

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

МОУ "СШ №65"

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета

«Физическая культура»

для 1-4 класса начального общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составители: Медведев А.А.,  
учитель начальных классов,

Волгоград 2022

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

---

Рабочая программа начального общего образования по физической культуре составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрена решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт.

По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений; игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и т.п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия; туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в естественных природных условиях, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности; спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (далее — ФГОС НОО) должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

В программе отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованием гимнастических упражнений. Владение жизненно важными навыками гимнастики позволяет решить задачу овладения жизненно важными навыками плавания. Программа включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развить.

Программа обеспечивает «сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных)».

Освоение программы обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в примерной программе воспитания, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 года № 2/20).

Согласно своему назначению примерная рабочая программа является ориентиром для составления рабочих программ образовательных учреждений: она даёт представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся в рамках учебного предмета «Физическая культура»; устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделам и

рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности / учебных действий ученика по освоению учебного содержания.

В программе нашли своё отражение: Поручение Президента Российской Федерации об обеспечении внесения в примерные основные образовательные программы дошкольного, начального общего, основного общего и среднего общего образования изменений, предусматривающих обязательное выполнение воспитанниками и учащимися упражнений основной гимнастики в целях их физического развития (с учётом ограничений, обусловленных состоянием здоровья); условия Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, научные и методологические подходы к изучению физической культуры в начальной школе.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт — и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития учащихся начальной школы. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Физическая культура» является физическое воспитание граждан России. Учебный предмет «Физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

В программе учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики; получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся; способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно:

- а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей;
- б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

В основе программы лежат представления об уникальности личности каждого учащегося начальной школы, индивидуальных возможностях каждого школьника и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих

условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей учащимся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья; освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни; выполнить нормы ГТО.

Содержание программы направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся начальной школы; на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу; формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость; воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде; проявлять лидерские качества.

Содержание программы строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными упражнениями в программе используются туристические спортивные игры. Содержание программы обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы учебного предмета «Физическая культура» состоит из следующих компонентов:

- знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);
- способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);
- физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы основана на следующих принципах:

*Принцип систематичности и последовательности.* Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определённых чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств младших школьников с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

*Принципы непрерывности и цикличности.* Эти принципы выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивают преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

*Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.* Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей младшего школьного возраста, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

*Принцип наглядности.* Наглядность обучения и воспитания предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

*Принцип доступности и индивидуализации.* Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремлённом и волевом поведении обучающихся.

*Принцип осознанности и активности.* Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозированной объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

*Принцип динамичности.* Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой, которая заключается в постановке и выполнении всё более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объёма и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

*Принцип вариативности.* Принцип вариативности программы предполагает многообразие и гибкость используемых в программе форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов — предметных, метапредметных и личностных.

## **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций учебного предмета «Физическая культура» традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решать преимущественно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке

(психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача учебного предмета состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т.д.); умениям применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат — физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа обеспечивает:

- единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;
- преемственность основных образовательных программ дошкольного, начального общего и основного общего образования;
- возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);
- государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;
- овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;
- формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;
- освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по программе являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;
- умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему пообщим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;

- умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

### **Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Физическая культура» в начальной школе, составляет 270 ч (два часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 66 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

---

### **1 КЛАСС**

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, у опоры.

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

#### **Физические упражнения**

##### ***Упражнения по видам разминки***

**Общая разминка.** Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

**Партнерная разминка.** Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»); упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»); упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»); упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

##### ***Подводящие упражнения***

Группировка, кувырок в сторону; освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

##### ***Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом***

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

##### ***Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений***

Равновесие — колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвочка».

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

### ***Игры и игровые задания, спортивные эстафеты***

Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства.

### ***Организуемые команды и приёмы***

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

## **2 КЛАСС**

Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка. Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования.

### ***Упражнения по видам разминки***

**Общая разминка.** Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад; приставные шаги на полной стопе вперёд с движениями головой в стороны («индюшонок»); шаги в полном приседе («гусиный шаг»); небольшие прыжки в полном приседе («мячик»); шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»); приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»); наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).

**Партнерная разминка.** Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов; упражнения для развития эластичности мышц ног и формирования выворотности стоп; упражнения для укрепления мышц ног, рук; упражнения для увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов.

Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»); упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»); упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»); упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочередно правой и левой ногой; прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («кормысло»); упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»).

**Разминка у опоры.** Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперёд, вместе) — вытянуть колени — подняться на полупальцы — опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперёд и в сторону).

### ***Подводящие упражнения, акробатические упражнения***

Освоение упражнений: кувырок вперёд, назад; шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост.

### ***Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом***

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. Игровые задания со скакалкой.

Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча.

Игровые задания, в том числе с мячом и скакалкой. Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом. Спортивные и туристические физические игры и игровые задания.

### ***Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации***

#### ***Пример:***

Исходное положение: стоя в VI позиции ног, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперёд (локоть прямой) — бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперёд) — шаг вперёд с поворотом тела на триста шестьдесят градусов — ловля мяча.



### **Пример:**

Исходное положение: сидя в группировке — кувырок вперед-поворот «казак» — подъём — стойка в VI позиции, руки опущены.

### **Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений**

#### **Плавательная подготовка**

Правила поведения в бассейне. Упражнения ознакомительного плавания: освоение универсальных умений дыхания в воде. Освоение упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «весёлый дельфин». Освоение спортивных стилей плавания.

#### **Основная гимнастика**

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

Освоение техники поворотов в обе стороны на сто восемьдесят и триста шестьдесят градусов на одной ноге (попеременно); техники выполнения серии поворотов колено вперёд, в сторону; поворот «казак», нога вперёд горизонтально. Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на девяносто и сто восемьдесят градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом); шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками; элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.

Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

#### **Игры и игровые задания, спортивные эстафеты**

Ролевые игры и игровые задания с использованием освоенных упражнений и танцевальных шагов. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры. Туристические игры и задания.

#### **Организующие команды и приёмы**

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

## **3 КЛАСС**

Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки.

Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений.

Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.

Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе.

Освоение и демонстрация приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.

Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования.

Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги.

#### **Организующие команды и приёмы**

Выполнение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики, комплексов гимнастических упражнений; подбор и выполнение комплексов физкультурминуток, утренней гимнастики.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные).

Овладение техникой выполнения серии поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками; имитация падения в группировке с кувырками; бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель; прыжки в высоту, в длину; плавание.

Овладение техникой плавания на дистанцию не менее 25 метров (при материально-технической базы).

Освоение правил вида спорта (на выбор), освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта.

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.

Овладение техникой выполнения строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Различные групповые выступления, в т.ч. освоение основных условий участия во флешмобах.

