

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 46»

Рассмотрено
на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от «30» августа 2024г.
Приказ № 01-11/217

Согласовано
Заместитель
директора по УВР
_____ С.В.Бобряшова
от «30» августа 2024г.
Приказ № 01-11/217

Утверждено
Директор
МОАУ «СОШ № 46»
_____ М.В. Попова
от «30» августа 2024г.
Приказ № 01-11/217

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 1-4 классов

г. Оренбург
2024г.

1. Содержание учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля

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 ее 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 лежа. 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: подъем туловища из положения лежа на спине и животе, подъем ног из положения лежа на животе, сгибание рук в положении упор лежа, 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).

Легкая атлетика.

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

Подвижные и спортивные игры.

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 класс

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура.

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

Лыжная подготовка.

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

Легкая атлетика.

Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лежа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полета. 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 приемами 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 приема. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными

способами ходьбы: вперед, 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 разноименным 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.

Легкая 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 всплывание, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры.

Подвижные игры на точность движений с приемами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, прием 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 ее нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счет упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоемах, 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, подъем переворотом. Упражнения в танце "Летка-енка".

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

Лыжная подготовка.

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры.

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, прием 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.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля

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 ее 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.

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.

По окончании 1 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

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 ее нарушений.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

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.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

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.

По окончании 2 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

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.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры ее 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;

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

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учетом 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.

По окончании 3 класса у обучающегося будут сформированы следующие УУД:

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

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 ее 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).

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

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;

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

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

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.

По окончании 4 класса у обучающегося будут сформированы следующие УУД:

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

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.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

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.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учетом собственных интересов;

оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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 ее 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.

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 свое 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, перекатыванию;

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 приемов из спортивных игр;

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

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 ее 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 вперед;

передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноименным 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 (прием мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

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 легкой 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.

3. Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности)
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	2	0	2	http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	1	http://fizkultura-na5.ru/
1.2	Осанка человека	1	0	1	http://fizkultura-na5.ru/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	15	0	15	http://fizkultura-na5.ru/
2.2	Лыжная подготовка	5	0	5	http://fizkultura-na5.ru/
2.3	Легкая атлетика	18	0	18	http://fizkultura-na5.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	18	0	18	http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		56			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	0	4	http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66	

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	3	0	3	http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4	0	4	http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	http://fizkultura-na5.ru/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	1	http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	17	0	17	http://fizkultura-na5.ru/
2.2	Лыжная подготовка	5	0	5	http://fizkultura-na5.ru/
2.3	Легкая атлетика	18	0	18	http://fizkultura-na5.ru/
2.4	Подвижные игры	16	0	16	http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		56			

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	1	3	http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	67	

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	0	2	http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	1	http://fizkultura-na5.ru/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	http://fizkultura-na5.ru/
2.3	Физическая нагрузка	2	0	2	http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	1	http://fizkultura-na5.ru/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	0	16	http://fizkultura-na5.ru/

2.2	Легкая атлетика	18	0	18	http://fizkultura-na5.ru/
2.3	Лыжная подготовка	5	0	5	http://fizkultura-na5.ru/
2.4	Плавательная подготовка	3	0	3	http://fizkultura-na5.ru/
2.5	Подвижные и спортивные игры	16	0	16	http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	1	3	http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	67	

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	2	0	2	http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2	0	2	http://fizkultura-na5.ru/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	2	http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	http://fizkultura-na5.ru/

1.2	Закаливание организма	1	0	1	http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	0	16	http://fizkultura-na5.ru/
2.2	Легкая атлетика	18	0	18	http://fizkultura-na5.ru/
2.3	Лыжная подготовка	5	0	5	http://fizkultura-na5.ru/
2.4	Плавательная подготовка	2	0	2	http://fizkultura-na5.ru/
2.5	Подвижные и спортивные игры	17	0	17	http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	1	3	http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		4			
Раздел 4. Название					
Итого		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	67	

3. ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Понятие "физическая культура" как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
2	Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
4	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
5	Осанка и комплексы упражнений для правильного ее развития.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
6	Физические упражнения для физкультурминуток и утренней зарядки.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
7	Равномерная ходьба и равномерный бег.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
8	Равномерная ходьба и равномерный бег.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
9	Равномерная ходьба и равномерный бег.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
10	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
11	Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
12	Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
13	Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
14	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
15	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
16	Развитие основных	1		1		http://fizkultura-na5.ru/

	физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.					
17	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
18	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
19	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
20	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
21	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
22	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
23	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
24	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
25	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
26	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
27	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
28	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
29	Равномерная ходьба и равномерный бег.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
30	Равномерная ходьба и равномерный бег.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
31	Равномерная ходьба и равномерный бег.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
32	Равномерная ходьба и равномерный бег.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
33	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/

34	Переноска лыж к месту занятия.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
35	Переноска лыж к месту занятия.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
36	Основная стойка лыжника.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
37	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
38	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
39	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
40	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.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
41	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.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
42	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.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
43	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
44	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
45	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
46	Гимнастические упражнения: стилизованные способы	1		1		http://fizkultura-na5.ru/

	передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.					
47	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.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
48	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.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
49	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.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
50	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.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
51	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.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
52	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	1		1		http://fizkultura-na5.ru/

	группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.					
53	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.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
54	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
55	Равномерная ходьба и равномерный бег.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
56	Равномерная ходьба и равномерный бег.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
57	Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
58	Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
59	Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
60	Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
61	Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
62	Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
63	Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
64	Равномерная ходьба и равномерный бег.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
65	Равномерная ходьба и равномерный бег.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
66	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/

	Зарождение Олимпийских игр древности.					
2	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
3	Зарождение Олимпийских игр древности.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
4	Физическое развитие и его измерение.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
5	Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
6	Составление дневника наблюдений по физической культуре.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
7	Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
8	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
9	Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
10	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
11	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
12	Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
13	Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
14	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
15	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
16	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
17	Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для	1		1		http://fizkultura-na5.ru/

	занятий в домашних условиях.					
18	Составление дневника наблюдений по физической культуре.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
19	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
20	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
21	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
22	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
23	Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
24	Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
25	Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
26	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
27	Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
28	Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
29	Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
30	Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
31	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
32	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
33	Подготовка к соревнованиям	1		1		http://fizkultura-na5.ru/

	по комплексу ГТО.					
34	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
35	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.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
36	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.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
37	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.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
38	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.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
39	Закаливание организма обтиранием.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
40	Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
41	Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
42	Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
43	Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
44	Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
45	Упражнения разминки перед	1		1		http://fizkultura-na5.ru/

	выполнением гимнастических упражнений.					
46	Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
47	Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
48	Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
49	Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
50	Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
51	Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
52	Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
53	Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
54	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
55	Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
56	Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
57	Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
58	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
59	Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
60	Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
61	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
62	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
63	Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя	1		1		http://fizkultura-na5.ru/

	ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта.					
64	Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
65	Промежуточная аттестация. Итоговая контрольная работа	1	1			http://fizkultura-na5.ru/
66	Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
67	Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
68	Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
2	История появления современного спорта.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
3	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
4	Способы измерения пульса	1		1		http://fizkultura-na5.ru/

	на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь).					
5	Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
6	Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
7	Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
8	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
9	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
10	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
11	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
12	Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
13	Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
14	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
15	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
16	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
17	Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
18	Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного	1		1		http://fizkultura-na5.ru/

	мяча.					
19	Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
20	Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
21	Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
22	Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
23	Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
24	Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
25	Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
26	Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
27	Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
28	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
29	Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
30	Закаливание организма при помощи обливания под душем.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
31	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
32	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов	1		1		http://fizkultura-na5.ru/

	спорта.					
33	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
34	Передвижение одновременным двухшажным ходом.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
35	Передвижение одновременным двухшажным ходом.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
36	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
37	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
38	Торможение плугом.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
39	Строевые упражнения в движении противходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
40	Строевые упражнения в движении противходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
41	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.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
42	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.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
43	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.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
44	Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
45	Передвижения по наклонной	1		1		http://fizkultura-na5.ru/

	гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.					
46	Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
47	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
48	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
49	Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
50	Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
51	Упражнения в танцах галоп и полька.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
52	Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
53	Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
54	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
55	Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/

56	Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
57	Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
58	Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
59	Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
60	Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
61	Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
62	Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
63	Промежуточная аттестация. Итоговая контрольная работа	1	1			http://fizkultura-na5.ru/
64	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
65	Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
66	Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
67	Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
68	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м	1				http://fizkultura-na5.ru/

