

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Баяндаевская средняя общеобразовательная школа имени М.Б. Убодоева»

Рабочие программы учебных предметов и курсов, предусмотренных основной образовательной программой начального общего образования (ФГОС НОО)

Предметная область
«Физическая культура»

<i>№ п/п</i>	<i>Название рабочей программы</i>	<i>Стр.</i>
1.	<i>Рабочая программа учебного предмета ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА для 1-4 классов</i>	2

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Баяндаевская средняя общеобразовательная школа имени М.Б. Убодоева»

Утверждено приказом директора
МБОУ «Баяндаевская СОШ»
№ 394-ОД от 29 августа 2023г.

Рабочая программа учебного предмета

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для 1-4 классов

срок реализации программы: 4 года

Составители:

Мадаев Георгий Константинович, учитель
физической культуры.

Алексеев Андрей Юрьевич, учитель
физической культуры.

Багдурев Владимир Николаевич, учитель
физической культуры.

с. Баяндай, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 272 часа: в 1 классе – 68 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной

стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);

- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение. К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.
-

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, 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 приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.
-

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

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

Тематическое планирование с определением основных видов деятельности 1 класс

№ п/п	Тема урока	Виды деятельности	ЦОР
Модуль «Знания о физической культуре»			
1	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями. ТБ на уроках фк.	Выработка представлений об основных видах спорта, соблюдение правил техники безопасности во время занятий.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2	Основные правила личной гигиены. Режим дня школьника.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
Модуль «Лёгкая атлетика»			
3	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Правила безопасности на уроке легкой атлетики	Пробегание дистанцию 30 м, 60м на время, челночный бег 3x10м на время, прыгать в длину с места и с разбега, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4	Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
5	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/

	ускорением, 20 м. Челночный бег.	точность, проходить полосу препятствий;	
6	Прыжок в длину с места. Прыжки толчком с двух ног вперед, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
7	Отработка навыков выполнения прыжков толчком с двух ног вперед, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
8	Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам».		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Модуль «Гимнастика»			
9	Правила поведения на уроках физической культуры.	Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раздва»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Акробатические упражнения из положения, лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
10	Исходные положения в физических упражнениях		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
11	Общие принципы выполнения гимнастических упражнений		
12	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
13	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/
14	Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш»,		https://resh.edu.ru/subject/9/4/

	«На месте стой, раз, два», «Ровняйсь», «В две шеренги становись»		
15	Отработка навыков выполнения организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь»,		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
16	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнения организующих команд:		https://resh.edu.ru/subject/Lesson/6190/start/195259/
17	Гимнастические упражнения. Упражнения общей разминки: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг)		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
18	Отработка навыков выполнения приставных шагов вперёд на полной стопе (гимнастический шаг)		https://resh.edu.ru/subject/Lesson/4315/start/190548/
19	Комплекс упражнений с предметами. Упражнения со скакалкой: вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочередно в лицевой, боковой плоскостях		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
20	Комплекс упражнений с предметами. Упражнения со скакалкой: вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое —		https://resh.edu.ru/subject/9/4/

	поочерёдно в лицевой, боковой плоскостях		
21	Акробатические упражнения. Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
22	Отработка навыков выполнения упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
23	Группировка, кувырок в сторону		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
24	Отработка навыков выполнения группировки, кувырка в сторону		
25	Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка»)		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
26	Упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»)		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
27	Отработка навыков выполнения упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»)		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
Модуль «Лыжная подготовка»			
28	" . Строевые команды в лыжной подготовке. Организационно - методические требования на уроке	Решаются задачи начальной организации школьников, ознакомления их с	https://resh.edu.ru/subject/9/4/