#### **4 КЛАСС**

Физическое воспитание и физическое совершенствование. Спорт и гимнастические виды спорта. Принципиальные различия спорта и физической культуры. Ознакомление с видами спорта (на выбор) и правилами проведения соревнований по виду спорта (на выбор).

Освоение методов подбора упражнений для физического совершенствования и эффективного развития физических качеств по индивидуальной образовательной траектории, в том числе для утренней гимнастики, увеличения эффективности развития гибкости, координации. Самостоятельное проведение разминки по её видам.

Освоение методов организации и проведения спортивных эстафет, игр и игровых заданий, принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор). Туристическая игровая и спортивная игровая деятельность. Обеспечение индивидуального и коллективного творчества по созданию эстафет, игровых заданий, флешмоба.

Овладение техникой выполнения простейших форм борьбы. Игровые задания в рамках освоения упражнений единоборств и самообороны.

Освоение навыков туристической деятельности, включая сбор базового снаряжения для туристического похода, составление маршрута на карте с использованием компаса.

Освоение принципов определения максимально допустимой для себя нагрузки (амплитуды движения) при выполнении физического упражнения.

Способы демонстрации результатов освоения программы.

##### ***Спортивно-оздоровительная деятельность***

Овладение техникой выполнения комбинаций упражнений основной гимнастики с элементами акробатики и танцевальных шагов.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для развития силы мышц рук (для удержания собственного веса).

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для сбалансированности веса и роста; эстетических движений.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины, мышц груди: «уголок» (усложнённый вариант), упражнение для рук; упражнение «волна» вперёд, назад; упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища.

Освоение акробатических упражнений: мост из положения стоя и поднятие из моста; шпагаты: поперечный или продольный; стойка на руках; колесо.

Овладение техникой выполнения гимнастической, строевой и туристической ходьбы и равномерного бега на 60 и 100 м.

Освоение прыжков в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с разбега (при наличии специального спортивного легкоатлетического оборудования).

Овладение одним или более из спортивных стилей плавания на время и дистанцию (на выбор) при наличии материально-технического обеспечения).

Освоение правил вида спорта (на выбор) и освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта в соответствии со стандартами спортивной подготовки.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками; имитация падения в группировке с кувырками; перемещение на лыжах; бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель; прыжки в высоту, в длину; плавание.

Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх.  
Освоение строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах.  
Повороты на месте и в движении.  
Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений.  
Демонстрация результатов освоения программы.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

---

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

#### **Патриотическое воспитание:**

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

#### **Гражданское воспитание:**

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

#### **Ценности научного познания:**

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

## **Формирование культуры здоровья:**

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

## **Экологическое воспитание:**

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) **Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;
- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными

периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

**1) Коммуникативные универсальные учебные действия**, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
- проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

**1) Регулятивные универсальные учебные действия**, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
- контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного данной программой, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися; умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития детей возраста начальной школы; виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

- гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;
- игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);
- туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;
- спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

**Предметные результаты** отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

## **1 КЛАСС**

### **1) Знания о физической культуре:**

- различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);
- формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни;
- знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);
- знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать

значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;

- знать основные виды разминки.

## **2) Способы физической деятельности:**

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:*

- выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе; упражнения для развития гибкости и координации;
- составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики; измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

*Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:*

- участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов; выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; выполнять команды и строевые упражнения.

## **3) Физическое совершенствование:**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

- осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;
- упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;
- осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);
- осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки; повороты в обе стороны; равновесие на каждой ноге попеременно; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны);
- осваивать способы игровой деятельности.

## **2 КЛАСС**

### **1) Знания о физической культуре:**

- описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки; отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;
- кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта; излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов; описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека; понимать и раскрывать правила поведения на воде; формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн; гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием; характеризовать умение плавать.

## **2) Способы физкультурной деятельности**

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:*

- выбирать и уметь составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;
- уметь использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе; характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;
- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; оценивать правила безопасности в процессе игры;
- знать основные строевые команды.

*Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:*

- составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики; измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей; измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

*Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:*

- участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

## **3) Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

- осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;
- осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом; мягким бегом вперёд, назад; прыжками; подскоками, галопом;
- осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;
- демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно; прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);
- осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения).

## **3 КЛАСС**

### **1) Знания о физической культуре:**



- представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране; формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;
- выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования; находить и представлять материал по заданной теме; объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;
- представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;
- описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;
- формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;
- находить информацию о возрастном периоде, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота; сила; выносливость;
- различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;
- различать упражнения на развитие моторики;
- объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде;
- формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);
- выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

## **2) Способы физкультурной деятельности**

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:*

- самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры; характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;
- организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

*Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:*

- определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения; оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;
- проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

*Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:*

- составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;
- выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом / без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

## **3) Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

- осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;
- осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): брасс, кроль на спине, кроль;
- осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;
- осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка; перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и т.д.;
- проявлять физические качества: гибкость, координацию—и демонстрировать динамику их развития;
- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;
- осваивать строевой и походный шаг.

*Спортивно-оздоровительная деятельность:*

- осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние;
- осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);
- осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов; прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега; прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;
- осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;
- осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

## **4 КЛАСС**

### **1) Знания о физической культуре:**

- определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека; пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма; понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;
- понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;
- формулировать основные задачи физической культуры; объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;

- характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;
- давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;
- знать строевые команды;
- знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;
- определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;
- определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;
- различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

## **2) Способы физкультурной деятельности:**

- составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур;
- измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы (гибкость, координационно-скоростные способности);
- объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);
- общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;
- моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и т.д.;
- составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

## **3) Физическое совершенствование**

### *Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);
- моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;
- осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;
- осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры — в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);

- принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

*Спортивно-оздоровительная деятельность:*

- осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;
- осваивать технику выполнения спортивных упражнений;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;
- проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;
- выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;
- различать, выполнять и озвучивать строевые команды;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;
- осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость;
- описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);
- соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
- демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;
- демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;
- осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);
- осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;
- моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);
- осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;
- осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- осваивать технические действия из спортивных игр.