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
2	Развитие национальных видов спорта в России.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
3	Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
4	Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
5	Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
6	Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
7	Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
8	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.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
9	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
10	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
11	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/

12	Прыжок в высоту с разбега перешагиванием.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
13	Прыжок в высоту с разбега перешагиванием.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
14	Прыжок в высоту с разбега перешагиванием.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
15	Метание малого мяча на дальность стоя на месте.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
16	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
17	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
18	Подвижные игры общефизической подготовки.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
19	Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
20	Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
21	Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
22	Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
23	Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
24	Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
25	Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
26	Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/

	действий в условиях игровой деятельности.					
27	Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
28	Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
29	Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
30	Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
31	Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
32	Упражнения в танце «Летка-енка».	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
33	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
34	Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
35	Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
36	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
37	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
38	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
39	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
40	Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
41	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
42	Акробатические комбинации	1		1		http://fizkultura-na5.ru/

	из хорошо освоенных упражнений.					
43	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
44	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
45	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
46	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
47	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
48	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
49	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
50	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
51	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
52	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
53	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
54	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
55	Упражнения в танце «Летка-енка».	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
56	Упражнения в танце «Летка-енка».	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
57	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
58	Технические действия при беге по легкоатлетической	1		1		http://fizkultura-na5.ru/

	дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.					
59	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
60	Прыжок в высоту с разбега перешагиванием.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
61	Прыжок в высоту с разбега перешагиванием.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
62	Метание малого мяча на дальность стоя на месте	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
63	Метание малого мяча на дальность стоя на месте. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
64	Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
65	Промежуточная аттестация. Итоговая контрольная работа	1	1			http://fizkultura-na5.ru/
66	Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
67	Обязательный региональный зачет	1		1		http://fizkultura-na5.ru/
68	Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1				http://fizkultura-na5.ru/

4. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы учета рабочей программы воспитания

1. Установление доверительных отношений между педагогом и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
2. Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
3. Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
4. Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
5. Применение интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, дидактического театра, игровых методик, дискуссий, которые дают возможность обучающимся приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления;
6. Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию в классе межличностных отношений, помогают установлению доброжелательной атмосферы на уроке;
7. Организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи как основы для овладения глобальными компетенциями;
8. Инициирование и поддержка исследовательской деятельности в форме индивидуальных и групповых проектов, что дает возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных идей, уважительного отношения к чужим идеям, публичного

- выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения;
9. Регулирование поведения обучающихся;
 10. Реализация воспитательных возможностей различных видов деятельности ребенка;
 11. Проектирование ситуаций и событий, развивающих эмоционально-ценностную сферу ребенка;
 12. Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни;
 13. Общение с детьми, признание их достоинства, понимание и принятия их;
 14. Моделирование ситуаций для выбора поступка обучающимися;
 15. Организация для обучающихся ситуаций контроля и оценки, самооценки;
 16. Включение в «дела»;
 17. Включение системы поощрения учебной/социальной успешности и проявления активной жизненной позиции обучающихся;
 18. Организация форм индивидуальной и групповой работы;
 19. Опора на ценностные ориентиры обучающихся;
 20. Решение нетипичных задач по формированию функциональной грамотности;
 21. Организация работы обучающихся на уроке с социально значимой информацией, ее обсуждение, высказывание своего мнения по ее поводу, выработка своего к ней отношения
 22. Включение в урок игровых процедур, поддерживающих мотивацию детей к формированию функциональной грамотности: поиску и освоению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в коммуникации, установлению доброжелательного взаимодействия для кооперации в игре;
 23. Организация индивидуальных и групповых проектов для формирования проектной культуры как глобальной компетенции в составе функциональной грамотности – самостоятельное креативное решение проблем и жизненно-практических задач, генерирование и оформление собственных идей, уважение чужих идей, опыт публичного выступления и коммуникации с оппонентами, аргументирования и креативного отстаивания своей точки зрения.

Методические материалы

Методы обучения в начальной школе – это способы совместной работы преподавателя и учеников, которые направлены на решение образовательно-воспитательных задач, стоящих при получении образования в начальных классах.

Необходимо применять различные методы для достижения этой цели, выбирая те, которые будут наиболее эффективны для использования в данной группе.

Методы обучения в начальной школе и их выбор зависят от поставленной перед учителем задачи и личностных качеств учеников.

