

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Управление образования администрации города Тулы

МБОУ ЦО №34

ПРИНЯТО

на заседании
Педагогического совета
МБОУ "ЦО №34"

Протокол №1
от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "ЦО 34"

Лазарева Л.В.
Приказ № 141 - а
от «29» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 - 4 классов

Тула, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава.

Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 33 часа (2 часа в неделю), во 2 - 4 классах – 66 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной

амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

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, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные

универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

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

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	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			Поле для свободного ввода
1.2	Осанка человека	1			Поле для свободного ввода
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	9			Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	9			Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	12			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	11			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		45			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	20			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		20			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

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	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	6			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		6			
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	7			Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	10			Поле для свободного ввода

2.3	Легкая атлетика	10			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные игры	15			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		42			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	16			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		16			
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	Физическое развитие и его измерение	6			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		6			
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	7			Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	10			Поле для свободного ввода

					ввода
2.3	Легкая атлетика	10			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные игры	15			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		42			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	16			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		16			
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	Физическое развитие и его измерение	6			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		6			
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	7			Поле для свободного ввода

2.2	Лыжная подготовка	10			Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	10			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные игры	15			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		42			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	16			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		16			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	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. Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена. Самоконтроль. Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в зале, на улице	1				Поле для свободного ввода1
2	Культура движения. Гимнастика. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг и бег. Основные хореографические позиции	1				Поле для свободного ввода1
3	Основные направления физической культуры и спорта. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1				Поле для свободного ввода1
4	Основные разделы урока. Исходные положения в физических упражнениях	1				Поле для свободного ввода1
5	Основные правила подбора одежды для	1				Поле для

	занятий физической культурой, спортом. Знакомство с основным спортивным оборудованием в школе					свободного ввода1
6	Техника выполнения основных строевых команд. Техника выполнения строевых упражнений	1				Поле для свободного ввода1
7	Здоровый образ жизни. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Дневник измерений массы и длины тела	1				Поле для свободного ввода1
8	Принципы закаливания. Техника выполнения оздоровительных упражнений и комплексов	1				Поле для свободного ввода1
9	Самоконтроль: техника дыхания и выполнения физических упражнений; внешние признаки утомления во время занятий физической культурой	1				Поле для свободного ввода1
10	Техника выполнения музыкально-сценических и ролевых подвижных игр	1				Поле для свободного ввода1
11	Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1				Поле для свободного ввода1
12	Проектирование и выполнение игровых	1				Поле для свободного

	заданий					ввода1
13	Виды танцевальных движений	1				Поле для свободного ввода1
14	Элементы физических упражнений, ассоциированные с характерным движением животных	1				Поле для свободного ввода1
15	Организующие команды и приемы при построении, передвижении, расчёте	1				Поле для свободного ввода1
16	Техника выполнения гимнастического шага. Техника выполнения шагов: приставные шаги вперёд, в сторону на полной стопе; шаги с продвижением вперёд на носках, пятках, на полной стопе; шаги с наклоном туловища вперед, в сторону	1				Поле для свободного ввода1
17	Техника выполнения различных видов гимнастического бега	1				Поле для свободного ввода1
18	Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе	1				Поле для свободного ввода1
19	Техника выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата. Характерные ошибки при выполнении упражнений	1				Поле для свободного ввода1

	для формирования и развития опорно-двигательного аппарата					
20	Техника выполнения упражнений для формирования стопы; для увеличения эластичности стопы	1				Поле для свободного ввода1
21	Техника выполнения упражнений для гибкости голеностопного сустава	1				Поле для свободного ввода1
22	Техника выполнения упражнений для выворотности стоп; для укрепления стопы	1				Поле для свободного ввода1
23	Техника выполнения упражнений для растяжки задней поверхности бедра	1				Поле для свободного ввода1
24	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1				Поле для свободного ввода1
25	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1				Поле для свободного ввода1
26	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	1				Поле для свободного ввода1
27	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц спины; для разогревания мышц спины	1				Поле для свободного ввода1

28	Техника выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника; для гибкости плечевого пояса	1				Поле для свободного ввода1
29	Техника выполнения различных видов ходьбы для развития координации. Техника выполнения различных видов бега для развития координации	1				Поле для свободного ввода1
30	Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку	1				Поле для свободного ввода1
31	Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы	1				Поле для свободного ввода1
32	Техника выполнения упражнений с мячом: перекаты, броски, переброски, ловли	1				Поле для свободного ввода1
33	Техника выполнения танцевальных шагов	1				Поле для свободного ввода1
34	Техника вращения кистью руки скакалки, сложенной вчетверо. Техника вращения вдвое сложенной скакалки в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях. Техника вращения скакалки в боковой плоскости справа налево	1				Поле для свободного ввода1

