения на технику бросков и ловли баскетбольного мяча	1	10.11.2023	
19	Броски и ловля мяча в парах	1	16.11.2023	
20	Броски и ловля мяча в парах	1	17.11.2023	
21	Техника передачи способом: от груди, из-за головы.	1	23.11.2023	
22	Техника передачи способом: от груди, из-за головы.	1	24.11.2023	
23	Подвижные игры с ведением мяча	1	30.11.2023	https://infourok.ru/podvizhnye-igry-na-urokah-basketbola-4230756.html
24	Баскетбол. Передача и ловля мяча стоя в парах и в движении	1	01.12.2023	
25	Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.	1	07.12.2023	http://www.offsport.ru/basketball/osnovy-tehniki-pri-vypolnenii-otdelnyh-

				broskov.shtml
26	ИОТ–017–2022 Гимнастика, ее возникновение и необходимость в жизни человека. Упражнения для профилактики и коррекции нарушения осанки и плоскостопия.	1	08.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/
27	Техника выполнения перекатов	1	14.12.2023	
28	Техника выполнения перекатов назад в группировке. Основные виды седов, техника выполнения	1	15.12.2023	
29	Организующие команды, построение в шеренгу и колонну . Основные виды гимнастических стоек	1	21.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/
30	Лазание и перелезание на гимнастической стенке	1	22.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/
31	Преодоление полосы препятствий с лазанием и перелезанием	1	11.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/
32	Полоса препятствий(усложненный вариант) упражнения в лазании и перелезание	1	12.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/
33	Организующие команды «Льжи на плечо!», «Льжи к ноге!», «На лыжи становись!»	1	18.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	19.01.2024	
35	Упражнения на технику ступающего шага на лыжах.	1	25.01.2024	
36	Техника поворота переступанием вокруг пяток лыж на месте	1	26.01.2024	
37	Техника поворота переступанием вокруг пяток лыж на месте	1	01.02.2024	
38	Правила выбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Техника скользящего шага	1	02.02.2024	
39	Техника скользящего шага на лыжах без палок	1	08.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/
40	Упражнения на технику подъема ступающими скользящим шагом	1	09.02.2024	

41	Техника подъема скользящим шагом на лыжах без палок	1	15.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/
42	Техника спуска в основной стойке на лыжах без палок	1	16.02.2024	
43	Техника спуска в основной стойке на лыжах без палок	1	22.02.2024	
44	Техника торможения "плугом" на лыжах	1	23.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/
45	Утренняя зарядка на свежем воздухе	1	29.02.2024	
46	Подвижные игры на лыжах	1	01.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/
47	Подвижные игры на лыжах	1	07.03.2024	
48	Передвижение скользящим шагом в равномерном темпе 1000м.	1	08.03.2024	
49	Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1	14.03.2024	https://user.gto.ru/?%ED
50	Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1	15.03.2024	https://user.gto.ru/?%ED
51	Легкая атлетика ИОТ- 018-2022. Прыжковые упражнения.Подготовка мышц и суставов к прыжкам в высоту.	1	21.03.2024	https://rebenokvsporte.ru/kak-nauchitsya-vysoko-pryगत-uprazhneniya-dlya-razvitiya-pryguchesti/
52	Прыжковые упражнения.Подготовка мышц и суставов к прыжкам в высоту.	1	22.03.2024	
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	04.04.2024	
54	Подводящие упражнения для прыжков в высоту способом перешагивания.	1	05.04.2024	
55	Подводящие упражнения для прыжков в высоту способом перешагивания.	1	11.04.2024	https://infourok.ru/obuchenie-tehnike-prizhka-v-visotu-sposobom-pereshagivanie-546393.html
56	Прыжок в высоту способом перешагивание с прямого разбега.	1	12.04.2024	
57	Прыжок в высоту способом перешагивание с прямого разбега.	1	18.04.2024	