Выбор используемых педагогом методов обучения зависит от ряда факторов:

- От общих и специальных целей обучения; содержания материала конкретного учебного занятия.
- От продолжительности времени, спланированного на изучение той или иной темы в соответствии с учебными планами.
- От возрастных особенностей учащихся, уровня их познавательных возможностей.
- От уровня сформированности компетенций учащихся.
- От материально-технической оснащённости образовательной организации, наличия оборудования, технических средств обучения.
- От персональных качеств педагога, уровня его теоретической и практической подготовленности, индивидуального методического мастерства, его личных качеств.

Правильно подобранные методы обучения выполняют следующие функции:

Обучающая.

Является основной в учебном процессе и заключается в передаче знаний, а также в усвоении их учащимися. Эффективность выбранного метода очень легко понять по качеству знаний, умений и компетенций ученика. Если выбранный метод был неподходящим для конкретного учащегося или для всего класса, то в знаниях будут пробелы.

Главная цель обучающей функции состоит именно в том, чтобы чётко подобрать те методы обучения, которые обеспечат выполнение дидактической задачи и раскроют сущность изучаемого материала в полном объеме. Ведущим показателем того, насколько правильно была подобрана методика, является использование учеником полученных знаний для приобретения новых навыков и умений.

Мотивационная.

Заключается в стремлении вызвать в ученике такие внутренние импульсы, которые смогут его воодушевить и помогут максимально использовать свою волю и внимание для того, чтобы достичь поставленных целей. Для этого учителю необходимо грамотно использовать совокупность приёмов, операций и действий, которые могут вызвать интерес у школьника. Обычно этому способствует высокий уровень эмоциональности. Он

возникает в нестандартных ситуациях, которые вызывают удивление, выглядят парадоксальными или стимулируют исследовательскую деятельность.

Развивающая.

Эта функция направлена непосредственно на развитие навыков и умений у учеников. Она предполагает пошаговое увеличение качества знаний, а также постоянное усложнение поставленных задач и развитие от простого к сложному. При правильно подобранной методике происходит развитие познавательных интересов школьников, становление жизненных ценностей, самостоятельности и креативного подхода к решению проблем.

Воспитательная.

Направлена на формирование характера учащихся и их способности к оценке обстоятельств и событий, а также на выражение собственного отношения ученика к изучаемым явлениям и ситуациям.

Классификация методов обучения в начальной школе

Разные авторы предлагают различные модели систематизации используемых приёмов. Если говорить о современных методах обучения в начальной школе, то можно предоставить следующую классификацию с делением на две группы:

Метод готовых знаний. В этом случае роль основного источника знаний играет учитель. Ученики заучивают и осознают только ту информацию, которую даёт им преподаватель.

Исследовательский метод. Представляет собой самостоятельное изучение материала и приобретение знаний на основе ранее полученной теории. В этом случае особенно важна грамотная мотивация учеников.

По классификации М. Н. Скаткина И. Я. Лернера, можно выделить следующие методы обучения в начальной школе по овладению изучаемым материалом в соответствии с характером учебно-познавательной деятельности:

Объяснительно-иллюстративный. Этот метод основан на получении уже готовых знаний. Учитель может устно объяснять теорию предмета, предлагать обратиться к учебнику, демонстрировать картины или видео по изучаемой теме.

Репродуктивный. Имеет своей целью формирование умений пользоваться полученными прежде знаниями. При этом преподаватель организует деятельность учеников так, чтобы выявить и оценить их способность к воспроизведению полученных ранее знаний и повторению освоенной деятельности.

Проблемный. При таком методе учитель предлагает классу определённую проблему, требующую решения. Ученики участвуют в обсуждении и приходят к

определенным выводам. Задачей учителя является проконтролировать, чтобы эти выводы соответствовали объективным.

Частично-поисковый. Представляет собой процесс научного познания, направленный на то, чтобы обучающиеся получили знания, навыки и умения с помощью создания гипотез, решения логических задач или посредством наблюдения. Как правило, реализуется на отдельных этапах обучения.

Исследовательский. В данном случае учитель выступает в роли организатора поисковой деятельности для самостоятельной работы учеников. Школьники сами должны решить проблему наиболее оптимальным путём.

Существует также классификация методов обучения в соответствии с источником знаний:

Словесные методы (устная речь или печатное слово).

