

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Свердловской области

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №5

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

Начальных классов

Тушкова Н.С.

Протокол №1

от 21. 08. 2026 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

по УВР

Тумашова М.М.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора

Сироткина Е.В.

Приказ №112

от 21.08 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 7073151)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 1)

для обучающихся 1 – 4 классов

Каменск-Уральский городской округ

2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счет овладения ими

знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

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

основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры по варианту N 1 федерального учебного плана, – 303 часа: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры по вариантам NN 2, 3 – 5 федерального учебного плана, – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

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 лежа, 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, расчет.

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 вперед на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперед на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперед на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперед, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

Партерная 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 («веревочка»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»), упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лежа.

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

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

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.

Организирующие команды и приемы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

1) 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;

2) 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 свое поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учетом 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;

3) 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;

4) 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;

5) 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

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия, работа с информацией:

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 определенным 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 ее использования для решения конкретных учебных задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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 учета интересов сторон и сотрудничества.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

контролировать состояние организма на уроках физической культуры 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 обучающихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного программой по физической культуре, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися, умения и способы действий, специфические для предмета «Физическая культура» периода развития начального общего образования, 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 других), 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 (например, точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания);

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 по физической культуре условно относятся некоторые физические упражнения первых трех групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определенных умений.

К концу обучения в **1 классе** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

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, формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);

формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, применять их в повседневной жизни, понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития, описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;

иметь представление об основных видах разминки.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими 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.

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 период начального общего образования, 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 вперед, назад, с поворотом в обе стороны);

осваивать способы игровой деятельности.

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

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.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

выбирать и составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определенных задач, включая формирование свода стопы, укрепление определенных групп мышц, увеличение подвижности суставов;

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 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 определенным 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.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;

осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом, мягким бегом вперед, 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).

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

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 возрастных периодах, 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.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

самостоятельно проводить разминку по ее 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).

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 другие;

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 определенное 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).

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

Знания о физической культуре:

определять и кратко характеризовать физическую культуру, ее 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, ее 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).

Способы физкультурной деятельности:

составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая свое состояние после закаливающих процедур;

измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы по физической культуре (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 другие;

составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

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, лежа, 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	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	10			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		10			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями. Самоконтроль	4			Поле для свободного ввода
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	5			Поле для свободного ввода
2.3	Строевые команды и построения	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		10			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Освоение упражнений основной гимнастики	34			Поле для свободного ввода
1.2	Игры и игровые задания	20			Поле для свободного ввода
1.3	Организующие команды и приёмы	2			Поле для свободного ввода

Итого по разделу 56

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность

2.1 Овладение физическими упражнениями 23

Поле для
свободного ввода

Итого по разделу 23

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ 99 0 0

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура и спорт. Классификация физических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
2	Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена. Самоконтроль	1				Поле для свободного ввода1
3	Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в зале, на улице	1				Поле для свободного ввода1
4	Культура движения. Гимнастика. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг и бег. Основные хореографические позиции	1				Поле для свободного ввода1

5	Основные направления физической культуры и спорта	1				Поле для свободного ввода1
6	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1				Поле для свободного ввода1
7	Основные разделы урока. Исходные положения в физических упражнениях	1				Поле для свободного ввода1
8	Основные правила подбора одежды для занятий физической культурой, спортом. Знакомство с основным спортивным оборудованием в школе	1				Поле для свободного ввода1
9	Техника выполнения основных строевых команд	1				Поле для свободного ввода1
10	Техника выполнения строевых упражнений	1				Поле для свободного ввода1
11	Здоровый образ жизни. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Дневник измерений массы и длины тела	1				Поле для свободного ввода1
12	Принципы закаливания	1				Поле для свободного ввода1

13	Техника выполнения оздоровительных упражнений и комплексов	1				Поле для свободного ввода1
14	Самоконтроль: техника дыхания и выполнения физических упражнений; внешние признаки утомления во время занятий физической культурой	1				Поле для свободного ввода1
15	Техника выполнения музыкально-сценических и ролевых подвижных игр	1				Поле для свободного ввода1
16	Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1				Поле для свободного ввода1
17	Проектирование и выполнение игровых заданий	1				Поле для свободного ввода1
18	Виды танцевальных движений	1				Поле для свободного ввода1
19	Основные элементы физических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
20	Организующие команды и приемы при построении, передвижении, расчёте	1				Поле для свободного ввода1
21	Техника выполнения гимнастического шага	1				Поле для свободного ввода1

