

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент Смоленской области по образованию и наукам

Починковский район МО

МБОУ СШ № 1 г. Починка

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

Невзорова В.П.
Протокол №1 от «30»
08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель
руководителя по УВР

Горбачева Н.А.
от «30» 08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Антоненкова Л.В.
Приказ №158"Б" от
30.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 26552887)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 2 – 4 классов

г.Починок 2023 год

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 1 ИМ. А. ТВАРДОВСКОГО Г.
ПОЧИНКА**, Антоненкова Людмила Викторовна, ДИРЕКТОР ШКОЛЫ

26.02.24 17:18 (MSK)

Сертификат 8F2C80E13CCD065D49FBDBE59B214C7B

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

Существенным достижением такой ориентации является постепенное

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 204 часов: 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

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. Имитация ступающего и скользящих шагов с палками и без.

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 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 поочередно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

Имитация лыжных ходов, подъемов, спусков и торможений.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр. 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..

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.

Имитация лыжных ходов, подъемов, спусков и торможений.

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.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **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, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

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

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 - 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1		1	Урок «Как возникли первые соревнования» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/ Урок «Виды передвижения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/ Урок «Физические качества» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/ Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	1		1	Урок "Физическое развитие и его изменения" https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1		1	ПУрок «Закаливание» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/ Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ)

					https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ Урок «Итоговый урок по разделу «Знание - сила!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/ оле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	15		15	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/ Урок "Акробатика. Техника выполнения упражнений «мост», «стойка на лопатках» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/ Урок "Висы и упоры. Техника выполнения кувырка вперед" https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/ Урок "Подтягивание на перекладине из виса лежа. Техника выполнения кувырка назад" https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/
2.2	Лыжная подготовка	8		8	Урок . "Совершенствование техники передвижения на лыжах" https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/ Урок "Передвижение на лыжах скользящим шагом" https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/
2.3	Легкая атлетика	14		14	Урок "Специальные беговые упражнения" https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/ Урок "Заниматься спортом можно везде" https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/
2.4	Подвижные игры	20		20	Урок "Выносливость" https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/

Итого по разделу		57			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	7			Урок "Челночный бег - как норматив ГТО" https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/
Итого по разделу		7			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС

тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
	Всего	Контрольные работы	Практические работы		
I четверть	16				
Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Блок Олимпийских знаний	1				
Бег с ускорением, бег с высокого старта	1				
Овладение техникой бега. Бег 30 метров	1				
челночный бег 4*9	1				
Овладение техникой длительного бега. Длительный бег в течении 6 минут	1				
Овладение техникой метания, метание набивного мяча(1 кг)	1				
Метание мяча на дальность, в цель	1				
Овладение техникой прыжков. Прыжки в длину с места	1				
Техника безопасности на уроках подвижных игр	1				
Овладение игрой "третий лишний", "два мороза"	1				
Овладение игрой "кто кого", "дай руку"	1				
Овладение игрой "смена мест", "удочка"	1				
Овладение игрой "охотники и утки", "лови - бросай"	1				
Овладение игрой "гуси - лебеди", "Али баба"	1				

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 1 ИМ. А. ТВАРДОВСКОГО Г.
ПОЧИНКА**, Антоненкова Людмила Викторовна, ДИРЕКТОР ШКОЛЫ

26.02.24 17:18 (MSK)

Сертификат 8F2C80E13CCD065D49FBDBE59B214C7B

Подвижные игры с элементами бега, прыжков и метания	2				
II четверть	16				
Техника безопасности на уроках гимнастики. Блок Олимпийских знаний	1				
Освоение строевых упражнений, подтягивание	1				
Освоение акробатических упражнений	2				
прыжки со скакалкой	1				
кувырок вперед, в сторону, поднятие туловища	1				
Перекаты в группировку, наклон вперед	2				
Стойка на лопатках с согнутыми ногами, сила кисти	2				
Освоение опорных прыжков	1				
Вскок в упор на колени, соскок взмахом рук	1				
Упражнения в равновесии	1				
Освоение лазанья и перелезания	1				
Лазанье по наклонной скамейке, канату	2				
III четверть	22				
Техника безопасности на уроках силовой подготовки. Блок Олимпийских знаний	1				
Силовая подготовка, упражнения с гантелями	1				
Силовые упражнения в парах	1				
Круговая тренировка	1				
Ритмическая гимнастика	1				
Дыхательная гимнастика	1				
Релаксационная гимнастика	1				
Здоровье сберегающие технологии	1				

