

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Департамент образования и науки Курганской области**  
**Параткульская ООШ - филиал**  
**МБОУ "Кривская СОШ"**

**РАССМОТРЕНО**

Заместитель директора  
по УВР

Протокол № 1  
от «29» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ  
«Кривская СОШ»

\_\_\_\_\_ Смирных Т.Л.

Приказ № 136  
от «29» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

**Подвижные игры**

**для обучающихся 1 – 4 классов**

Составитель: Медведева Наталья Николаевна,  
Учитель физической культуры  
Параткульская ООШ – филиал  
МБОУ «Кривская СОШ»

**село Параткуль 2024**

## 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 (Подвижные игры) изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе. 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 – 34 часа в каждом классе по 1 часу 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.

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.

Подвижные игры

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

#### ***Прикладно-ориентированная физическая культура***

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

## **3 класс**

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

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

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

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

### ***Физическое совершенствование***

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

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

Подвижные и спортивные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

#### **4 класс**

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

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

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

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

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

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

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

### **Познавательные универсальные учебные действия:**

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

### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

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

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- 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;
- 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 технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

#### **4 КЛАСС**

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательны е ресурсы
		Всег о	Контрольны е работы	Практически е работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	РЭШ
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1	0	1	
1.2	Осанка человека	1	0	1	
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутк и в режиме дня школьника	1	0	1	
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.4	Подвижные и спортивные игры	27	0	27	<a href="http://nsportal.ru/">http://nsportal.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/">https://multiurok.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> РЭШ
Итого		33	0	33	

## 2 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательны е ресурсы
		Всег о	Контрольны е работы	Практически е работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	РЭШ

Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	1	0	1	
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	РЭШ
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	1	
Итого по разделу		2			

**Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура**

2.1	Подвижные игры	29	0	29	РЭШ
Итого		34	0	34	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	РЭШ
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	1	<a href="http://fiskultura.ucoz.ru/">http://fiskultura.ucoz.ru/</a> , РЭШ
2.2	Измерение пульса на уроках	1	0	1	

	физической культуры				
2.3	Физическая нагрузка	2	0	2	
Итого по разделу		4			

#### Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура

2.1	Подвижные и спортивные игры	29	0	29	РЭШ, <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
Итого		34			

### 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	0	1	РЭШ
Итого по разделу		1			

#### Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности

2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2	0	2	
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	2	РЭШ
Итого по разделу		4			

#### Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура

2.1	Подвижные и спортивные игры	29	0	29	<a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
Итого		34			

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучен ия	Электронные цифровые образователь ные ресурсы
		Всег о	Контроль ные работы	Практичес кие работы		
1	Что такое физическая культура	1	0	1		<a href="http://nsportal.ru/">http://nsportal.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/">https://multiurok.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="http://fiskultura.ucoz.ru/">http://fiskultura.ucoz.ru/</a>
2	Современные физические упражнения	1	0	1		<a href="http://nsportal.ru/">http://nsportal.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/">https://multiurok.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="http://fiskultura.ucoz.ru/">http://fiskultura.ucoz.ru/</a>
3	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1		<a href="https://multiurok.ru/">https://multiurok.ru/</a> , РЭШ
4	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	1		
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	1		Рэш
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1		
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1		

8	Считалки для подвижных игр	1	0	1		
9	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1		<a href="http://nsportal.ru/">http://nsportal.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/">https://multiurok.ru/</a>
10	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1		<a href="http://nsportal.ru/">http://nsportal.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/">https://multiurok.ru/</a>
11	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	1		
12	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	1		
13	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1		
14	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1		
15	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1		
16-18	Разучивание подвижной	3	0	3		

	игры «Охотники и утки»					
19	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1		
20- 22	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	3	0	3		
23	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1		
24- 26	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	3	0	3		
27	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1		
28- 29	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	2	0	2		
30	Разучивание подвижной игры «Брось- поймай»	1	0	1		
31	Разучивание подвижной игры «Брось- поймай»	1	0	1		
32	Разучивание подвижной игры	1	0	1		

	«Пингвины с мячом»					
33	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1		