**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ****1 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1.	Физическая культура: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. ГТО	1	0	1	<a href="https://infourok.ru/formirovanie-fizicheskoy-kultury-metodicheskaya-pomosh-uchitelyu-1-4-6192235.html">https://infourok.ru/formirovanie-fizicheskoy-kultury-metodicheskaya-pomosh-uchitelyu-1-4-6192235.html</a>
1.2.	Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции	1	0	1	<a href="https://infourok.ru/pravila-povedeniya-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-v-nachalnih-klassah-951664.html">https://infourok.ru/pravila-povedeniya-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-v-nachalnih-klassah-951664.html</a>
1.3.	Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет	1	0	1	<a href="https://multiurok.ru/files/pomieshchienie-oborudovaniie-dlia-zaniatii-fizich.html">https://multiurok.ru/files/pomieshchienie-oborudovaniie-dlia-zaniatii-fizich.html</a>
1.4.	Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание.	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/conspect/326356/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/conspect/326356/</a>
1.5	Строевые команды, виды построения, расчёта	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/main/189526/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/main/189526/</a>
Итого по разделу		5			

Раздел 2. Способы физической деятельности					
2.1.	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
2.2.	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
2.3.	Самоконтроль. Строевые команды и построения	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
Итого по разделу		5			
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
3.1.	Освоение упражнений основной гимнастики: — для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; — для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений. Контроль величины нагрузки и дыхания	21	0	21	<a href="https://infourok.ru/formirovanie-fizicheskoy-kultury-metodicheskaya-pomosh-uchitelyu-1-4-6192235.html">https://infourok.ru/formirovanie-fizicheskoy-kultury-metodicheskaya-pomosh-uchitelyu-1-4-6192235.html</a>
3.2.	Игры и игровые задания	20	0	20	<a href="https://infourok.ru/sbornik-didakticheskikh-igr-dlya-klassa-2930286.html">https://infourok.ru/sbornik-didakticheskikh-igr-dlya-klassa-2930286.html</a>
3.3.	Организующие команды и приемы	2	0	2	<a href="https://infourok.ru/organizuyuschie-komandi-i-priemi-na-uroke-gimnastiki-2220218.html">https://infourok.ru/organizuyuschie-komandi-i-priemi-na-uroke-gimnastiki-2220218.html</a>
Итого по разделу		43			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность					
4.1.	Освоение физических упражнений	13	1	12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
Итого по разделу		13			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	1	65	

## 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.	Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка	1	0	1	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-fizicheskoe-razvitiye-i-fizicheskie-kachestva-cheloveka-material-s-ya-nachalnoy-shkol-2679786.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-fizicheskoe-razvitiye-i-fizicheskie-kachestva-cheloveka-material-s-ya-nachalnoy-shkol-2679786.html</a>
1.2.	Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта	1	0	1	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-istoriya-i-simvoli-olimpiyskih-igr-1056834.html">https://infourok.ru/prezentaciya-istoriya-i-simvoli-olimpiyskih-igr-1056834.html</a>
1.3.	Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования	1	0	1	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-kak-voznikli-pervie-sorevnovaniya-klass-po-ap-matveevu-2218354.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-kak-voznikli-pervie-sorevnovaniya-klass-po-ap-matveevu-2218354.html</a>
1.4.	Эстетическое развитие. Упражнения по видам разминки. Танцевальные шаги. Музыкально-сценические игры	1	0	1	<a href="https://infourok.ru/muzikalnorazvivayuschie-igri-i-tanci-na-urokah-ritmiki-v-mladshih-klassah-horeograficheskogo-otdeleniya-1752690.html">https://infourok.ru/muzikalnorazvivayuschie-igri-i-tanci-na-urokah-ritmiki-v-mladshih-klassah-horeograficheskogo-otdeleniya-1752690.html</a>
1.5	Плавание	1	0	1	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya_po teme plavanie_2_klass-492010.htm">https://infourok.ru/prezentaciya_po teme plavanie_2_klass-492010.htm</a>
Итого по разделу		5			
Раздел 2. Способы физической культуры					
2.1.	Самостоятельные занятия общеразвивающими и	2	0	2	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-samostoyatelnie-zanyatiya-fizicheskimi-uprazhneniyami-525021.html">https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-samostoyatelnie-zanyatiya-fizicheskimi-uprazhneniyami-525021.html</a>



	здоровьеформирующими физическими упражнениями				
2.2.	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения	2	0	2	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-samostoyatelnie-zanyatiya-fizicheskimi-uprazhneniyami-525021.html">https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-samostoyatelnie-zanyatiya-fizicheskimi-uprazhneniyami-525021.html</a>
Итого по разделу		4			
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
3.1.	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Гимнастические упражнения по видам разминки. Общая разминка. Партерная разминка. Разминка у опоры	3	0	3	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-utrennyaya-gimnastika-2-klass-4221243.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-utrennyaya-gimnastika-2-klass-4221243.html</a>
3.2.	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Основная гимнастика. Подводящие упражнения, акробатические упражнения	5	0	5	<a href="https://infourok.ru/otkritiy-urok-v-klasse-po-akrobatike-tema-uroka-akrobaticheskie-uprazhneniya-s-elementami-gimnastiki-3882824.html">https://infourok.ru/otkritiy-urok-v-klasse-po-akrobatike-tema-uroka-akrobaticheskie-uprazhneniya-s-elementami-gimnastiki-3882824.html</a>
3.3.	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Основная гимнастика. Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом	10	0	10	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-gimnastika-klass-1130523.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-gimnastika-klass-1130523.html</a>
3.4.	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Основная гимнастика. Комбинации упражнений	15	0	15	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2015/06/16/gimnastika-v-2-3-klassah">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2015/06/16/gimnastika-v-2-3-klassah</a>

3.5.	Игры и игровые задания	10	0	10	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-podvizhnie-igri-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-klass-2607848.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-podvizhnie-igri-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-klass-2607848.html</a>
3.6.	Организующие команды и приемы	2	0	2	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya_po_fizkulture_dlya_uchaschihsya_1-2_klassov-345853.htm">https://infourok.ru/prezentaciya_po_fizkulture_dlya_uchaschihsya_1-2_klassov-345853.htm</a>
Итого по разделу		45			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность					
4.1.	Освоение упражнений для развития координации и развития жизненноважных навыков и умений	14	1	13	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-primeneniye-sorevnovatelnoigrovih-zadaniy-dlya-razvitiya-koordinacionnih-sposobnostey-3747301.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-primeneniye-sorevnovatelnoigrovih-zadaniy-dlya-razvitiya-koordinacionnih-sposobnostey-3747301.html</a>
Итого по разделу		14			
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.	Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений с постепенным увеличением нагрузки на человека	2	0	2	<a href="https://infourok.ru/konspekt-uroka-konspekt-na-interaktivnyj-video-urok-po-predmetu-fizicheskaya-kultura-dlya-3-klassa-urok-2-fizicheskaya-nagruzka--5415114.html">https://infourok.ru/konspekt-uroka-konspekt-na-interaktivnyj-video-urok-po-predmetu-fizicheskaya-kultura-dlya-3-klassa-urok-2-fizicheskaya-nagruzka--5415114.html</a>
1.2.	Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям.	2	0	2	<a href="https://infourok.ru/proektnaya-rabota-na-temu-kompleks-oru-na-urokah-fizicheskoy-kultury-v-tretem-klasse-6196570.html">https://infourok.ru/proektnaya-rabota-na-temu-kompleks-oru-na-urokah-fizicheskoy-kultury-v-tretem-klasse-6196570.html</a>