58	Прыжок в высоту способом перешагивание с прямого разбега на результат.	1	19.04.2024	
59	Упражнения на освоение техники спринтерского бега	1	25.04.2024	
60	Прыжок в длину с места.	1	26.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/
61	Прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1	03.05.2024	
62	Броски малого мяча в горизонтальную цель	1	16.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/
63	Метание малого мяча на дальность	1	17.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/
64	Метание малого мяча на дальность	1	22.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/
65	Подвижные игры , их значение для физического развития. Подвижные игры со сложными способами передвижения	1	23.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/
66	Подвижные игры , их значение для физического развития. Подвижные игры со сложными способами передвижения	1	24.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количес тво часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
1	ИОТ–018–2022 Правила поведения на уроке физической культуры. Бег на 30 метров. Первые соревнования.	1	01.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/
2	Техника бега на 30м	1	05.09.2023	https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-30-metrov
3	Бег 30 м на результат	1	08.09.2023	
4	Бег на выносливость	1	12.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/
5	Бег на выносливость	1	15.09.2023	
6	Техника челночного бега	1	19.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/
7	Челночный бег 3*10м. Быстрота как физическое качество	1	15.09.2023	
8	Прыжок в длину с места	1	26.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/
9	Подвижные и спортивные игры ИОТ-021-2022 Подбрасывание и ловля мяча двумя руками	1	29.09.2023	
10	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками	1	03.10.2023	
11	Ловля и передача мяча двумя руками	1	06.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/conspect/191935/
12	Ловля и передача мяча двумя руками	1	10.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/conspect/191935/
13	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.	1	13.10.2023	https://obrazovanie-gid.ru/konspekty/udary-myacha-o-pol-i-lovlya-ego-

				odnoj-rukoj-2-klass-konspekt-uroka.html
14	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.	1	17.10.2023	https://obrazovanie-gid.ru/konspekty/udary-myacha-o-pol-i-lovlya-ego-odnoj-rukoj-2-klass-konspekt-uroka.html
15	Передача и ловля мяча на месте в парах.	1	20.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/
16	Передача и ловля мяча на месте в парах.	1	24.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/
17	Ведение мяча на месте.	1	27.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/
18	Ведение мяча на месте.	1	10.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/
19	Ловля и передача мяча в движении	1	14.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/
20	Ловля и передача мяча в движении	1	17.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/
21	Игры и эстафеты с элементами баскетбола.	1	21.11.2023	https://urok.1sept.ru/articles/657771
22	Игры и эстафеты с элементами баскетбола.	1	24.11.2023	
23	Броски мяча в кольцо способом «снизу».«сверху»	1	28.11.2023	
24	Броски мяча в кольцо способом «снизу».«сверху»	1	01.12.2023	https://infourok.ru/konspekt-urokabroski-myacha-v-basketbolnoe-kolco-sposobom-sverhu-3468556.html
25	Эстафеты с мячом. Физические упражнения и естественные движения и передвижения.	1	05.12.2023	https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2016/05/21/estafety-s-myachom

26	ИОТ–017–2022 Гимнастика, Перекаты в группировке. Кувырок вперёд	1	08.12.2023	https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2018/08/24/gimnastika-tehnika-obucheniya-kuvyrkov-vpered
27	Стойка на лопатках, мост.	1	12.12.2023	
28	Стойка на лопатках, мост.	1	15.12.2023	
29	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	1	19.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/
30	Опорный прыжок. Варианты вращения обруча	1	22.12.2023	https://multiurok.ru/files/plan-konspekt-uroka-dlia-2-klass-apo-teme-pryzhok.html
31	Опорный прыжок. Варианты вращения обруча	1	26.12.2023	https://multiurok.ru/files/plan-konspekt-uroka-dlia-2-klass-apo-teme-pryzhok.html
32	Опорный прыжок. Круговая тренировка	1	12.01.2024	
33	Лыжная подготовка. ИОТ-019-2022 Закаливание организма. Форма для занятий на лыжах	1	16.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/
34	Организующие команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»	1	19.01.2024	
35	Ступающий и скользящий шаг на лыжах	1	23.01.2024	https://uchitelya.com/fizkultura/7454-konspekt-uroka-dlya-2-klassa-tehnika-skolzyaschego-shaga-bez-palok-spuski-i-podemy-s-pologogo-sklona.html
36	Управление лыжами. Повороты переступанием на месте.	1	26.01.2024	https://mydocx.ru/1-14338.html
37	Скользкий шаг с палками. Укрепляем здоровье - закаливаем.	1	30.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/
38	Скользкий шаг с палками.	1	02.02.2024	