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	1		Рэш
2	Зарождение Олимпийских игр	1	0	1		<a href="http://nsportal.ru/">http://nsportal.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/">https://multiurok.ru/</a>
3	Утренняя зарядка	1	0	1		
4-5	Составление комплекса утренней зарядки	2	0	2		
6	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	1		
7-10	Игры с приемами баскетбола	4	0	4		<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="http://fizkultura-ura.ucoz.ru/">http://fizkultura-ura.ucoz.ru/</a>
11-12	Игры с приемами баскетбола	2	0	2		
13-14	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	2	0	2		
15	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1		
16	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1		
17-18	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	2	0	2		
19	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1		Рэш

20-21	Прием «волна» в баскетболе	3	0	3		
22-23	Игры с приемами футбола: метко в цель	2	0	3		<a href="https://multiurok.ru/">https://multiurok.ru/</a>
24-25	Игры с приемами футбола: метко в цель	2	0	2		
26	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1		<a href="https://multiurok.ru/">https://multiurok.ru/</a>
27-28	Гонка мячей и слалом с мячом	2	0	2		
29	Футбольный бильярд	1	0	1		<a href="https://multiurok.ru/">https://multiurok.ru/</a>
30	Футбольный бильярд	1	0	1		
31	Бросок ногой	1	0	1		<a href="https://multiurok.ru/">https://multiurok.ru/</a>
32	Бросок ногой	1	0	1		
33	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	1		
34	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	1		

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1	0	1		<a href="http://fiskultura.ucoz.ru/">http://fiskultura.ucoz.ru/</a>
2	История появления современного спорта	1	0	1		<a href="http://fiskultura.ucoz.ru/">http://fiskultura.ucoz.ru/</a>
3	Виды физических упражнений	1	0	1		Рэш
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	1		
5	Дозировка физических нагрузок	1	0	1		
6	Составление индивидуального	1	0	1		

	графика занятий по развитию физических качеств					
7	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1		
8-10	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	3	0	3		
11-12	Спортивная игра баскетбол	2	0	2		Рэш
13-14	Спортивная игра баскетбол	2	0	2		
15	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1		Рэш
16-18	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	3	0	3		
19-20	Подвижные игры с приемами баскетбола	2	0	2		Рэш
21-23	Подвижные игры с приемами баскетбола	3	0	3		
24-25	Спортивная игра волейбол	2	0	2		Рэш
26-27	Спортивная игра волейбол	2	0	2		
28	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1		<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
29	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1		
30	Спортивная игра футбол	1	0	1		<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
31	Спортивная игра футбол	1	0	1		
32	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1		<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
33-	Подвижные игры с	1	0	1		

34	приемами футбола					
----	------------------	--	--	--	--	--

#### 4 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изуче ния	Электронные цифровые образовательн ые ресурсы
		Все го	Контрольн ые работы	Практичес кие работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1	0	1		Рэш
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	1		
3	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1		
4	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	0	1		Рэш
5	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	0	1		Рэш
6	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	1		<a href="http://nsportal.ru/">http://nsportal.ru/</a>
7-8	Разучивание подвижной игры «Запрещенно	2	0	2		<a href="http://nsportal.ru/">http://nsportal.ru/</a>

	е движение»					
9-10	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	2	0	2		
11-12	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	2	0	2		
13	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1		<a href="http://nsportal.ru/">http://nsportal.ru/</a>
14-16	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	3	0	3		
17-18	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	2	0	2		Рэш, <a href="http://nsportal.ru/">http://nsportal.ru/</a>
19-20	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	2	0	2		
21	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	1		<a href="http://nsportal.ru/">http://nsportal.ru/</a>
22-23	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	2	0	2		
24-	Упражнения	2	0	2		Рэш

25	из игры волейбол					
26	Упражнения из игры волейбол	1	0	1		
27	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1		Рэш
28- 30	Упражнения из игры баскетбол	3	0	3		
31	Упражнения из игры футбол	1	0	1		Рэш
32- 33	Упражнения из игры футбол	1	0	1		
34	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1	0	1		

## **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 класс Матвеев А.П., Акционерное общество "Издательство "Просвещение";

Физическая культура 1-4 класс Лях В.И., Акционерное общество "Издательство "Просвещение";

Примерные программы по физической культуре ФГОС;

Железняк Ю.Д. Спортивные и подвижные игры. М., "ФИС", 1984 г.

Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. М., "ВАКО" 2004 г.

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

<http://spo.1september.ru/urok/> Сайт "Я иду на урок физкультуры";

<http://fizkultura-na5.ru/> Сайт "Физкультура на 5";

<http://nsportal.ru/> Социальная сеть работников образования;

<http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5;

РЭШ