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 1 ИМ. А. ТВАРДОВСКОГО Г.
ПОЧИНКА**, Антоненкова Людмила Викторовна, ДИРЕКТОР ШКОЛЫ

26.02.24 17:18 (MSK)

Сертификат 8F2C80E13CCD065D49FBDBE59B214C7B

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки	1				
Имитация ступающего и скользящего шагов без палок	1				
Имитация скользящего шага с палками	1				
Имитация одновременного безшажного хода	1				
Имитация стоек при спуске с горы	1				
Игры и эстафеты с элементами ступающего и скользящего шагов	3				
Техника безопасности на уроках волейбола, пионербола и баскетбола	1				
Овладение техникой владения мячом	1				
Овладение техникой передач и ловли мяча двумя руками	1				
Овладение техникой ведения мяча	1				
Подвижные игры и эстафеты с баскетбольным мячом	1				
Подвижные игры и эстафеты с волейбольным мячом	1				
IV четверть	14				
Техника безопасности на уроках спортивных игр. Блок Олимпийских знаний	1				
Подвижные игры и эстафеты с баскетбольным мячом	1				
Подвижные игры и эстафеты с волейбольным мячом	1				
Овладение техникой передач и ловли мяча	1				
Освоение навыков игры в пионербол	2				
Техника безопасности на уроках легкой атлетики	1				

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 1 ИМ. А. ТВАРДОВСКОГО Г.
ПОЧИНКА**, Антоненкова Людмила Викторовна, ДИРЕКТОР ШКОЛЫ

26.02.24 17:18 (MSK)

Сертификат 8F2C80E13CCD065D49FBDBE59B214C7B

Овладение техникой бега, бег 30 метров	1				
челночный бег 4*9	1				
Овладение техникой длительного бега. Длительный бег в течении 6 минут	1				
Овладение техникой метания, метание набивного мяча(1 кг)	1				
Метание с места в цель на расстоянии 6 метров	1				
Метание мяча 150 гр на дальность	1				
Овладение техникой прыжков. Прыжки в длину с места	1				

3 КЛАСС

тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
	Всего	Контрольные работы	Практические работы		
I четверть	16				
Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Блок Олимпийских знаний	1				
Овладение техникой бега. Бег 30 метров	1				
Бег с ускорением, бег с высокого старта	1				
Бег 60 метров	1				
Овладение техникой длительного бега. Длительный бег в течении 6 минут	1				

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 1 ИМ. А. ТВАРДОВСКОГО Г.
ПОЧИНКА**, Антоненкова Людмила Викторовна, ДИРЕКТОР ШКОЛЫ

26.02.24 17:18 (MSK)

Сертификат 8F2C80E13CCD065D49FBDBE59B214C7B

Овладение техникой метания, метание набивного мяча (1 кг)	1				
Метание мяча на дальность	1				
Овладение техникой прыжков. Прыжки в длину с места	1				
Техника безопасности на уроках баскетбола	1				
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	1				
Овладение техникой ведения мяча	1				
Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении	1				
Овладение техникой передач	1				
Передача мяча в парах двумя руками	1				
Овладение техникой бросков	1				
Подвижные игры с элементами баскетбола	1				
II четверть	16				
Техника безопасности на уроках гимнастики. Блок Олимпийских знаний	1				
Освоение строевых упражнений, подтягивание	1				
Освоение акробатических упражнений	2				
прыжки со скакалкой	1				
2-3 кувырка вперед слитно, поднимание туловища	1				
Стойка на лопатках с согнутыми ногами, сила кисти	1				
Перекаты в группировки, наклон вперед	1				
Упражнения в равновесии (бревно)	2				
Освоение опорных прыжков	1				