29	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Техника ступающего шага на лыжах без палок	предстоящей работой. Кроме этого, проводится постепенная функциональная подготовка организма учащихся к повышенным нагрузкам в основной части урока, осуществляется психологическая настройка школьников на сознательном и активном овладении техникой способов передвижения на лыжах.	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
30	Скользящий шаг на лыжах без палок		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
31	Повороты переступанием на лыжах без палок		
32	Ступающий шаг на лыжах с палками		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
33	Скользящий шаг на лыжах с палками		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
34	Повороты переступанием на лыжах с палками ²⁹		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/
34	Скользящий шаг на лыжах с палками "змейкой"		
35	Передвижение на лыжах с палками одновременным одношажным ходом		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/
36	Передвижение на лыжах с палками и попеременным двухшажным ходом		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/
37	Закрепление скользящего и ступающего шага с поворотом переступанием на лыжах с палками и без палок		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/
Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр»			
38	Подвижные игры. ТБ		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/
39	Бросок и ловля мяча. Баскетбол	Разучивают правила	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/

40	Баскетбол. Одиночный отбив мяча от пола	подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями	
41	Баскетбол. Игровые задания с мячом		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/
42	Баскетбол. Игровые задания с мячом		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/
43	Бросок и ловля мяча. Баскетбол		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
44	Бросок и ловля мяча. Баскетбол		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/
45	Бросок и ловля мяча. Баскетбол		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/
46	Волейбол. Подбрасывание мяча. Игра «Волк во рву»		
47	Волейбол. Ловля и передача мяча. Игра «Гонка мячей»		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/
48	Волейбол. Ловля и передача мяча. Игра «Гонка мячей»		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/
49	Волейбол. Упражнения с мячом. Игра «Кто точнее?»		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/
50	Подвижные игры на основе Баскетбола. Броски в цель (мишень). Игра «Попади в обруч		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/
51	Подвижные игры на основе Баскетбола. Броски в цель (мишень). Игра «Попади в обруч		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/
52	Эстафета с баскетбольным мячом. Броски в цель (щит). Игра «Передал -садись».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/	
Модуль "Лёгкая атлетика".			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/

53	Прыжок в длину с разбега 3 - 5 шагов. Игра «Удочка»		
54	Прыжок в длину с разбега 3 - 5 шагов. Игра «Удочка»	Равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов. Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Метание малого мяча на дальность из-за головы. Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
55	Прыжок в длину с разбега 3 - 5 шагов. Игра «Удочка»		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/
56	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/
57	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/
58	Бег на 30 м (с)		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/
59	Смешанное передвижение на 1000 м (мин,		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
60	Челночный бег 3х10 м (с)		
61	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
62	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/
63	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
64	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/	
65	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/	

	(количество попаданий)		
66	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/
	Итого:66ч.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/

№ п/п	Тема урока	Виды деятельности	ЦОР
Модуль «Знания о физической культуре»			
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры.	Обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, приводят примеры из числа освоенных игр.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/
Модуль «Лёгкая атлетика»			
2	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м.	Знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия;; устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
3	Физическое развитие. Физические качества		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
4	Развитие координации движений		
5	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
6	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
7	Равномерный бег до 3-4 мин.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
8	Броски мяча в неподвижную мишень		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
9	Броски мяча в неподвижную мишень		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
10	Быстрота как физическое качество		
11	Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/

12	Сложно-координированные беговые упражнения		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
13	Выносливость как физическое качество		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
14	Сила как физическое качество		
15	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
Модуль «Гимнастика»			
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	<p>Знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой; наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку; записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации.</p>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1391/
17	Строевые упражнения и команды		https://resh.edu.ru/subject/lesson/1391/
18	Строевые упражнения и команды		
19	Строевые упражнения и команды. Зачёт: Повороты на месте		https://resh.edu.ru/subject/lesson/1391/
20	Гимнастическая разминка		https://resh.edu.ru/subject/lesson/1391/
21	Гибкость как физическое качество		https://resh.edu.ru/subject/lesson/1391/
22	Упражнения с гимнастической скакалкой		https://resh.edu.ru/subject/lesson/1391/
23	Упражнения с гимнастической скакалкой		https://resh.edu.ru/subject/lesson/1391/
24	Упражнения с гимнастическим мячом		https://resh.edu.ru/subject/lesson/1391/
26	Упражнения с гимнастическим мячом		https://resh.edu.ru/subject/lesson/1391/
27	Танцевальные движения		https://resh.edu.ru/subject/lesson/1391/
28	Танцевальные движения		https://resh.edu.ru/subject/lesson/1391/