39	Подъём ступающим шагом	1	06.02.2024	http://fizsport.ru/podemy-na-lyzhakh/podem-stupayushchim-shagom
40	Подъём ступающим шагом	1	09.02.2024	
41	Спуск в высокой стойке	1	13.02.2024	https://vuzlit.com/772624/spusk-osnovnoy-vysokoy-stoyke
42	Спуск в высокой стойке	1	16.02.2024	
43	Подъем на склон «лесенкой»	1	20.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/
44	Подъем на склон «лесенкой»	1	23.02.2024	
45	Попеременный двухшажный ход.	1	27.02.2024	https://infourok.ru/konspekt-po-fizicheskoy-kulture-poperemennyj-dvuhshazhnyj-hod-bez-palok-5816759.html
46	Попеременный двухшажный ход.	1	01.03.2024	
47	Попеременный двухшажный ход.	1	05.03.2024	
48	Передвижение в равномерном темпе 1000м. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1	12.03.2024	https://runetmir.com/gto-smeshannoe-peredvizhenie
49	Передвижение в равномерном темпе 1000м. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1	15.03.2024	
50	Передвижение в равномерном темпе 1000м. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1	19.03.2024	
51	Эстафеты на лыжах. Утренняя зарядка на свежем воздухе.	1	22.03.2024	
52	Эстафеты на лыжах.	1	02.04.2024	
53	Легкая атлетика ИОТ- 018-2022. Прыжковые упражнения. Подготовка мышц и суставов к прыжкам в высоту.	1	05.04.2024	https://rebenokvsporte.ru/kak-nauchitsya-vysoko-prygat-uprazhneniya-dlya-razvitiya-pryguchesti/
54	Прыжковые упражнения. Подготовка мышц и суставов к	1	09.04.2024	

	прыжкам в высоту.			
55	Прыжковые упражнения со скакалкой	1	12.04.2024	
56	Подводящие упражнения для прыжков в высоту способом перешагивания.	1	16.04.2024	
57	Подводящие упражнения для прыжков в высоту способом перешагивания.	1	19.04.2024	https://infourok.ru/obuchenie-tehnike-prizhka-v-visotu-sposobom-pereshagivanie-546393.html
58	Прыжок в высоту способом перешагивание с прямого разбега.	1	23.04.2024	
59	Прыжок в высоту способом перешагивание с прямого разбега.	1	26.04.2024	
60	Прыжок в высоту способом перешагивание с прямого разбега на результат.	1	30.04.2024	
61	Упражнения на освоение техники спринтерского бега	1	03.05.2024	
62	Прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1	07.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/
63	Прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1	10.05.2024	
64	Прыжок в длину с разбега.	1	14.05.2024	https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoy-kulture-po-teme-prizhki-v-dlinu-s-razbega-klass-2668038.html
65	Прыжок в длину с разбега.	1	17.05.2024	
66	Прыжок в длину с разбега.	1	21.05.2024	
67	Метание мяча на дальность	1	24.05.2024	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/04/03/konsp-ekt-uroka-na-temu-sovershenstvovanie-skorostno
68	Метание мяча на дальность	1	24.05.2024	

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	
-------------------------------------	----	--

3 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количес тво часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
1	Легкая атлетика ИОТ-018-2022 Правила поведения на уроке физической культуры. Бег на выносливость 500м	1	05.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
2	Специально-беговые упражнения. Бег 30м	1	06.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
3	Специально-беговые упражнения. Бег 30м	1	12.09.2023	
4	Бег 1000 м на результат	1	13.09.2023	
5	Прыжок в длину с места.	1	19.09.2023	
6	Прыжок в длину с места.	1	20.09.2023	
7	Челночный бег 3 по 10м	1	26.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
8	Челночный бег 3 по 10м	1	27.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
9	Спортивные игры ИОТ-021-2022 Баскетбол Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом	1	03.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/
10	Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом	1	04.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/
11	Ловля и передача мяча в движении	1	10.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3572/start/193991/
12	Ловля и передача мяча в движении	1	11.10.2023	
13	Броски в цель	1	17.10.2023	https://yandex.ru/video/preview/12790108946791170303
14	Броски в цель	1	18.10.2023	