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 1 ИМ. А. ТВАРДОВСКОГО Г.
ПОЧИНКА**, Антоненкова Людмила Викторовна, ДИРЕКТОР ШКОЛЫ

26.02.24 17:18 (MSK)

Сертификат 8F2C80E13CCD065D49FBDBE59B214C7B

Вскок в упор присев, соскок прогнувшись	1			
Прыжок через «козла» («козел» в ширину)	1			
Смешанные висы	1			
Освоение лазанья и перелезания	1			
Лазанье по наклонной скамейке, канату	1			
III четверть	22			
Техника безопасности на уроках силовой подготовки. Блок Олимпийских знаний	1			
Силовая подготовка	1			
Упражнения с гантелями	1			
Круговая тренировка	1			
Ритмическая гимнастика	1			
Дыхательная гимнастика	1			
Релаксационная гимнастика	1			
Здоровье сберегающие технологии	1			
Техника безопасности на уроках лыжной подготовки	1			
Имитация одновременного бесшажного хода	2			
Имитация попеременного двухшажного хода	2			
Имитация стоек при спуске с горы	1			
Игры и эстафеты с элементами лыжных ходов	2			
Техника безопасности на уроках волейбола и пионербола	1			
Овладение техникой стоек и перемещений игроков	1			
Овладение техникой передач мяча двумя руками	1			
Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола	1			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 1 ИМ. А. ТВАРДОВСКОГО Г.
ПОЧИНКА**, Антоненкова Людмила Викторовна, ДИРЕКТОР ШКОЛЫ

26.02.24 17:18 (MSK)

Сертификат 8F2C80E13CCD065D49FBDBE59B214C7B

Овладение техникой подач	1				
Учебная игра пионербол	1				
IV четверть	14				
Техника безопасности на уроках спортивных игр. Блок Олимпийских знаний	1				
Подвижные игры с элементами волейбола	1				
Подвижные игры с элементами баскетбола	1				
Овладение техникой ведения мяча	1				
Ведение мяча на месте и в движении	1				
Овладение техникой передач, двумя от груди	1				
Техника безопасности на уроках легкой атлетики	1				
Овладение техникой бега. Бег 30 метров	1				
Бег 60 метров	1				
Овладение техникой длительного бега. Длительный бег в течении 6 минут	1				
Овладение техникой метания, метание набивного мяча (1 кг)	1				
Метание с места в цель на расстоянии 6 метров	1				
Метание мяча на дальность	1				
Овладение техникой прыжков. Прыжки в длину с места	1				

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 1 ИМ. А. ТВАРДОВСКОГО Г.
ПОЧИНКА**, Антоненкова Людмила Викторовна, ДИРЕКТОР ШКОЛЫ

26.02.24 17:18 (MSK)

Сертификат 8F2C80E13CCD065D49FBDBE59B214C7B

4 КЛАСС

тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
	Всего	Контрольные работы	Практические работы		
I четверть	16				
Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Блок Олимпийских знаний	1				
Бег с высокого старта, 30 метров	1				
Бег 60 метров	1				
Челночный бег 4*9	1				
Длительный бег в течении 6 минут	1				
Овладение техникой метания. Метание набивного мяча (1 кг)	1				
Метание мяча на дальность	1				
Овладение техникой прыжков. Прыжки в длину с места	1				
Техника безопасности на уроках баскетбола	1				
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	1				
Овладение техникой ведения мяча	1				
Ведение мяча правой и левой рукой	1				
Овладение техникой передач	1				
Передача мяча в парах	1				
Овладение техникой бросков	1				
Подвижные игры с элементами баскетбола	1				
II четверть	16				