Модуль "Лыжная подготовка".			
29	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	Решаются задачи начальной организации школьников, ознакомления их с предстоящей работой. Кроме этого, проводится постепенная функциональная подготовка организма учащихся к повышенным нагрузкам в основной части урока, осуществляется психологическая настройка школьников на сознательном и активном овладении техникой способов передвижения на лыжах.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/226103/
30	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/226103/
31	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/226103/
32	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/226103/
33	Спуски и подъёмы на лыжах		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/226103/
34	Спуски и подъёмы на лыжах		
35	Торможение лыжными палками и падением на бок		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/226103/
36	Торможение лыжными палками и падением на бок		
37	Спуски и подъёмы на лыжах		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/226103/
38	Торможение лыжными палками и падением на бок		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/226103/
Модуль "Подвижные игры"			
39	Подвижные игры сперебежками	Разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/
40	Подвижные игры сперебежками		
41	Подвижные игры спрыжками		
42	Подвижные игры спрыжками		
43	Подвижные игры с элементами метания		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/

44	Подвижные игры элементами метания	организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/
45	Подвижные игры элементами метания		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/
46	Подвижные игры на основе баскетбола		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/
47	Подвижные игры на основе баскетбола		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/
48	Подвижные игры на основе баскетбола		
49	Эстафета с элементами баскетбола		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/
50	Эстафета с элементами баскетбола	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/	
Модуль «Лёгкая атлетика»			
51	Сложно координированные прыжковые упражнения	Равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Метание малого мяча на дальность из-за головы. Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/
52	Сложно координированные прыжковые упражнения		
53	Броски мяча неподвижную мишень		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/
54	Броски мяча неподвижную мишень		
55	Сложно-координированные беговые упражнения		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/
56	Сложно-координированные беговые упражнения		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/
57	Прыжки в длину с места		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/
	Прыжки в длину с места		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/

58	Равномерное передвижение в ходьбе и беге		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/
59	Равномерное передвижение в ходьбе и беге		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/
60	Метание малого мяча в цель		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/
61	Метание малого мяча в цель		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/
62	Метание малого мяча на дальность		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/
63	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/
64	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/
65	Бег на 30м.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/
66	Челночный бег 3*10		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/
67	Бег на 30м.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/
68	Смешанное передвижение 1000м.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/
	Итого:68ч.		

Тематическое планирование с определением основных видов деятельности 3 класс

№ п/п	Тема урока	Виды деятельности	ЦОР
	Модуль «Знания о физической культуре»		

1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Понятие - «Режим дня»	Учатся ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/
Модуль «Лёгкая атлетика»			
2	Бег с изменением направления движения по указанию учителя коротким средним или длинным шагом.	Формирование понимания анализа техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; научить владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
3	Бег с изменением направления движения по указанию учителя коротким средним или длинным шагом.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/
4	Обычный бег по размеченным участкам дорожки.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/
5	Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90градусов. Прыжки с продвижением вперед на одной и на двух ногах		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/
6	Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90градусов. Прыжки с продвижением вперед на одной и на двух ногах	Осмысливание своего эмоционального состояния от работы, сделанной для себя и других.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/
7	Прыжок в длину с места. Прыжки через набивные мячи		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/
8	Прыжок в длину с места. Прыжки через набивные мячи	Воспитание уважительного отношения к проигравшим	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/
9	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания 60-70		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/

10	Равномерный, медленный бег до 3-4 мин.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/
Модуль «Гимнастика»			
11	Гимнастика с основами акробатики. Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения	Перестроения по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Акробатические упражнения из положения, лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/
12	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/
13	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/
14	Размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/
15	Группировка. Команда «Шагом марш!», «Класс стой!»		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/
16	Перекаты в группировке лежа на животе из упора стоя на коленях. Строевые упражнения.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/
17	Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/
18	Из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперед в упор присев. Строевые упражнения.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/
19	Ходьба по гимнастической скамейке. Строевые упражнения.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/
20	Упражнения в висе стоя и лежа.		
21	Вис на согнутых руках.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/	
Модуль «лыжная подготовка»			
22	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	Решаются задачи начальной организации	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/