35	Техника выполнения специальных упражнений: повороты, прыжки	1				Поле для свободного ввода1
36	Техника выполнения специальных упражнений: равновесия	1				Поле для свободного ввода1
37	Методика контроля величины нагрузки и дыхания при выполнении упражнений	1				Поле для свободного ввода1
38	Основные правила участия в музыкально-сценических играх. Музыкально-сценические игры с элементами гимнастических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
39	Основные правила проведения ролевых подвижных игр. Ролевые подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
40	Формирование навыков участия в общеразвивающих играх	1				Поле для свободного ввода1
41	Техника выполнения гимнастических упражнений в игровой деятельности и в общеразвивающих играх	1				Поле для свободного ввода1
42	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: передача образа движением; соблюдение музыкального ритма; восприятие образа через музыку	1				Поле для свободного ввода1

	и движение					
43	Игровые задания, направленные на тестирование гибкости и координационно-скоростных способностей	1				Поле для свободного ввода1
44	Игры с гимнастическим предметом. Проектирование и проведение игр с гимнастическим предметом	1				Поле для свободного ввода1
45	Основные правила участия в спортивных эстафетах с гимнастическими предметами. Спортивные эстафеты со скакалкой	1				Поле для свободного ввода1
46	Спортивные эстафеты с мячом	1				Поле для свободного ввода1
47	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом	1				Поле для свободного ввода1
48	Организующие команды при построении, передвижении, перестроении	1				Поле для свободного ввода1
49	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование стопы	1				Поле для свободного ввода1

50	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование осанки; на формирование гибкости	1				Поле для свободного ввода1
51	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование координации	1				Поле для свободного ввода1
52	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1				Поле для свободного ввода1
53	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц бедер	1				Поле для свободного ввода1
54	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины	1				Поле для свободного ввода1
55	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1				Поле для свободного ввода1
56	Техника выполнения комбинаций упражнений общей разминки для подготовки к физическим нагрузкам	1				Поле для свободного ввода1
57	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры для укрепления	1				Поле для свободного

	голеностопных суставов					ввода1
58	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: наклоны туловища вперед, назад и в стороны	1				Поле для свободного ввода1
59	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: полуприседы	1				Поле для свободного ввода1
60	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры с отведение ноги вперед, назад, в сторону, не отрывая от носка	1				Поле для свободного ввода1
61	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: приставные шаги в сторону и поворот	1				Поле для свободного ввода1
62	Техника выполнения спортивных упражнений на выталкивание соперника, на перетягивание соперника в свою сторону	1				Поле для свободного ввода1
63	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника грудь в грудь руки за спиной, на теснение соперника, сидя спина к спине, ноги в упор	1				Поле для свободного ввода1
64	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у	1				Поле для свободного

	соперника одной рукой, двумя руками					ввода1
65	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению шпагатов, упражнения «мост», упражнения «кувырок»	1				Поле для свободного ввода1
66	Резерв	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Гармоничное физическое развитие. Знакомство с формами контрольных измерений массы и длины своего тела	1				Поле для свободного ввода1
2	Осанка и ее влияние на здоровье человека. Составление комплексов упражнений для формирования правильной осанки	1				Поле для свободного ввода1
3	Олимпийское движение: история и современность. Структура российского спортивного движения	1				Поле для свободного ввода1
4	Общеразвивающие музыкально-сценические игры. Русские народные танцевальные движения	1				Поле для свободного ввода1
5	Общая характеристика плавания. Правила поведения в бассейне. Элементы плавания. Характерные ошибки при освоении основных элементов плавания	1				Поле для свободного ввода1
6	Методика наблюдений за динамикой	1				Поле для

	своего физического развития. Осанка и ее влияние на физическое здоровье. Методика контроля осанки					свободного ввода1
7	Краткая характеристика основных физических качеств. Различие упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств. Отбор и составление упражнений основной гимнастики для тренировки отдельных мышц, физических качеств и способностей	1				Поле для свободного ввода1
8	Здоровый образ жизни и способы его формирования	1				Поле для свободного ввода1
9	Проектирование и модернизация ролевых игр и спортивных эстафет	1				Поле для свободного ввода1
10	Практика проведения общеразвивающих, спортивных, туристических игр и игровых заданий, спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1				Поле для свободного ввода1
11	Практика проведения ролевых игр	1				Поле для свободного ввода1
12	Практика выполнения организующих	1				Поле для свободного