22	Техника выполнения шагов: приставные шаги вперёд, в сторону на полной стопе	1				Поле для свободного ввода1
23	Техника выполнения шагов: шаги с продвижением вперёд на носках, пятках, на полной стопе	1				Поле для свободного ввода1
24	Техника выполнения шагов: шаги с наклоном туловища вперед, в сторону	1				Поле для свободного ввода1
25	Техника выполнения различных видов гимнастического бега	1				Поле для свободного ввода1
26	Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе	1				Поле для свободного ввода1
27	Техника выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1				Поле для свободного ввода1
28	Характерные ошибки при выполнении упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1				Поле для свободного ввода1
29	Техника выполнения упражнений для формирования стопы	1				Поле для свободного ввода1
30	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности голеностопного сустава	1				Поле для свободного ввода1

31	Техника выполнения упражнений для увеличения эластичности мышц стопы	1				Поле для свободного ввода1
32	Техника выполнения упражнений для выворотности стоп	1				Поле для свободного ввода1
33	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц стопы	1				Поле для свободного ввода1
34	Техника выполнения упражнений для растяжки задней поверхности бедра	1				Поле для свободного ввода1
35	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1				Поле для свободного ввода1
36	Методика составления комбинаций упражнений	1				Поле для свободного ввода1
37	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1				Поле для свободного ввода1
38	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	1				Поле для свободного ввода1
39	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц спины	1				Поле для свободного ввода1

40	Техника выполнения упражнений для разогревания мышц спины	1				Поле для свободного ввода1
41	Техника выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника	1				Поле для свободного ввода1
42	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности плечевого пояса	1				Поле для свободного ввода1
43	Техника выполнения различных видов ходьбы для развития координации	1				Поле для свободного ввода1
44	Техника выполнения различных видов бега для развития координации	1				Поле для свободного ввода1
45	Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку	1				Поле для свободного ввода1
46	Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы	1				Поле для свободного ввода1
47	Техника выполнения упражнений с мячом: перекуты, броски, переброски, ловли	1				Поле для свободного ввода1
48	Техника выполнения танцевальных шагов	1				Поле для свободного ввода1

49	Техника вращения кистью руки скакалки, сложенной вчетверо	1				Поле для свободного ввода1
50	Техника вращения вдвое сложенной скакалки в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях	1				Поле для свободного ввода1
51	Техника вращения скакалки в боковой плоскости справа налево	1				Поле для свободного ввода1
52	Техника выполнения специальных упражнений: повороты, прыжки	1				Поле для свободного ввода1
53	Техника выполнения специальных упражнений: равновесия	1				Поле для свободного ввода1
54	Методика контроля величины нагрузки и дыхания при выполнении упражнений	1				Поле для свободного ввода1
55	Основные правила участия в музыкально-сценических играх	1				Поле для свободного ввода1
56	Музыкально-сценические игры с элементами гимнастических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
57	Основные правила проведения ролевых подвижных игр	1				Поле для свободного ввода1

58	Ролевые подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
59	Формирование навыков участия в общеразвивающих играх	1				Поле для свободного ввода1
60	Техника выполнения гимнастических упражнений в игровой деятельности	1				Поле для свободного ввода1
61	Практика выполнения гимнастических упражнений в общеразвивающих играх	1				Поле для свободного ввода1
62	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: передача образа движением	1				Поле для свободного ввода1
63	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: соблюдение музыкального ритма	1				Поле для свободного ввода1
64	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: восприятие образа через музыку и движение	1				Поле для свободного ввода1
65	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: игровые задания по ролям	1				Поле для свободного ввода1
66	Игровые задания, направленные на тестирование гибкости	1				Поле для свободного ввода1

67	Игровые задания, направленные на тестирование координационно-скоростных способностей	1				Поле для свободного ввода1
68	Игры с гимнастическим предметом	1				Поле для свободного ввода1
69	Проектирование и проведение игр с гимнастическим предметом	1				Поле для свободного ввода1
70	Основные правила участия в спортивных эстафетах с гимнастическими предметами	1				Поле для свободного ввода1
71	Спортивные эстафеты со скакалкой	1				Поле для свободного ввода1
72	Спортивные эстафеты с мячом	1				Поле для свободного ввода1
73	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (мячом)	1				Поле для свободного ввода1
74	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (скакалкой)	1				Поле для свободного ввода1
75	Организующие команды при построении	1				Поле для свободного ввода1

76	Организующие команды при передвижении, перестроении	1				Поле для свободного ввода1
77	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование стопы	1				Поле для свободного ввода1
78	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование осанки	1				Поле для свободного ввода1
79	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие гибкости	1				Поле для свободного ввода1
80	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие координации	1				Поле для свободного ввода1
81	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1				Поле для свободного ввода1
82	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц бедер	1				Поле для свободного ввода1
83	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины	1				Поле для свободного ввода1
84	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1				Поле для свободного ввода1