	Техника ступающего шага на лыжах без палок	школьников, ознакомления их с предстоящей работой. Кроме этого, проводится постепенная функциональная подготовка организма учащихся к повышенным нагрузкам в основной части урока, осуществляется психологическая настройка школьников на сознательном и активном овладении техникой способов передвижения на лыжах.	
23	Скользкий шаг на лыжах без палок		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/
24	Повороты переступанием на лыжах без палок		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/
25	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/
26	Спуски и подъёмы на лыжах		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/
27	Спуски и подъёмы на лыжах		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/
28	Торможение лыжными палками и падением на бок		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/
29	Торможение лыжными палками и падением на бок		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/
30	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/
Модуль «подвижные игры»			
31	Подвижные и спортивные игры. Инструктаж по ТБ.	Дать необходимую информацию о технике безопасности на занятиях и играх,	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/
32	Игры: «Точный расчет», «Метко в цель»	дать знания о терминологии игр и достижениях	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/
33	Игры: «Кто дальше бросит», «Играй, играй, мяч не теряй»	российских спортсменов в различных игровых видах спорта.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/
34	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему»	Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье,	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/
35	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему»	чувство поддержки	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
36	Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Игра «У		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/

	кого меньше мячей»	своим одноклассникам.	
37	Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Игра «У кого меньше мячей»		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/
38	Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Игра «У кого меньше мячей»		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/
39	Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два мороза»		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/
40	Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два мороза»		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/
41	Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/
42	Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/
Модуль «спортивные игры»			
43	Баскетбол. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	Научить выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях . Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/
44	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/
45	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/
46	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/
47	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/

48	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди	взаимодействию с другими обучающимися;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/	
49	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/	
50	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/	
51	Волейбол. Стойки и перемещения игрока		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/	
52	Стойки и перемещения игрока		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/	
53	Передача мяча в парах		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/	
54	Передача мяча в парах			
55	Обучение подаче		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/	
56	Обучение подаче		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/	
Модуль «Лёгкая атлетика»				
57	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба)		Научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/
58	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба)			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/
59	Развитие выносливости	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/		
60	Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/		
61	Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/		

	Бег с максимальной скоростью 60 м.		
62	Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/
63	Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/
64	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/
65	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/
66	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/
67	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/
68	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча, вперед, вверх на дальность и на заданное расстояние		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/
	Итого:68ч.		

Тематическое планирование с определением основных видов деятельности 4 класс

№ п/п	Тема урока	Виды деятельности	ЦОР
-------	------------	-------------------	-----

Модуль «Знания о физической культуре»			
1	ТБ на уроках физической культуры. Современные Олимпийские игры	Подготовка презентации о выдающихся олимпийцах	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/
Модуль «Лёгкая атлетика»			
1	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег в заданном темпе и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре.	Формирование понимания анализа техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; научить владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях Осмысливание своего эмоционального состояния от работы, сделанной для себя и других. Воспитание уважительного отношения к проигравшим	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/
2	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с заданным темпе и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/
3	Бег на скорость (30,60м). Игра «Кот и мыши». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/
4	Бег на скорость (30,60м). Игра «Кот и мыши». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/
5	Бег на результат (30,60м).		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/
6	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления.		
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги».		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/
8	Прыжок в длину способом «согнув ноги».		
9	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/

	заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров		
10	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/
Модуль «Гимнастика»			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/
11	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами	Перестроения по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Акробатические упражнения из положения, лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/
12	ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках.	полупереворот назад в стойку на коленях.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/
13	ОРУ. Мост <i>(с помощью и самостоятельно)</i> Кувырок вперёд, кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/
14	ОРУ. Мост <i>(с помощью и самостоятельно)</i> . Кувырок вперёд, кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/
15	ОРУ. Мост <i>(с помощью и самостоятельно)</i> . Кувырок вперёд, кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/
16	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/