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 1 ИМ. А. ТВАРДОВСКОГО Г.
ПОЧИНКА**, Антоненкова Людмила Викторовна, ДИРЕКТОР ШКОЛЫ

26.02.24 17:18 (MSK)

Сертификат 8F2C80E13CCD065D49FBDBE59B214C7B

Техника безопасности на уроках гимнастики. Блок Олимпийских знаний	1				
Освоение строевых упражнений, подтягивание	1				
Освоение акробатических упражнений	2				
2-3 кувырка вперед слитно, поднятие туловища	1				
Кувырки назад в группировки, прыжки со скакалкой	1				
Перекатом назад стойка на лопатках, сила кисти	1				
Акробатические соединения, наклон вперед	1				
Упражнения в равновесии (бревно)	1				
Освоение опорных прыжков	1				
Вскок в упор присев, соскок прогнувшись	1				
Прыжок через «козла» («козел» в ширину)	1				
смешанные висы	1				
Освоение лазанья и перелезания	1				
Лазанье по наклонной скамейке, канату в три приема	2				
III четверть	22				
Техника безопасности на уроках силовой подготовки. Блок Олимпийских знаний	1				
Силовая подготовка	1				
Упражнения с гантелями	1				
Круговая тренировка	1				
Ритмическая гимнастика	1				
Дыхательная гимнастика	1				
Релаксационная гимнастика, гимнастика для глаз	1				
Здоровьесберегающие технологии	1				

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 1 ИМ. А. ТВАРДОВСКОГО Г.
ПОЧИНКА**, Антоненкова Людмила Викторовна, ДИРЕКТОР ШКОЛЫ

26.02.24 17:18 (MSK)

Сертификат 8F2C80E13CCD065D49FBD8E59B214C7B

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки	1				
Имитация одновременного двухшажного хода	2				
Имитация попеременного двухшажного хода	2				
Имитация стоек при спуске с горы	1				
Подвижные игры с элементами лыжных ходов	2				
Техника безопасности на уроках волейбола и пионербол	1				
Овладение техникой стоек и перемещений игроков	1				
Овладение техникой передач мяча двумя руками	1				
Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола	1				
Овладение техникой подач	1				
Учебная игра пионербол	1				
IV четверть	14				
Техника безопасности на уроках спортивных игр. Блок Олимпийских знаний	1				
Подвижные игры с элементами волейбола	1				
Подвижные игры с элементами баскетбола	1				
Овладение техникой ведения мяча	1				
Ведение мяча с изменением направления	1				
Овладение техникой передач	1				
Техника безопасности на уроках легкой атлетики	1				
Овладение техникой бега. Бег 30 метров	1				
Бег 60 метров	1				
челночный бег 4*9	1				

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 1 ИМ. А. ТВАРДОВСКОГО Г.
ПОЧИНКА**, Антоненкова Людмила Викторовна, ДИРЕКТОР ШКОЛЫ

26.02.24 17:18 (MSK)

Сертификат 8F2C80E13CCD065D49FBDBE59B214C7B

Овладение техникой длительного бега. Длительный бег в течении 6 минут	1				
Овладение техникой метания, метание набивного мяча (1 кг)	1				
Метание мяча 150 гр на дальность	1				
Овладение техникой прыжков. Прыжки в длину с места	1				

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 1 ИМ. А. ТВАРДОВСКОГО Г.
ПОЧИНКА**, Антоненкова Людмила Викторовна, ДИРЕКТОР ШКОЛЫ

26.02.24 17:18 (MSK)

Сертификат 8F2C80E13CCD065D49FBDBE59B214C7B

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 1 ИМ. А. ТВАРДОВСКОГО Г.
ПОЧИНКА**, Антоненкова Людмила Викторовна, ДИРЕКТОР ШКОЛЫ

26.02.24 17:18 (MSK)

Сертификат 8F2C80E13CCD065D49FBDBE59B214C7B