Наглядные методы (в роли источника знаний предстают предметы, явления, наглядные пособия).

Практические методы (учащиеся получают знания и вырабатывают умения в ходе выполнения практических задач).

Словесные методы обучения в начальной школе

Обычно словесные методы используются для усвоения нового материала и представляют собой объяснение и обобщение. Примером словесных методов могут служить рассказ, беседа, лекция, работа с книгой и прочее.

Рассмотрим в отдельности каждый вид словесной подачи знаний.

Изложение.

Так называют целостную речь учителя, когда он рассказывает о неизвестном ученикам материале. Также этот метод активно используется при повторении известных фактов, что помогает закреплять знания и подводить итоги по теме. Изложение может иметь вид объяснения или написания. По сути, оно представляет собой научно-объективное сообщение, имеющие строгие рамки.

Объяснение материала.

Этот вид словесной подачи знаний часто сочетается с наблюдением или беседой, которая происходит в виде диалога. Для того чтобы проверить эффективность данного метода, используется совокупность практических работ и упражнений для учеников.

Рассказ.

Представляет собой образное и эмоционально окрашенное изложение учебного материала. Имеет повествовательную или описательную форму. Чаще всего рассказ

используется для эффективной подачи знаний по гуманитарным предметам или при изложении биографического материала.

Если учитель грамотно пользуется этим методом, то его повествование будет захватывающим и сможет завладеть вниманием учеников. Это окажет влияние на воображение и креативное мышление школьников, а также увеличит усвояемость знаний.

Беседа.

Этот метод заключается в выстраивании диалога между преподавателем и учениками. При этом педагог задаёт вопросы, подталкивающие школьников к самостоятельным рассуждениям. Таким образом, учитель может проверить усвоение предыдущего материала, а также подготовить учеников к восприятию последующей информации.

В процессе применения такого вида словесной подачи материала обучающиеся используют своё логическое мышление, что приводит к закреплению знаний. Эта методика удобно использовать для повторения уже изученного материала.

Работа с учебником и книгой.

Традиционный, но не утративший своей актуальности метод обучения. По-прежнему считается одним из важнейших. Методы обучения в начальной школе предполагают работу с книгой под контролем педагога. Постепенно школьники переходят самостоятельному изучению источников информации.

Мы рассмотрели основные типы словесных методов обучения. Не менее важны и наглядные методы обучения.

Наглядные методы обучения в начальной школе

Это методы, при использовании которых ученики получают знания в процессе применения наглядных пособий или технических средств. Младшие школьники склонны мыслить образно, поэтому для них особенно важно использование наглядных материалов. Это позволит лучше запомнить излагаемую информацию. Кроме того, грамотное использование подобного метода развивает воображение и способность к самостоятельному мышлению у школьников.

Обычно наглядные методы сочетаются со словесными и практическими, так как они требуют пояснений и уточнений со стороны преподавателя. Само понятие наглядности неразрывно связано с сенсорным восприятием, то есть со зрительными, слуховыми, обонятельными и другими чувствами.

Необходимо использовать различные виды наглядных средств, подходящие к изучаемому предмету и к конкретной ситуации. Методы обучения в начальной школе

предполагают большую вариативность наглядных пособий, включая фотоматериалы, иллюстрации и видеоматериалы.

Выделяют следующие наглядные методы обучения:

Наблюдение. Для школьников младших классов очень важно пробудить интерес к окружающему миру и способность к анализу природных и социальных явлений. Наблюдение помогает научить выявлять главное и акцентировать внимание на интересующих признаках.

Иллюстрация. Предполагает показ различных пособий, таких как таблицы, фотографии, плакаты и т. д.

Демонстрация. Основана на показе в ходе учебного процесса различных опытов, технических установок, кинофильмов и пр. Ценность демонстрации заключается в том, что при применении этого метода внимание учащихся акцентируется именно на главных моментах, которым необходимо обучиться. При этом, как правило, несущественные или внешние характеристики не отвлекают внимание от главного.

В настоящее время широко используются комбинированные методы, сочетающие в себе наблюдение, иллюстрацию и демонстрацию. Широкое применение компьютерных технологий в современном образовании позволяет максимально оптимизировать эти процессы.