	Эффективность развития физических качеств в соответствии с возрастными периодами развития				
1.3.	Гимнастика. Подводящие упражнения. Характеристика подводящих упражнений	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/192803/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/192803/</a>
1.4.	Плавание. Правила дыхания в воде при плавании, техника выполнения согласования двигательных действий при плавании	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/conspect/194458/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/conspect/194458/</a>
Итого по разделу		7			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1.	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
2.2.	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
Итого по разделу		4			
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
3.1.	Освоение специальных упражнений основной гимнастики	28	0	28	<a href="https://infourok.ru/otkrytyy_urok_po_gimnastike_v_3-4_klassah_osvoenie_akrobaticeskih_uprazhneniy-289097.htm">https://infourok.ru/otkrytyy_urok_po_gimnastike_v_3-4_klassah_osvoenie_akrobaticeskih_uprazhneniy-289097.htm</a>
3.2.	Игры и игровые задания	10	0	10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/conspect/278908/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/conspect/278908/</a>
Итого по разделу		38			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность					

4.1.	Комбинации упражнений основной гимнастики	5	0	5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/conspect/279091/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/conspect/279091/</a>
4.2.	Спортивные упражнения	5	0	5	<a href="https://infourok.ru/elektronniy-obrazovatelnyy-resurs-uroksorevnovanie-po-fizicheskoy-kulture-v-klasse-2256771.html">https://infourok.ru/elektronniy-obrazovatelnyy-resurs-uroksorevnovanie-po-fizicheskoy-kulture-v-klasse-2256771.html</a>
4.3.	Туристические физические упражнения	5	0	5	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/09/21/metodicheskaya-razrabotka-uroka-fizkultury-v-3-klasse">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/09/21/metodicheskaya-razrabotka-uroka-fizkultury-v-3-klasse</a>
4.4.	Подготовка к демонстрации полученных результатов	4	1	3	<a href="https://infourok.ru/ispolzovanie-tehnicheskikh-sredstv-obucheniya-i-eor-na-uchebnyh-zanyatiyah-v-uchrezhdeniyah-dopolnitelnogo-obrazovaniya-6196706.html">https://infourok.ru/ispolzovanie-tehnicheskikh-sredstv-obucheniya-i-eor-na-uchebnyh-zanyatiyah-v-uchrezhdeniyah-dopolnitelnogo-obrazovaniya-6196706.html</a>
Итого по разделу		19			
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.	Характеристика физической культуры, ее роль в общей культуре человека. Спорт, задачи и результаты спортивной подготовки. Важные навыки жизнедеятельности человека	1	0	1	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/03/03/fizkultura-i-ee-znacheniya-v-zhizni-cheloveka">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/03/03/fizkultura-i-ee-znacheniya-v-zhizni-cheloveka</a>
1.2.	Туристическая деятельность. Разновидности туристической деятельности. Туристические упражнения и роль туристической деятельности в ориентировании на	2	0	2	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-vidy-turisticheskoy-deyatelnosti-5195285.html">https://infourok.ru/prezentaciya-vidy-turisticheskoy-deyatelnosti-5195285.html</a>

	местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях				
1.3.	Строевые команды. Строевые упражнения. Правила предупреждения травматизма на уроке «Физическая культура»	2	0	2	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/04/06/stroevye-uprazhneniya">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/04/06/stroevye-uprazhneniya</a>
Итого по разделу		5			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1.	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/conspect/224374/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/conspect/224374/</a>
2.2.	Методы проектной деятельности для гармоничного физического, интеллектуального, эстетического развития на основе исследований данных дневника наблюдений за своим физическим развитием	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/conspect/224374/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/conspect/224374/</a>
2.3.	Показатели развития физических качеств и способностей и методики определения динамики их развития	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/conspect/224374/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/conspect/224374/</a>
2.4.	Моделирование комплексов упражнений	1	0	1	<a href="https://infourok.ru/eor-dlya-uchaschihsya-klassa-kompleksi-utrenney-gimnastiki-2874543.html">https://infourok.ru/eor-dlya-uchaschihsya-klassa-kompleksi-utrenney-gimnastiki-2874543.html</a>
2.5.	Туристический поход, составление маршрута, ориентирование на местности	1	0	1	<a href="https://infourok.ru/sportivnoe-meropriyatie-turisticheskiy-pohod-dlya-klassov-1552644.html">https://infourok.ru/sportivnoe-meropriyatie-turisticheskiy-pohod-dlya-klassov-1552644.html</a>
Итого по разделу		5			
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
3.1.	Овладение техникой выполнения	9	0	9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/conspect/195337/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/conspect/195337/</a>

	специальных комплексов упражнений основной гимнастики: — для укрепления отдельных мышечных групп; — учитывающих особенности режима работы мышц; — для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, эластичности мышц ног и координационно-скоростных способностей				
3.2.	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий и выполнения перемещений различными способами передвижений	10	0	10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/conspect/195508/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/conspect/195508/</a>
3.3.	Игры и игровые задания	10	0	10	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-k-uroku-fizicheskoy-kultury-dlya-4-klassa-s-ispolzovaniem-eor-4457036.html">https://infourok.ru/prezentaciya-k-uroku-fizicheskoy-kultury-dlya-4-klassa-s-ispolzovaniem-eor-4457036.html</a>
Итого по разделу		29			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность					
4.1.	Универсальные умения выполнения физических упражнений при взаимодействии в группах	4	0	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/conspect/195508/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/conspect/195508/</a>
4.2.	Универсальные умения плавания спортивными стилями	0	0	0	
4.3.	Универсальные умения удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	8	0	8	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/conspect/195508/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/conspect/195508/</a>
4.4.	Универсальные умения удержания равновесий, выполнения прыжков,	8	0	8	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/conspect/195481/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/conspect/195481/</a>

	поворотов, танцевальных шагов индивидуально и в группах, выполнения акробатических упражнений				
4.5.	Организация и проведение подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО	3	0	3	<a href="https://infourok.ru/plan-konspekt-podvizhnye-igry-estafety-4-klasse-4623070.html">https://infourok.ru/plan-konspekt-podvizhnye-igry-estafety-4-klasse-4623070.html</a>
4.6.	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты, воспитательная, эстетических составляющие: — воспитание патриотизма, любви к природе, интереса к окружающему миру, ответственности, формирование воли, выдержки, взаимопомощи, решительности, смекалки, командной работы и т. д.; — воспитание культуры движения, понимание эстетической привлекательности, музыкальности, творчества и т.д.	3	0	3	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/05/18/konspekt-uroka-na-temu-estafety-podvizhnye-igry-na-razvitie">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/05/18/konspekt-uroka-na-temu-estafety-podvizhnye-igry-na-razvitie</a>
4.7.	Подготовка к демонстрации полученных результатов	3	1	2	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/04/22/elektronno-obrazovatelnye-resursy-i-informatsionnye">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/04/22/elektronno-obrazovatelnye-resursy-i-informatsionnye</a>
Итого по разделу		29			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	67	