	команд и приёмов					ввода1
13	Техника выполнения упражнений общей разминки. Практика выполнения упражнений общей разминки	1				Поле для свободного ввода1
14	Техника выполнения гимнастического шага с контролем дыхания. Техника выполнения гимнастического бега с контролем дыхания	1				Поле для свободного ввода1
15	Основные правила выполнения упражнений общей разминки	1				Поле для свободного ввода1
16	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1				Поле для свободного ввода1
17	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1				Поле для свободного ввода1
18	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины, для разогревания мышц спины	1				Поле для свободного ввода1
19	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития гибкости позвоночника, для гибкости	1				Поле для свободного ввода1

	плечевого пояса					
20	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития подвижности в тазобедренных суставах	1				Поле для свободного ввода1
21	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития координации	1				Поле для свободного ввода1
22	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1				Поле для свободного ввода1
23	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития координации	1				Поле для свободного ввода1
24	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития гибкости	1				Поле для свободного ввода1
25	Техника выполнения базовых равновесий у опоры	1				Поле для свободного ввода1
26	Техника выполнения приставных шагов и поворотов у опоры	1				Поле для свободного ввода1
27	Техник выполнения правильного приземления после прыжка у опоры	1				Поле для свободного ввода1

28	Составление и комбинирование упражнений из разминки у опоры	1				Поле для свободного ввода1
29	Основные правила правильного выполнения акробатических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
30	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок вперед, кувырок назад	1				Поле для свободного ввода1
31	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: шпагат продольный, поперечный, колесо	1				Поле для свободного ввода1
32	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: мост из положения сидя, мост стоя, вставание из положения «мост»	1				Поле для свободного ввода1
33	Основные правила выполнения упражнений с гимнастическими предметами	1				Поле для свободного ввода1
34	Практика выполнения ранее изученных упражнений с гимнастическими предметами	1				Поле для свободного ввода1
35	Техника выполнения удержания скакалки; вращения сложенной вдвое скакалки в различных плоскостях;	1				Поле для свободного ввода1

	броска и ловли скакалки					
36	Техника выполнения высоких прыжков вперёд через скакалку с двойным махом вперёд	1				Поле для свободного ввода1
37	Техника выполнения бросков мяча, ловли мяча, серии отбивов мяча	1				Поле для свободного ввода1
38	Составление комбинаций упражнений основной гимнастики	1				Поле для свободного ввода1
39	Комбинации с упражнениями из общей разминки	1				Поле для свободного ввода1
40	Комбинации с упражнениями из партерной разминки	1				Поле для свободного ввода1
41	Комбинации с упражнениями из разминки у опоры	1				Поле для свободного ввода1
42	Комбинации с упражнениями с гимнастическими предметами	1				Поле для свободного ввода1
43	Комбинации с акробатическими упражнениями	1				Поле для свободного ввода1
44	Комбинации с танцевальными шагами	1				Поле для свободного

						ввода1
45	Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в музыкально-сценических и ролевых играх, в туристических играх и игровых заданиях, в спортивных эстафетах	1				Поле для свободного ввода1
46	Правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной активности в играх и игровых заданиях	1				Поле для свободного ввода1
47	Музыкально-сценические и ролевые игры	1				Поле для свободного ввода1
48	Туристические игры и спортивные эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
49	Основные принципы и правила участия в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности. Правила техники безопасности при участии в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности	1				Поле для свободного ввода1
50	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности без гимнастических предметов	1				Поле для свободного ввода1

51	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности с гимнастическими предметами	1				Поле для свободного ввода1
52	Основные организующие команды и приемы. Техника выполнения действий при строевых командах	1				Поле для свободного ввода1
53	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бег вперед, назад, подскоки	1				Поле для свободного ввода1
54	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: группировка, кувырок	1				Поле для свободного ввода1
55	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: повороты, равновесие	1				Поле для свободного ввода1
56	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бросок и ловля гимнастического предмета	1				Поле для свободного ввода1
57	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков челночного бега	1				Поле для свободного ввода1
58	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и	1				Поле для свободного

	навыков: бега на короткие дистанции (30 м)					ввода1
59	Техника выполнения перемещений с броском и ловлей гимнастического предмета	1				Поле для свободного ввода1
60	Техника выполнения прыжка в группировке с поворотом всего тела толчком с двух ног. Техника выполнения прыжка с выбросом ноги вперед	1				Поле для свободного ввода1
61	Плавание: общая характеристика. Правила безопасного поведения в бассейне	1				Поле для свободного ввода1
62	Правила дыхания в воде	1				Поле для свободного ввода1
63	Техника выполнения элементарных гребковых движений руками, ногами, скольжение	1				Поле для свободного ввода1
64	Техника выполнения упражнений для формирования навыков плавания	1				Поле для свободного ввода1
65	Спортивные стили плавания. Техника спортивных стилей плавания	1				Поле для свободного ввода1