85	Техника выполнения комбинаций упражнений общей разминки для подготовки к физическим нагрузкам	1				Поле для свободного ввода1
86	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1				Поле для свободного ввода1
87	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: наклоны туловища вперед, назад и в стороны	1				Поле для свободного ввода1
88	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: полуприседы	1				Поле для свободного ввода1
89	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры с отведение ноги вперед, назад, в сторону, не отрывая от носка	1				Поле для свободного ввода1
90	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: приставные шаги в сторону и поворот	1				Поле для свободного ввода1
91	Техника выполнения спортивных упражнений на выталкивание соперника	1				Поле для свободного ввода1
92	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника грудь в грудь руки за спиной	1				Поле для свободного ввода1
93	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника, сидя спина к спине, ноги в упор	1				Поле для свободного ввода1

94	Техника выполнения спортивных упражнений на перетягивание соперника в свою сторону	1				Поле для свободного ввода1
95	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника одной рукой	1				Поле для свободного ввода1
96	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника двумя руками	1				Поле для свободного ввода1
97	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению шпагатов	1				Поле для свободного ввода1
98	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «мост». Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «кувырок»	1				Поле для свободного ввода1
99	Техника выполнения упражнений спортивной борьбы	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Алабин В.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов. Челябинск-Омск, ОРУФК, 1996

Белорусова В.В. Воспитание в спорте. М., 1994 З.Бик.К, Нортон К. Упражнения в баскетболе. М., 1992

«Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов» - Чернова Е.А., Москва, 2001г

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://edsoo.ru/>

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

Лыжная подготовка.

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

Легкая атлетика.

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

Подвижные игры.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

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

поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

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

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

Легкая атлетика.

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

Лыжная подготовка.

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

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

Лыжная подготовка.

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры.

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

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание ее связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

2 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

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

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учетом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;

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

3 КЛАСС

По окончании 3 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы ее регулирования на занятиях физической культурой;

понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

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

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

4 КЛАСС

По окончании 4 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать свое суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;

демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;

передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;

организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приемов из спортивных игр;

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

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

соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по ее значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперед;

передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноименным способом;

демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (прием мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

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

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

объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и легкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);

выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			Поле для свободного ввода
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Поле для свободного ввода

2.2	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	15			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные игры	16			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		55			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			Поле для свободного ввода
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			Поле для свободного ввода
2.3	Физическая нагрузка	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	10			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	12			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2			Поле для свободного ввода
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			Поле для свободного ввода
1.2	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	10			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	12			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всег о	Контрольны е работы	Практически е работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/
2	Зарождение Олимпийских игр	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/
3	Современные Олимпийские игры	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/main/190573/
4	Физическое развитие	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
5	Физические качества	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/
6	Развитие координации движений	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/
7	Дневник наблюдений по физической культуре	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/
8	Закаливание организма	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/

9	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
10	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/
11	Строевые упражнения и команды	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/
12	Прыжковые упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/
13	Гимнастическая разминка	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/
14	Ходьба на гимнастической скамейке	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу					
16	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/
18	Упражнения с гимнастическим мячом	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/

	гимнастической скамье					
20	Танцевальные гимнастические движения	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/main/190573/
22	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
23	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/
24	Спуск с горы в основной стойке	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/
25	Спуск с горы в основной стойке	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/
26	Подъем лесенкой	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/

27	Подъем лесенкой	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
28	Спуски и подъёмы на лыжах	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/
29	Спуски и подъёмы на лыжах	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/
30	Торможение лыжными палками	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/
31	Торможение лыжными палками	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/
32	Торможение падением на бок	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/
34	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/

35	Броски мяча в неподвижную мишень	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/
36	Броски мяча в неподвижную мишень	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/
38	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/
39	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/main/190573/
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/

	с места толчком двумя ногами					
41	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/
42	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/
44	Бег с поворотами и изменением направлений	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
46	Сложно координированны е беговые упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/

47	Сложно координированны е беговые упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/
49	Игры с приемами баскетбола	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/
50	Игры с приемами баскетбола	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
51	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/
52	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/
53	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/
54	Бросок мяча в колонне и	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/

	неудобный бросок					
55	Прием «волна» в баскетболе	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6170/start/224059/
56	Прием «волна» в баскетболе	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/
57	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/
58	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/
59	Гонка мячей и слалом с мячом	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/192081/
60	Гонка мячей и слалом с мячом	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/start/
61	Футбольный бильярд	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/start/192229/
62	Футбольный бильярд	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3931/start/192285/
63	Бросок ногой	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4133/start/192374/
64	Бросок ногой	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/start/
65	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6163/start/