Оценочные материалы

Особенности оценки предметных результатов освоения учебного предмета

При оценке успеваемости принимаются во внимание индивидуальные особенности детей:

- принадлежность к разным медицинским группам;
- уровень физического развития;
- последствия заболеваний и др.

Кроме того, следует учитывать количественный показатель обучающихся при выполнении учебных нормативов по бегу, прыжкам, метаниям, лыжной подготовке и т.д.

Устный ответ.

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

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

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

Отметка «2» выставляется за плохое понимание и знание теоретического и методического материала.

По технике владения двигательными действиями

Отметка «5»

двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко. Упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно.

в играх обучающийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

Отметка «4»

двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движения.

в играх обучающийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.

Отметка «3»

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

Отметка «2»

двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Оценивание обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Итоговая отметка по физической культуре у обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе, выставляется с учетом теоретических и практических умений.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкость их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены обучающемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

2 класс. Физическая культура

№	Наименование работы	Дата
1	Промежуточная аттестация. Итоговая контрольная работа	08.05.25

СПЕЦИФИКАЦИЯ контрольно-измерительных материалов по физической культуре для обучающихся 2 класса

1. Назначение КИМ для промежуточной аттестации – оценить уровень общеобразовательной подготовки по физической культуре учащихся 2-4 класса. КИМ предназначены для итогового контроля достижения планируемых предметных результатов.

2. Документы, определяющие содержание КИМ

Содержание промежуточной аттестации определяет Федеральный компонент государственного стандарта основного общего образования по русскому языку (приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»).

Содержание работы соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования (Приказ Минобрнауки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897).

3. Подходы к отбору содержания, разработке структуры КИМ

Объектами контроля выступают дидактические единицы знаний и требования по формированию умений, закреплённые в соответствующих документах (см. пункт 2). Это в первую очередь предметные умения и знания по физической культуре.

Задания КИМ различаются по форме и уровню сложности, который определяется характером проверяемого знания, уровнем умения и способом познавательной деятельности, необходимым для выполнения задания. Выполнение заданий КИМ предполагает осуществление таких интеллектуальных действий, как распознавание, воспроизведение, извлечение, классификация, систематизация, сравнение, конкретизация, применение знаний и др. Задания повышенного уровня сложности, в отличие от базовых, предполагают более сложную, как правило, комплексную по своему характеру познавательную деятельность.

**Кодификатор элементов содержания
контрольных измерительных материалов
для проведения промежуточной аттестации по физической культуре во 2 классах**

В таблице 1 приведен кодификатор проверяемых элементов содержания итоговой

контрольной работы.

Таблица 1

№	Проверяемые элементы содержания
1	Виды спорта
2	Олимпийские игры
3	Закаливание
4	Режим дня и гигиена
5	Спортивный инвентарь и оборудование
6	Физические качества

Перевод первичных баллов в отметки по пятибалльной шкале представлен в таблице 2.

Таблица 2

Отметка по пятибалльной шкале	«2»	«3»	«4»	«5»
Первичные баллы	0-5	6-8	9-11	12-13

ИНСТРУКЦИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РАБОТЫ

Работа состоит из 8 заданий

Вопросы: 1, 2, 4, 5, 6 к каждому заданию дается 3 ответа, с выбором только одного правильного.

Вопросы: 3, 7, 8 в ответе учащиеся должны написать развернутый ответ на вопрос;

Общее время проведения работы 40 минут.

Максимальное количество баллов-13.

Оценка за промежуточную аттестацию определяется как среднее арифметическое положительных оценок тестовой части.

Демонстрационный вариант итоговой контрольной работы по физической культуре, 2 класс (базовый уровень)

ИНСТРУКЦИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РАБОТЫ

Работа состоит из 8 заданий

Вопросы: 1, 2, 4, 5, 6 к каждому заданию дается 3 ответа, с выбором только одного правильного.

Вопросы: 3, 7, 8 в ответе учащиеся должны написать развернутый ответ на вопрос;

Общее время проведения работы 40 минут. Максимальное количество баллов-13.

1. Чебурашка собрался на зимнюю олимпиаду. В каких видах спорта он будет выступать? Впиши номера картинок



Ответ: _____

2. Гимнастическая палка, обруч, мяч, скакалка – это:

- а) Предметы для игры
- б) Школьные принадлежности
- в) Спортивный инвентарь

3. Что относится к процедурам закаливания:

4. Людям какой профессии необходима сила?