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Вводный инструктаж по охране труда. История Олимпийских игр. Олимпийские игры в России	1	0	1	Практическая работа;
2.	Первичный инструктаж на рабочем месте. Физические упражнения: исходные положения	1	0	1	Практическая работа;
3.	Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись»	1	0	1	Практическая работа;
4.	Отработка навыков выполнения организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись»	1	0	1	Практическая работа;
5.	Общие принципы выполнения гимнастических упражнений	1	0	1	Практическая работа;
6.	Упражнения общей разминки: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг)	1	0	1	Практическая работа
7.	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»)	1	0	1	Практическая работа;
8.	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»)	1	0	1	Практическая работа;
9.	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»)	1	0	1	Практическая работа;
10.	Закрепление выполнения упражнений общей разминки	1	0	1	Практическая работа;
11.	Музыкально-сценическая игра "Веселю свою игрушку": Способы передвижения	1	0	1	Практическая работа;



12.	Партерная разминка: упражнения для формирования и укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов ("лягушонок")	1	0	1	Практическая работа;
13.	Партерная разминка: упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»)	1	0	1	Практическая работа;
14.	Партерная разминка: упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»)	1	0	1	Практическая работа;
15.	Закрепление выполнения партерной разминки	1	0	1	Практическая работа;
16.	Музыкально-сценическая игра "Танцуем сказку". Правила организации и проведения	1	0	1	Практическая работа;
17.	Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка»)	1	0	1	Практическая работа;
18.	Упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»)	1	0	1	Практическая работа;
19.	Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа	1	0	1	Практическая работа;
20.	Группировка, кувырок в сторону	1	0	1	Практическая работа;
21.	Освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»)	1	0	1	Практическая работа;
22.	Закрепление техники выполнения подводящих упражнений	1	0	1	Практическая работа;
23.	Музыкально-сценическая игра "Маленькие мышки прячутся от кошки": способы передвижения	1	0	1	Практическая работа;
24.	Режим дня. Основные правила личной гигиены	1	0	1	Практическая работа;
25.	Комплекс упражнений утренней гимнастики: упражнения с гимнастической палкой	1	0	1	Практическая работа;
26.	Комплекс упражнений для с	1	0	1	Практическая

	предметами. Упражнения со скакалкой: вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочередно в лицевой, боковой плоскостях.				работа;
27.	Отработка навыков выполнения упражнений со скакалкой: вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочередно в лицевой, боковой плоскостях.	1	0	1	Практическая работа;
28.	Подскоки через скакалку вперёд, назад	1	0	1	Практическая работа;
29.	Отработка навыков выполнения подскоков через скакалку вперёд, назад	1	0	1	Практическая работа;
30.	Прыжки через скакалку вперёд, назад.	1	0	1	Практическая работа;
31.	Отработка навыков выполнения прыжков через скакалку вперёд, назад.	1	0	1	Практическая работа;
32.	Самостоятельное выполнение упражнений со скакалкой	1	0	1	Практическая работа;
33.	Подвижные игры со скакалкой	1	0	1	Практическая работа;
34.	Музыкально-сценическая игра "Танцуем вместе". Способы передвижения	1	0	1	Практическая работа;
35.	Комплекс упражнений с предметами. Упражнения с мячом	1	0	1	Практическая работа;
36.	Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку	1	0	1	Практическая работа;
37.	Отработка навыков удержания гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку	1	0	1	Практическая работа;
38.	Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно	1	0	1	Практическая работа;
39.	Отработка навыков одиночного отбива мяча от пола, переброски мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно	1	0	1	Практическая работа;
40.	Перекат мяча по полу, по рукам	1	0	1	Практическая работа;
41.	Отработка навыков переката мяча по полу, по рукам	1	0	1	Практическая работа;

42.	Бросок и ловля мяча	1	0	1	Практическая работа;
43.	Отработка навыков броска и ловли мяча	1	0	1	Практическая работа;
44.	Закрепление навыков выполнения упражнений с мячом	1	0	1	Практическая работа;
45.	Игровые задания с мячом	1	0	1	Практическая работа;
46.	Музыкально-сценическая игра "Музыкальный паровозик": способы передвижения	1	0	1	Практическая работа;
47.	Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Равновесие («эшапе») — колено вперёд попеременно каждой ногой	1	0	1	Практическая работа;
48.	Отработка навыков выполнения упражнения на равновесие («эшапе») — колено вперёд попеременно каждой ногой.	1	0	1	Практическая работа;
49.	Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой.	1	0	1	Практическая работа;
50.	Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Повороты в обе стороны на 45°	1	0	1	Практическая работа;
51.	Отработка навыков выполнения поворотов в обе стороны на 45°	1	0	1	Практическая работа;
52.	Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1	0	1	Практическая работа;
53.	Отработка навыков выполнения прыжков толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1	0	1	Практическая работа;
54.	Танцевальные шаги: «полечка»	1	0	1	Практическая работа;
55.	Отработка навыков выполнения танцевальных шагов «полечка»	1	0	1	Практическая работа;
56.	Танцевальные шаги: «ковырлячка»	1	0	1	Практическая работа;
57.	Отработка навыков выполнения танцевальных шагов «ковырлячка»	1	0	1	Практическая работа;

58.	Танцевальные шаги: «верёвочка»	1	0	1	Практическая работа;
59.	Отработка навыков выполнения танцевальных шагов «верёвочка»	1	0	1	Практическая работа;
60.	Закрепление техники выполнения танцевальных шагов	1	0	1	Практическая работа;
61.	Музыкально-сценическая игра "Весёлый круг". Правила организации и проведения	1	0	1	Практическая работа;
62.	Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («стрекоза»)	1	0	1	Практическая работа;
63.	Отработка навыков бега, сочетаемого с круговыми движениями руками («стрекоза»)	1	0	1	Практическая работа;
64.	Закрепление навыков выполнения упражнений для развития координации	1	0	1	Практическая работа;
65.	Музыкально-сценические и подвижные игры: "Бабочка". Правила организации и проведения	1	0	1	Практическая работа;
66.	Обобщающий урок по итогам 1 класса. Контрольные задания	1	1	0	Зачет;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	1	65	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Вводный инструктаж по охране труда. Общеразвивающие упражнения для утренней зарядки	1	0	1	Практическая работа;
2.	Первичный инструктаж на рабочем месте. История Олимпийских игр	1	0	1	Практическая работа;
3.	Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта.	1	0	1	Практическая работа;
4.	Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте	1	0	1	Практическая работа;
5.	Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и	1	0	1	Практическая работа;