17	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/
18	ОРУ. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висячем положении, подтягивания в висячем положении. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/
19	ОРУ. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висячем положении, подтягивания в висячем положении. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/
20	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/
21	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/
Модуль «лыжная подготовка»			
22	Рассказать об основных требованиях к одежде и обуви, правилах поведения на уроках лыжной подготовки. Совершенствовать технику подъемов и спусков на склонах с палками и без них	Решаются задачи начальной организации школьников, ознакомления их с предстоящей работой. Кроме этого, проводится	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/
23	Разминка на учебном круге: попеременно двухшажный ход, скользящий ход. Разучить технику торможения «плугом». Совершенствовать технику спуска со https://resh.edu.ru/subject/lesson/44	постепенная функциональная подготовка организма учащихся к повышенным нагрузкам в	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/

	<p>28/start/226288/склона в средней стойке с палками.</p> <p>Пройти дистанцию 1,5км со средней скоростью.</p>	<p>основной части урока, осуществляется психологическая настройка</p>	
24	<p>Разминка на учебном круге: попеременно двухшажный ход, скользящий ход. Разучить технику торможения «плугом». Совершенствовать технику спуска со склона в средней стойке с палками.</p> <p>Пройти дистанцию 1,5км со средней скоростью.</p>	<p>школьников на сознательном и активном овладении техникой способов передвижения на лыжах.</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/</p>
25	<p>Совершенствовать координацию работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе с палками.</p> <p>Совершенствовать технику торможения «плугом».</p>		<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/</p>
26	<p>Совершенствовать координацию работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе с палками.</p> <p>Совершенствовать технику торможения «плугом».</p>		<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/</p>
27	<p>Передвигаться на лыжах до 1,5км в медленном темпе.</p> <p>На учебном круге совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.</p>		<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/</p>
28	<p>Передвигаться на лыжах до 1,5км в медленном темпе.</p>		<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/</p>

	На учебном круге совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.		
29	На учебном круге повторить технику попеременного двухшажного хода		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/
30	Пройти дистанцию до 2 км в медленном темпе – разминка.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
31	Пройти дистанцию до 2 км в медленном темпе – разминка.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/
32	эстафеты с этапом до 50м. Совершенствовать спуски и подъемы (выборочно оценить).		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/
33	эстафеты с этапом до 50м. Совершенствовать спуски и подъемы (выборочно оценить).		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
Модуль «Подвижные и спортивные игры»			
34	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Научить выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/
35	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися:	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/
36	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/

	Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;	
37	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.		
38	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/
39	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
40	ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/
41	ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/
42	Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/
43	Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
44	Волейбол. Инструктаж по Т/Б.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/
45	Стойки и перемещения игрока		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/

46	Стойки и перемещения игрока		
47	Передача мяча в парах		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/
48	Передача мяча в парах		https://resh.edu.ru/subject/1
49	Обучение подаче		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/
50	Обучение подаче		
51	Футбол. Инструктаж по технике безопасности. Техника паса		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
52	Техника паса. Удары по неподвижному мячу.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/
53	Техника паса. Удары по катящемуся мячу.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/
54	Техника паса. Остановки мяча.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
55	Ведение мяча. Обвод конусов		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/
56	Игра футбол по упрощенным правилам.		
Модуль «Лёгкая атлетика»			
57	Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши», развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений.	Научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/
58	Бег на скорость (30,60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/
59	Бег на скорость (30,60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/

60	Прыжок в длину способом «согнув ноги».		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
61	Прыжок в длину способом «согнув ноги».		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/
62	Прыжок в длину способом «согнув ноги».		
63	Челночный бег 3*10. Встречная эстафета.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/
64	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с заданным темпе и скоростью.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
65	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с заданным темпе и скоростью.		
66	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/
67	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси - лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/
68	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси - лебеди». Развитие скоростно-силовых		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/
	Итого:68ч.		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство

«Просвещение»); Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2016.- 64 с.
2. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – 13-е изд. – М. : Просвещение, 2012. – 190 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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

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

Приложение 1

Оценочный материал

Тесты по физической культуре для 2-4 классов

1. Здоровый образ жизни направлен на:

- А. сохранение и улучшение здоровья;
- Б. развитие физических качеств;
- В. поддержание высокой работоспособности.