- а) Продавец
- б) Строитель
- в) Водитель.

5. Физические качества человека - это:

- а) Вежливость, терпение, жадность
- б) Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость
- в) Грамотность, лень, мудрость

6. На какой картинке изображена техника прыжка в длину с места?



Ответ: _____

7. Назовите зимние виды спорта

8. Назовите летние виды спорта

3 класс. Физическая культура

№	Наименование работы	Дата
1	Промежуточная аттестация. Итоговая контрольная работа	20.05.25

Кодификатор элементов содержания
контрольных измерительных материалов
для проведения промежуточной аттестации по физической культуре в 3 классах

В таблице 1 приведен кодификатор проверяемых элементов содержания итоговой контрольной работы.

Таблица 1

№	Проверяемые элементы содержания
1	Виды спорта
2	Олимпийские игры
3	Закаливание
4	Режим дня и гигиена
5	Оказание первой помощи
6	Физические качества
7	Показатели физического развития

Перевод первичных баллов в отметки по пятибалльной шкале представлен в таблице 2.
Таблица 2

Отметка по пятибалльной шкале	«2»	«3»	«4»	«5»
Первичные баллы	0-5	6-8	9-11	12-13

**Демонстрационный вариант
итоговой контрольной работы по физической культуре,
3 класс (базовый уровень)**

ИНСТРУКЦИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РАБОТЫ

Работа состоит из 10 заданий

Вопросы: 1 – 10 к каждому заданию дается 3 ответа, с выбором только одного правильного.

Общее время проведения работы 40 минут. Максимальное количество баллов-10.

1. Отметьте, что необходимо делать для улучшения осанки.

- а) Спать на плоской подушке и ровном средней жёсткости матрасе;
- б) Сидеть за партой или столом прямо, слегка наклонив голову, опираясь в области поясницы на спинку стула;
- в) Регулярно укреплять мышцы физическими упражнениями;
- г) Все ответы верны.

2. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания ...?

- а) горячей водой.
- б) теплой водой.
- в) водой, имеющей температуру тела.
- г) прохладной водой.

3. Каким требованиям должна отвечать спортивная обувь?

- а) иметь вес до 300 г
- б) соответствовать цвету костюма
- в) иметь узкий длинный носок
- г) соответствовать виду спорта

4. С какой периодичностью следует стирать спортивную одежду, прилегающую к телу?

- а) каждый день
- б) после каждой тренировки
- в) один раз в месяц
- г) один раз в 10 дней

5. В чем главное назначение спортивной одежды?

- а) защищать тело человека от неблагоприятных воздействий внешней среды
- б) поражать одноклассников и учителей цветом, фасоном
- в) подчеркивать индивидуальные особенности телосложения спортсмена
- г) рекламировать товары массового потребления известных фирм

6. Какова цель утренней гимнастики?

- а) вовремя успеть на первый урок в школе
- б) совершенствовать силу воли
- в) выступить на Олимпийских играх
- г) ускорить полное пробуждение организма

7.Физкультминутка - это...?

- а) способ преодоления утомления;
- б) возможность прервать урок;
- в) время для общения с одноклассниками;
- г) спортивный праздник.

8.Что делать при ушибе?

- а) намазать ушибленное место мазью;
- б) положить холодный компресс;
- в) перевязать ушибленное место бинтом;
- г) намазать ушибленное место йодом.

9.Под осанкой понимается...

- а) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается.;
- б) силуэт человека.;
- в) привычка к определённым позам;
- г)качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение

10.Что такое режим дня?

- а) выполнение поручений учителя;
- б) подготовка домашних заданий;
- в) распределении основных дел в течение всего дня;
- г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и тоже время.

4 класс. Физическая культура.

№	Наименование работы	Дата
1	Обязательный региональный зачет	25.04.25
2	Промежуточная аттестация. Итоговая контрольная работа	19.05.25

Кодификатор элементов содержания
контрольных измерительных материалов
для проведения промежуточной аттестации по физической культуре в 4 классах

В таблице 1 приведен кодификатор проверяемых элементов содержания итоговой контрольной работы.