	строевых упражнений: повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью				
6.	Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений	1	0	1	Практическая работа;
7.	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад	1	0	1	Практическая работа;
8.	Отработка навыков выполнения гимнастического бега вперёд, назад	1	0	1	Практическая работа;
9.	Приставные шаги на полной стопе вперёд с круговыми движениями головой («индюшонок»)	1	0	1	Практическая работа;
10.	Отработка навыков выполнения приставных шагов на полной стопе вперёд с круговыми движениями головой («индюшонок»)	1	0	1	Практическая работа;
11.	Шаги в полном приседе («гусиный шаг»)	1	0	1	Практическая работа;
12.	Отработка навыков выполнения шагов в полном приседе («гусиный шаг»)	1	0	1	Практическая работа;
13.	Небольшие прыжки в полном приседе («мячик»)	1	0	1	Практическая работа;
14.	Отработка навыков выполнения небольших прыжков в полном приседе («мячик»)	1	0	1	Практическая работа;
15.	Шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»); приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»)	1	0	1	Практическая работа;
16.	Отработка навыков выполнения шагов с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»); приставных шагов в сторону с наклонами («качалка»)	1	0	1	Практическая работа;
17.	Игровые задания для закрепления выполнения упражнений общей разминки	1	0	1	Практическая работа;
18.	Повторение упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов	1	0	1	Практическая работа;

19.	Упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп	1	0	1	Практическая работа;
20.	Упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов	1	0	1	Практическая работа;
21.	Упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины	1	0	1	Практическая работа;
22.	Закрепление техники выполнения разученных упражнений	1	0	1	Практическая работа;
23.	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки: наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью	1	0	1	Практическая работа;
24.	Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»)	1	0	1	Практическая работа;
25.	Отработка навыков выполнения упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»)	1	0	1	Практическая работа;
26.	Упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»)	1	0	1	Практическая работа;
27.	Отработка навыков выполнения упражнений для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»)	1	0	1	Практическая работа;
28.	Упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»)	1	0	1	Практическая работа;
29.	Отработка навыков выполнения упражнений для укрепления брюшного пресса («уголок»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»)	1	0	1	Практическая работа;
30.	Закрепление техники выполнения разученных упражнений	1	0	1	Практическая работа;
31.	Упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочередно правой и левой ногой; прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»)	1	0	1	Практическая работа;
32.	Отработка навыков выполнения упражнений для развития гибкости	1	0	1	Практическая работа;

33.	Упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»)	1	0	1	Практическая работа;
34.	Закрепление техники выполнения разученных упражнений	1	0	1	Практическая работа;
35.	Упражнение для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп («арлекино»)	1	0	1	Практическая работа;
36.	Упражнение для растяжки голеностопного сустава («крабик»)	1	0	1	Практическая работа;
37.	Закрепление техники выполнения разученных упражнений	1	0	1	Практическая работа;
38.	Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц	1	0	1	Практическая работа;
39.	Наклоны туловища вперед, назад и в сторону в опоре на стопах и полупальцах	1	0	1	Практическая работа;
40.	Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперед) в опоре на стопе и на полупальцах. Равновесие с ногой вперед (горизонтально) и батман (мах) вперед горизонтально	1	0	1	Практическая работа;
41.	Отработка навыков выполнения упражнений на равновесие	1	0	1	Практическая работа;
42.	Приставные шаги в сторону и «шене»	1	0	1	Практическая работа;
43.	Отработка навыков выполнения приставных шагов в сторону и «шене»	1	0	1	Практическая работа;
44.	Подвижные игры. "Волки во рву", "Бездомный заяц"	1	0	1	Практическая работа;
45.	Подвижные игры разных народов. "День-ночь", "Салки-догонялки"	1	0	1	Практическая работа;
46.	Подвижные игры. "Белые медведи", "Совушка"	1	0	1	Практическая работа;
47.	Подвижные игры. "Гонка мяча по кругу", "Кот и мыши"	1	0	1	Практическая работа;
48.	Подготовка к нормативным требованиям ГТО	1	0	1	Практическая работа;
49.	Бег на 30 м	1	0	1	Практическая работа;



50.	Смешанное передвижение на 1000 м	1	0	1	Практическая работа;
51.	Челночный бег 3*10 м	1	0	1	Практическая работа;
52.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	1	0	1	Практическая работа;
53.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0	1	Практическая работа;
54.	Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом	1	0	1	Практическая работа;
55.	Освоение изученных упражнений в комбинации: стоя в VI позиции, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперед (локоть прямой) — бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперед) — шаг вперед с поворотом тела на 360° — ловля мяча — исходное положение	1	0	1	Практическая работа;
56.	Выполнение комбинации: стоя в VI позиции, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперед (локоть прямой) — бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперед) — шаг вперед с поворотом тела на 360° — ловля мяча — исходное положение	1	0	1	Практическая работа;
57.	Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперед, назад, с поворотом)	1	0	1	Практическая работа;
58.	Шаги галопа (в сторону, вперед), а также в сочетании с различными подскоками	1	0	1	Практическая работа;
59.	Освоение элементов русского танца («припадание»)	1	0	1	Практическая работа;
60.	Освоение элементов современного танца	1	0	1	Практическая работа;
61.	Освоение техники поворотов в обе стороны на 45° и 90° на одной ноге (попеременно); техники выполнения серии поворотов: «шене», «пассе» колено вперед, в сторону; поворот «казак», нога вперед горизонтально	1	0	1	Практическая работа;
62.	Отработка техники поворотов в обе стороны на 45° и 90° на одной ноге (попеременно); техники выполнения серии поворотов: «шене», «пассе» колено вперед, в сторону; поворот «казак», нога вперед горизонтально	1	0	1	Практическая работа;



63.	Закрепление навыков выполнения поворотов	1	0	1	Практическая работа;
64.	Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1	0	1	Практическая работа;
65.	Отработка техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1	0	1	Практическая работа;
66.	Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	1	0	1	Практическая работа;
67.	Закрепление навыков выполнения упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	1	0	1	Практическая работа;
68.	Обобщающий урок. Контрольные задания по итогам обучения во 2 классе	1	1	0	Зачет;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	67	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Вводный инструктаж по охране труда. Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы	1	0	1	Практическая работа;
2.	Первичный инструктаж на рабочем месте. Гимнастика и виды гимнастической разминки	1	0	1	Практическая работа;
3.	Правила составления комплексов физических упражнений	1	0	1	Практическая работа;
4.	Составление комплексов общеразвивающих упражнений	1	0	1	Практическая работа;
5.	Совершенствование навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе	1	0	1	Практическая работа;
6.	Техника выполнения кувырка вперед	1	0	1	Практическая работа;
7.	Общеразвивающие и подводящие упражнения для разучивания кувырка вперед	1	0	1	Практическая работа;
8.	Способы самостоятельного освоения	1	0	1	Практическая работа;