2. Выберите правильные ответы. В двигательный режим школьника входят:

- А. зарядка;
- Б. уроки физической культуры;
- В. прием пищи;
- Г. чтение книг;
- Д. работа за компьютером;
- Е) просмотр спортивных телепередач;
- Ж. прогулка

3. Выберите правильные ответы. Что относится к процедурам закаливания:

- А. питье холодной воды;
- Б. прогулка под дождем;
- В. обливание водой;
- Г. прохладный душ;
- Д. солнечные ванны;
- Е. держание ног в тазу с горячей водой;

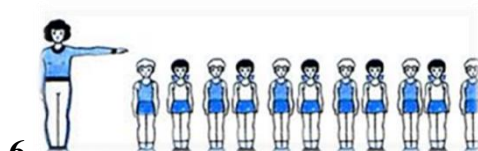
Ж. выполнение физических упражнений.

4. Выберите правильные ответы. К личной гигиене относится:

- А. чистка зубов;
- Б. чистка ковров;
- В. смена постельного белья;
- Г. мытье рук и тела;
- Д. расчесывание волос.

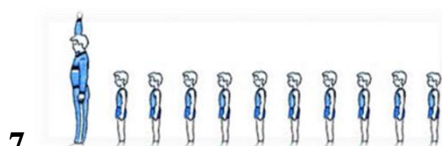
5. Продолжи пословицу: «В здоровом теле ...»

- А. Красивая осанка
- Б. Умная голова
- В. Здоровый дух



6. Какую команду выполнили ребята?

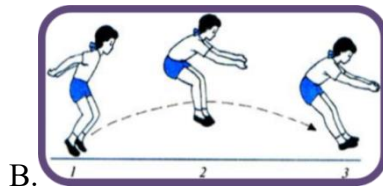
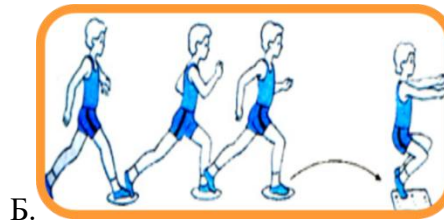
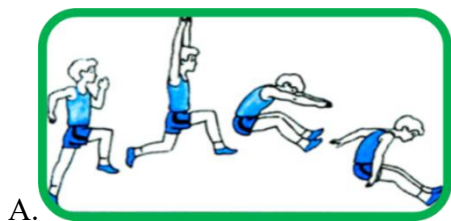
- А. Равняйся!
- Б. Вольно!
- В. Смирно!
- Г. Становись!



7. Как называется расстояние между ребятами?

- А. Шеренга
- Б. Дистанция
- В. Колонна
- Г. Интервал

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



9. Назовите зимние виды спорта _____

10. Назовите летние виды спорта _____

11. Самый умный вид спорта?

- А. шашки
- Б. домино
- В. шахматы.

12. Вид спорта в котором игроки забрасывают мяч в корзину?

- А. футбол
- Б. волейбол
- В. баскетбол
- Г. гандбол

13. Чтобы предотвратить заболевание зубов их необходимо чистить зубной щеткой:

- А. два раза в день утром и вечером;
- Б. три раза в день утром, днем и вечером;
- В. каждый раз после еды в течение дня;

14. Руки необходимо мыть с мылом:

- А. перед приемом пищи;
- Б. после посещения туалета;
- В. после прогулки;
- Г. все перечисленное.

15. Всемирный день здоровья считается:

- А. 23 июня;
- Б. 21 ноября;
- В. 7 апреля;
- Г. 1 августа