Таблица 1

№	Проверяемые элементы содержания
1	Виды спорта
2	Олимпийские игры
3	Закаливание
4	Режим дня и гигиена
5	Оказание первой помощи
6	Физические качества
7	Показатели физического развития
8	Формы организации занятий физической культурой

Перевод первичных баллов в отметки по пятибалльной шкале представлен в таблице 2.
Таблица 2

Отметка по пятибалльной шкале	«2»	«3»	«4»	«5»
Первичные баллы	0-6	7-9	10-12	13-14

**Демонстрационный вариант
итоговой контрольной работы по физической культуре,
4 класс (базовый уровень)**

ИНСТРУКЦИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РАБОТЫ

Работа состоит из 10 заданий

Задание: 1, 3, 4, 5, 6, 8 к каждому заданию дается 3 или 4 ответа, с выбором только одного правильного.

Задание: 7, 10 на соответствие

Задание: 2 в ответе учащиеся должны написать развернутый ответ на вопрос.

Задание: 9 в ответе продолжить предложение

Общее время проведения работы 40 минут. Максимальное количество баллов-14.

1. Первая помощь при ударах о твердую поверхность и возникновении ушибов заключается в том, что ушибленное место следует.

- а) постараться положить на возвышение и обратиться к врачу.
- б) нагревать.
- в) охлаждать.

2. В какие цвета окрашены олимпийские кольца

3. Слово «Гигиена» обозначает ...

- а) быть чистым;
- б) быть красивым;
- в) быть здоровым.

4. В какой игре используется клюшка и шайба?

- а) футбол
- б) хоккей
- в) баскетбол

5. Где нельзя измерить пульс?

- а) в области шеи.
- б) на запястье.
- в) около пупка

6. Что стремится установить спортсмен?

- а) результат
- б) рекорд

7. Соотнесите между собой содержание двух столбцов. Впишите правильный ответ с указанием цифры и буквы.

Формы занятий	Характеристика
1. Физкультминутка	А) деятельность, направленная на достижение высоких результатов
2. Тренировка	Б) комплекс упражнений, направленный на облегчение перехода от сна к бодрствованию
3. Утренняя гимнастика	В) комплекс упражнений, который проводится на уроках

	для снижения утомления
4. Соревнования	Г) процесс, включающий физические упражнения для укрепления всех систем организма и развития основных физических качеств

8. Что необходимо сделать при первой помощи при сильном кровотечении?

- а) залить рану йодом;
- б) наложить на рану холодный компресс на 20–30 минут;
- в) наложить на рану давящую повязку;
- г) принять болеутоляющие таблетки.

9. Заполни пропуск:

"Зимние Олимпийские игры проводятся один раз в года"

10. Соотнеси название технических элементов, соответствующие каждому рисунку.

		<p>Передача мяча двумя руками от груди</p>
А)		<p>Удар по мячу</p>
Б)		<p>Ведение мяча</p>
В)		

Ключи к контрольной работе 2 класс

1 вариант

№	ответ
1	2
2	В
3	Закаливание воздухом; солнечные ванны; водные процедуры (обтирание, обливание, душ, купание в естественных водоемах, бассейнах или в морской воде); обтирание снегом; хождение босиком; баня или сауна с купанием в холодной воде; моржевание; комплексное закаливание .
4	Б
5	Б
6	В
7	Биатлон, бобслей (бобслей, скелетон), керлинг, коньковый спорт (конькобежный спорт, фигурное катание, шорт-трек), лыжный спорт (горнолыжный спорт, лыжное двоеборье, лыжные гонки, прыжки с трамплина, сноуборд, фристайл), санный спорт и хоккей с шайбой.
8	Легкая атлетика, баскетбол, волейбол, футбол, плавание, теннис, велоспорт, единоборства, художественная гимнастика, акробатика и др.

Ключи к контрольной работе 3 класс

1 вариант

№	ответ
1	Г
2	В
3	Г
4	Б
5	А
6	Г
7	А
8	Б
9	А
10	В

Ключи к контрольной работе 4 класс

1 вариант

№	ответ
1	А
2	красный, желтый, черный, зеленый, синий
3	А
4	Б
5	В
6	Б
7	1-В; 2-Г; 3-Б; 4-А
8	В
9	4
10	1-В; 2-Б; 3-А