	кувырка вперед из упора сидя				работа;
9.	Техника выполнения кувырка назад	1	0	1	Практическая работа;
10.	Общеразвивающие и подводящие упражнения для самостоятельного разучивания кувырка назад из упора присев	1	0	1	Практическая работа;
11.	Техника выполнения акробатического моста из положения лежа	1	0	1	Практическая работа;
12.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения для самостоятельного разучивания гимнастического моста	1	0	1	Практическая работа;
13.	Развитие умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью	1	0	1	Практическая работа;
14.	Имитационные упражнения кроля на груди в зале «сухого плавания»	1	0	1	Практическая работа;
15.	Прыжки через скакалку на месте, с изменяющейся скоростью вращения	1	0	1	Практическая работа;
16.	Способы самостоятельного разучивания прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения	1	0	1	Практическая работа;
17.	Комплекс силовых упражнений с гантелями для мышц рук	1	0	1	Практическая работа;
18.	Лазание по гимнастическому канату в три приема	1	0	1	Практическая работа;
19.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения для разучивания техники лазания по гимнастическому канату в три приема	1	0	1	Практическая работа;
20.	Способы самостоятельного разучивания лазанию по канату в три приема	1	0	1	Практическая работа;
21.	Лазание по канату в два приема	1	0	1	Практическая работа;
22.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения для разучивания техники лазания по гимнастическому канату в два приема	1	0	1	Практическая работа;

23.	Способы самостоятельного разучивания лазанию по канату в два приема	1	0	1	Практическая работа;
24.	Техника передвижения и повороты на гимнастическом бревне	1	0	1	Практическая работа;
25.	Общеразвивающие упражнения для обучения передвижениям и поворотам на гимнастическом бревне	1	0	1	Практическая работа;
26.	Подготовительные упражнения для обучения передвижениям и поворотам на гимнастическом бревне	1	0	1	Практическая работа;
27.	Способы самостоятельного разучивания передвижению и поворотам на гимнастическом бревне	1	0	1	Практическая работа;
28.	Полоса препятствий с передвижением по гимнастическому бревну, перелезание и ползание	1	0	1	Практическая работа;
29.	Эстафета с выполнением прыжков через гимнастическую скакалку	1	0	1	Практическая работа;
30.	Закаливание способом ополаскивания под душем	1	0	1	Практическая работа;
31.	Способы составления графика закаливающих процедур	1	0	1	Практическая работа;
32.	Правила организации и проведение подвижной игры «Парашютисты»	1	0	1	Практическая работа;
33.	Правила организации и проведения подвижной игры «Защита укрепления»	1	0	1	Практическая работа;
34.	Правила организации и проведения подвижной игры «Стрелки»	1	0	1	Практическая работа;
35.	Связь физической нагрузки и ЧСС. Измерение ЧСС при выполнении стандартной физической нагрузки	1	0	1	Практическая работа;
36.	Комплекс упражнений для развития прыгучести	1	0	1	Практическая работа;
37.	Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.	1	0	1	Практическая работа;
38.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжку в длину с разбега способом согнув ноги	1	0	1	Практическая работа;
39.	Способ самостоятельного обучения прыжку в длину с разбега способом согнув ноги	1	0	1	Практическая работа;
40.	Техника выполнения прыжка в высоту	1	0	1	Практическая работа;

	с прямого разбега				работа;
41.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжку в высоту с прямого разбега	1	0	1	Практическая работа;
42.	Способ самостоятельного обучения прыжку в высоту с прямого разбега	1	0	1	Практическая работа;
43.	Баскетбол как спортивная игра	1	0	1	Практическая работа;
44.	Общеразвивающие упражнения для обучения техническим действиям игры баскетбол	1	0	1	Практическая работа;
45.	Техника ведения баскетбольного мяча	1	0	1	Практическая работа;
46.	Способ самостоятельного освоения техники ведения баскетбольного мяча	1	0	1	Практическая работа;
47.	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1	Практическая работа;
48.	Способ самостоятельного освоения техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1	Практическая работа;
49.	Игровые действия подвижной игры «Попади в кольцо»	1	0	1	Практическая работа;
50.	Игровые действия подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей»	1	0	1	Практическая работа;
51.	Волейбол как спортивная игра	1	0	1	Практическая работа;
52.	Общеразвивающие упражнения для обучения игре в волейбол	1	0	1	Практическая работа;
53.	Техника прямой нижней подачи в волейболе	1	0	1	Практическая работа;
54.	Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания прямой нижней подачи в волейболе	1	0	1	Практическая работа;
55.	Техника приема мяча снизу двумя руками в волейболе	1	0	1	Практическая работа;
56.	Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания приема мяча снизу двумя руками в волейболе	1	0	1	Практическая работа;
57.	Способ самостоятельного обучения приему мяча снизу двумя руками в	1	0	1	Практическая работа;

	волейболе				
58.	Игровые действия подвижной игры «Не давай мяча водящему»	1	0	1	Практическая работа;
59.	Организация и проведение подвижной игры «Не давай мяча водящему»	1	0	1	Практическая работа;
60.	Игровые действия подвижной игры «Круговая лапта»	1	0	1	Практическая работа;
61.	Организация и проведение подвижной игры «Круговая лапта»	1	0	1	Практическая работа;
62.	Футбол как спортивная игра	1	0	1	Практическая работа;
63.	Общеразвивающие упражнения для обучения игре футбол	1	0	1	Практическая работа;
64.	Техника удара по неподвижному мячу в футболе	1	0	1	Практическая работа;
65.	Подводящие упражнения для обучения удару по неподвижному мячу в футболе	1	0	1	Практическая работа;
66.	Ведение футбольного мяча	1	0	1	Практическая работа;
67.	Подводящие упражнения для обучения ведению мяча в футболе	1	0	1	Практическая работа;
68.	Обобщающий урок. Контрольные задания по итогам обучения в 3 классе	1	1	0	Зачет;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	67	

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Вводный инструктаж по охране труда. Всероссийский физкультурно-спортивный Комплекс ГТО	1	0	1	Практическая работа;
2.	Первичный инструктаж на рабочем месте. Правила выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
3.	Правила выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
4.	Способы самостоятельного обучения техники выполнения силовых	1	0	1	Практическая работа;