15	Бросок двумя руками от груди.	1	24.10.2023	https://yandex.ru/video/preview/2489323000877586722
16	Бросок двумя руками от груди.	1	25.10.2023	
17	Ловля и передача мяча на месте в квадратах	1	07.11.2023	https://yandex.ru/video/preview/2265765925772968976
18	Ловля и передача мяча на месте в квадратах	1	08.11.2023	
19	Ловля и передача мяча со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте – учет	1	14.11.2023	
20	Ловля и передача мяча со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте – учет	1	15.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4429/start/
21	Ловля и передача мяча со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте – учет	1	21.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4429/start/
22	Ведение мяча на месте правой и левой рукой с заданиями.	1	22.11.2023	
23	Ведение мяча на месте правой и левой рукой с заданиями.	1	28.11.2023	
24	Бросок мяча в кольцо.	1	29.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/193964/
25	Бросок мяча в кольцо.	1	05.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/193964/
26	ИОТ–017–2022 Т/ на уроках гимнастики. Акробатика. Строевые упражнения.	1	06.12.2023	https://www.youtube.com/watch?v=314RFezvJBQ
27	Акробатика. Строевые упражнения.	1	12.12.2023	
28	Акробатика – учет. Строевые упражнения	1	13.12.2023	https://yandex.ru/images/search?from=tabbar&img_url=https%3A%2F%2Fcf3.ppt-online.org%2Ffiles3%2Fslide%2Fi%2FiX31Po0i7LnHdra6UJcfbW9gY1vBtk5pVMYKGN%2Fslide-11.jpg&lr=21686&p=1

				pos=25 rpt=simage text=акробатика%203%20кла сс
29	Акробатика. Строевые упражнения.	1	19.12.2023	
30	Лазание и перелезание.	1	20.12.2023	https://infourok.ru/uprazhneniy a-v-lazane-i-perelezanii- 5805556.html
31	Лазание и перелезание.	1	26.12.2023	
32	Опорный прыжок на горку гимнастических матов.	1	27.12.2023	https://ru.wikipedia.org/wiki/О порный_прыжок
33	ИОТ–019–2022 Переноска лыж способом под руку; надевание лыж. Укладка лыж надевание креплений.	1	10.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesso n/6180/start/197374/
34	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	1	16.01.2024	
35	Укладка лыж надевание креплений	1	17.01.2024	
36	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	1	24.01.2024	
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	30.01.2024	
38	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	31.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesso n/6167/start/190985/
39	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	06.02.2024	
40	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.	1	07.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesso n/6167/start/190985/
41	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.	1	13.02.2024	
42	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	1	23.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesso n/6167/start/
43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	14.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesso n/6159/start/191207/ https://resh.edu.ru/subject/lesso n/6158/start/
44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого	1	20.02.2024	

	склона			
45	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	21.02.2024	
46	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	27.02.2024	
47	одновременный бесшажный ход	1	28.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/
48	одновременный бесшажный ход	1	05.03.2024	
49	одновременный бесшажный ход	1	06.03.2024	
50	одновременный одношажный ход	1	12.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/
51	одновременный одношажный ход	1	13.03.2024	
52	Лыжные гонки – 1 км	1	19.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/start/
53	Легкая атлетика ИОТ-018-2022 «Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	20.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/
54	«Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	02.04.2024	
55	«Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	03.04.2024	
56	Прыжок в высоту способом «перешагивание»на результат	1	09.04.2024	
57	Прыжок в длину с места.	1	10.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/
58	Прыжок в длину с места на результат.	1	16.04.2024	
59	Метание набивного мяча сидя из-за головы	1	17.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/
60	Метание набивного мяча сидя из-за головы	1	23.04.2024	
61	Метание набивного мяча сидя из-за головы на результат	1	24.04.2024	
62	Метание теннисного мяча на дальность.	1	30.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/
63	Метание теннисного мяча на дальность.	1	07.05.2024	
64	Высокий старт. Бег 1000м	1	08.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/

				n/4457/start/278856/
65	Высокий старт. Бег 1000м	1	14.05.2024	
66	Бег с ускорением до 30 метров. Многоскоки.	1	15.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
67	Бег с ускорением до 30 метров. Многоскоки.	1	21.05.2024	
68	Подвижные игры на улице.	1	22.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

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

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура : 1—4 классы : методическое пособие / О. А. Немова.

— 2-е изд.,

испр. — М. : Вентана-Граф, 2017. —141, [1] с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

<http://www.edu.ru/>

<https://resh.edu.ru/subject/>