66	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4154/start/
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6164/start/192726/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

3 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практически работы		
1	Физическая культура у древних народов	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/
2	История появления современного спорта	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/
3	Виды физических упражнений	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/main/190573/
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
5	Дозировка физических нагрузок	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/

	физических качеств					
7	Закаливание организма под душем	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/
8	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/
9	Строевые команды и упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
10	Лазанье по канату	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/
11	Передвижения по гимнастической скамейке	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/

	низкой перекладине 90 см - девочки					
13	Передвижения по гимнастической стенке	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
15	Прыжки через скакалку	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/

17	Ритмическая гимнастика	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/
19	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/
20	Танцевальные упражнения из танца полька	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/
21	Прыжок в длину с разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/main/190573/
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
23	Броски набивного мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/

24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/
25	Челночный бег	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/
27	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/
29	Освоение правил и техники выполнения норматива	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/

	комплекса ГТО. Кросс на 2 км					
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/
31	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/
32	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
33	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/
34	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/
35	Повороты на лыжах способом	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/

	переступания в движении					
36	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/
37	Повороты на лыжах способом переступания	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/
38	Повороты на лыжах способом переступания	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/
39	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/main/190573/
40	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
41	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/
42	Освоение правил и техники выполнения	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/

	норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км					
43	Правила поведения в бассейне	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/
44	Разучивание специальных плавательных упражнений	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/
45	Упражнения ознакомительного о плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
46	Упражнения ознакомительного о плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/
47	Упражнения ознакомительного о плавания: погружение в воду и всплывание	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/

48	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/
49	Упражнения в плавании кролем на груди	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/
50	Упражнения в плавании кролем на груди	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
51	Упражнения в плавании брассом	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/
52	Упражнения в плавании брассом	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/
53	Проплытие дистанции 25 м вольным стилем	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/
55	Подвижные игры с элементами	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6170/start/224059/

	спортивных игр: парашютисты, стрелки					
56	Спортивная игра баскетбол	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/
57	Спортивная игра баскетбол	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/
58	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/
59	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/192081/
60	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/start/
61	Спортивная игра волейбол	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/start/192229/
62	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3931/start/192285/

63	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4133/start/192374/
64	Спортивная игра футбол	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/start/
65	Спортивная игра футбол	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6163/start/
66	Подвижные игры с приемами футбола	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4154/start/
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6164/start/192726/

	выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

4 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практически работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/
2	Из истории развития национальных видов спорта	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/
3	Самостоятельная физическая подготовка	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/main/190573/
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/

	подготовленност и					
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/
7	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/
8	Закаливание организма	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/
9	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
10	Акробатическая комбинация	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/
11	Акробатическая комбинация	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/

12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/
14	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
15	Обучение опорному прыжку	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/

16	Обучение опорному прыжку	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/
17	Упражнения на гимнастической перекладине	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/

20	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/
21	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/main/190573/
22	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/
24	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/

26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/
27	Беговые упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
28	Метание малого мяча на дальность	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/
31	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/

32	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/

36	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/
37	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/main/190573/
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/

41	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/
43	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/
44	Подводящие упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/
45	Подводящие упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
46	Упражнения с плавательной доской	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/
47	Упражнения в скольжении на груди	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/

48	Упражнения в скольжении на груди	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/
49	Плавание кролем на спине в полной координации	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/
50	Плавание кролем на спине в полной координации	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
51	Упражнения в плавании способом кроль	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/
52	Упражнения в плавании способом кроль	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/
53	Упражнения в плавании способом кроль	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/
55	Предупреждение травматизма на занятиях	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6170/start/224059/

	подвижными играми					
56	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/
57	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/
58	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/
59	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/192081/
60	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/start/
61	Упражнения из игры волейбол	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/start/192229/
62	Упражнения из игры волейбол	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3931/start/192285/

63	Упражнения из игры баскетбол	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4133/start/192374/
64	Упражнения из игры баскетбол	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/start/
65	Упражнения из игры футбол	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6163/start/
66	Упражнения из игры футбол	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4154/start/
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6164/start/192726/

	испытаний (тестов) 3 ступени					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций

/ В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Алабин В.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов. Челябинск-Омск, ОРУФК, 1996

Белорусова В.В. Воспитание в спорте.

М., 1994 З.Бик.К, Нортон К.

Упражнения в баскетболе. М., 1992

«Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов» - Чернова Е.А.,

Москва, 2001г

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://edsoo.ru/>

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