	упражнений Комплекса ГТО				
5.	История физической культуры в России	1	0	1	Практическая работа;
6.	Влияние физической подготовки на работу организма	1	0	1	Практическая работа;
7.	Акробатика как вид спорта	1	0	1	Практическая работа;
8.	Правила самостоятельного разучивания акробатических комбинаций	1	0	1	Практическая работа;
9.	Техника выполнения акробатической комбинации № 1	1	0	1	Практическая работа;
10.	Гимнастический мост из положения лежа на животе	1	0	1	Практическая работа;
11.	Упор лежа, из положения лежа на полу	1	0	1	Практическая работа;
12.	Техника выполнения акробатической комбинации № 2	1	0	1	Практическая работа;
13.	Кувырок вперед, из положения упора присев	1	0	1	Практическая работа;
14.	Кувырок назад, из упора присев в стойку на коленях	1	0	1	Практическая работа;
15.	Техника опорного прыжка через гимнастического козла	1	0	1	Практическая работа;
16.	Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла	1	0	1	Практическая работа;
17.	Способы самостоятельного разучивания подводящих упражнений для освоения опорного прыжка через гимнастического козла	1	0	1	Практическая работа;
18.	Способы самостоятельного разучивания техники спрыгивания с гимнастического козла из положения стоя	1	0	1	Практическая работа;
19.	Техника выполнения висов на гимнастической перекладине	1	0	1	Практическая работа;
20.	Техника выполнения упора на гимнастической перекладине	1	0	1	Практическая работа;
21.	Способ самостоятельного разучивания упора на гимнастической перекладине	1	0	1	Практическая работа;

22.	Техника переворота туловища вперед на гимнастической перекладине из вися стоя	1	0	1	Практическая работа;
23.	Подводящие упражнения к обучению переворота туловища вперед на гимнастической перекладине из вися стоя	1	0	1	Практическая работа;
24.	Способы самостоятельного разучивания переворота туловища вперед на гимнастической перекладине из вися стоя	1	0	1	Практическая работа;
25.	Техника переворота туловища назад на гимнастической перекладине из вися сзади присев	1	0	1	Практическая работа;
26.	Подводящие упражнения для обучения перевороту туловища назад на гимнастической перекладине из вися сзади присев	1	0	1	Практическая работа;
27.	Способы самостоятельного разучивания переворота туловища назад на гимнастической перекладине из вися сзади	1	0	1	Практическая работа;
28.	Организация и проведение подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	1	Практическая работа;
29.	Организация и проведение подвижной игры «Подвижная мишень»	1	0	1	Практическая работа;
30.	Способы оценивания переносимости физической нагрузки	1	0	1	Практическая работа;
31.	Техника выполнения нижней боковой подачи в волейболе	1	0	1	Практическая работа;
32.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения выполнения нижней боковой подачи	1	0	1	Практическая работа;
33.	Способы самостоятельного освоения техники выполнения нижней боковой подачи	1	0	1	Практическая работа;
34.	Выполнение нижней боковой подачи через сетку в разные зоны волейбольной площадки	1	0	1	Практическая работа;
35.	Техника приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1	0	1	Практическая работа;
36.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения приема и	1	0	1	Практическая работа;



	передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте				
37.	Способы самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1	0	1	Практическая работа;
38.	Техника приема и передачи мяча двумя руками в движении приставными шагами	1	0	1	Практическая работа;
39.	Способы самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками в движении приставными шагами	1	0	1	Практическая работа;
40.	Техника передачи волейбольного мяча через сетку	1	0	1	Практическая работа;
41.	Способ самостоятельного обучения передачи волейбольного мяча через сетку	1	0	1	Практическая работа;
42.	Оказание первой помощи при легких травмах во время самостоятельных занятиях физической культурой	1	0	1	Практическая работа;
43.	Техника броска мяча в корзину от груди двумя руками с места	1	0	1	Практическая работа;
44.	Способы самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места	1	0	1	Практическая работа;
45.	Бросок мяча в корзину от груди двумя руками с места после ловли	1	0	1	Практическая работа;
46.	Способы самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места после ловли	1	0	1	Практическая работа;
47.	Передача мяча двумя руками от груди в движении приставными шагами	1	0	1	Практическая работа;
48.	Способы самостоятельного обучения технике передачи мяча двумя руками от груди в движении приставными шагами	1	0	1	Практическая работа;
49.	Способы самостоятельного обучения технике ведения баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой в движении	1	0	1	Практическая работа;
50.	Способы самостоятельного обучения технике ведения баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой в движении	1	0	1	Практическая работа;



51.	Техника остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте	1	0	1	Практическая работа;
52.	Способы самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте	1	0	1	Практическая работа;
53.	Техника передачи катящегося мяча	1	0	1	Практическая работа;
54.	Способы самостоятельного освоения техники передачи катящегося мяча	1	0	1	Практическая работа;
55.	Техника передачи мяча во время его ведения	1	0	1	Практическая работа;
56.	Способы самостоятельного освоения техники передачи мяча во время его ведения	1	0	1	Практическая работа;
57.	Техника удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы	1	0	1	Практическая работа;
58.	Способы самостоятельного освоения техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы	1	0	1	Практическая работа;
59.	Техника удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы в створ ворот	1	0	1	Практическая работа;
60.	Способы самостоятельного освоения техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы в створ ворот	1	0	1	Практическая работа;
61.	Организация и проведение эстафеты с ведением мяча	1	0	1	Практическая работа;
62.	Правила выполнения метания теннисного мяча в требованиях Комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
63.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения метанию теннисного мяча в цель	1	0	1	Практическая работа;
64.	Техника выполнения прыжка с разбега способом «перешагивания»	1	0	1	Практическая работа;
65.	Подготовительные упражнения для самостоятельного освоения прыжка с разбега способом «перешагивания»	1	0	1	Практическая работа;
66.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения прыжка с	1	0	1	Практическая работа;

	разбега способом «перешагивания»				
67.	Прыжок с разбега способом «перешагивания» на небольшую высоту.	1	0	1	Практическая работа;
68.	Обобщающий урок по итогам обучения в 1-4 классах. Контрольные задания	1	1	0	Зачет;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	67	

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

#### 1 КЛАСС

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

#### 2 КЛАСС

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

#### 3 КЛАСС

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

#### 4 КЛАСС

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

### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

#### 1 КЛАСС

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>  
<https://infourok.ru>

#### 2 КЛАСС

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>  
<https://infourok.ru>

#### 3 КЛАСС

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

#### 4 КЛАСС

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

### ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

#### 1 КЛАСС

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>  
<https://infourok.ru>

#### 2 КЛАСС

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>  
<https://infourok.ru>

### **3 КЛАСС**

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

### **4 КЛАСС**

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

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

спортивный инвентарь

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

спортивный инвентарь