66	Плавательная подготовка: плавание кролем на груди	1				Поле для свободного ввода1
67	Плавательная подготовка: плавание брассом	1				Поле для свободного ввода1
68	Плавательная подготовка: плавание дельфином	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая нагрузка: определение и влияние на физическое развитие. Гармоничное развитие. Методика проведения контрольных измерений	1				Поле для свободного ввода1
2	Классификация физических упражнений. Роль гимнастики в физическом развитии и физическом совершенствовании	1				Поле для свободного ввода1
3	Подводящие упражнения и их назначение	1				Поле для свободного ввода1
4	Правила дыхания в воде при плавании	1				Поле для свободного ввода1
5	Техника выполнения согласования двигательных действий при плавании	1				Поле для свободного ввода1
6	Виды спортивных стилей плавания	1				Поле для свободного ввода1
7	Техника спортивных стилей плавания	1				Поле для

						свободного ввода1
8	Составление комплексов и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений из общей разминки, из партерной разминки и разминки у опоры	1				Поле для свободного ввода1
9	Техника выполнения танцевальных движений	1				Поле для свободного ввода1
10	Физическая нагрузка в гимнастических упражнениях	1				Поле для свободного ввода1
11	Техника выполнения физических упражнений для формирования навыков плавания	1				Поле для свободного ввода1
12	Методика моделирования комбинаций гимнастических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
13	Составление правил новых игр и эстафет. Самостоятельная организация игр (спортивных эстафет) и игровых заданий. Оценивание правил безопасности в процессе выполняемой игры	1				Поле для свободного ввода1
14	Строевые команды: построения,	1				Поле для свободного

	перестроения					ввода1
15	Методика контроля правильного выполнения упражнений при увеличении нагрузки. Выполнение освоенных гимнастических упражнений с постепенным увеличением нагрузки	1				Поле для свободного ввода1
16	Методика измерения пульса при увеличении нагрузки. Правила дыхания при выполнении упражнений. Методика контроля осанки	1				Поле для свободного ввода1
17	Техника выполнения гимнастических упражнений из общей разминки	1				Поле для свободного ввода1
18	Техника выполнения гимнастических упражнений из партерной разминки	1				Поле для свободного ввода1
19	Техника выполнения гимнастических упражнений из разминки у опоры	1				Поле для свободного ввода1
20	Техника выполнения акробатических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
21	Техника выполнения упражнений с гимнастическими предметами	1				Поле для свободного ввода1
22	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических	1				Поле для свободного

	упражнений для укрепления мышц стопы, для укрепления мышц ног					ввода1
23	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц брюшного пресса, мышц спины, для развития гибкости спины	1				Поле для свободного ввода1
24	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц рук, мышц плечевого пояса	1				Поле для свободного ввода1
25	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности голеностопного сустава, тазобедренного сустава	1				Поле для свободного ввода1
26	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности плечевого сустава	1				Поле для свободного ввода1
27	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития эластичности ног, подвижности коленного сустава	1				Поле для свободного ввода1
28	Составление комплекса и демонстрация	1				Поле для

	выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития координационно-скоростных способностей. Составление комплекса и демонстрация выполнения акробатических упражнений для развития координационно-скоростных способностей					свободного ввода1
29	Составление комплекса и демонстрация выполнения танцевальных шагов для развития координационно-скоростных способностей	1				Поле для свободного ввода1
30	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений из общей, партерной разминки, разминки у опоры для развития координационно-скоростных способностей	1				Поле для свободного ввода1
31	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений в подвижных играх для развития координационно-скоростных способностей	1				Поле для свободного ввода1
32	Техника выполнения строевого и походного шага. Построения и перемещения по команде	1				Поле для свободного ввода1

33	Выполнение нормативов на гибкость и координационно-скоростные способности	1				Поле для свободного ввода1
34	Игровые задания на выполнение физических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
35	Построения и перестроения в шеренги с помощью перекатов, поворотов, прыжков, танцевальных движений	1				Поле для свободного ввода1
36	Акробатические упражнения для перемещений	1				Поле для свободного ввода1
37	Игры с выталкиванием	1				Поле для свободного ввода1
38	Игры с теснением соперника, упираясь в грудь рукой, сидя спина к спине, ноги в упор	1				Поле для свободного ввода1
39	Игры в перетягивания соперника в свою сторону	1				Поле для свободного ввода1
40	Игры за овладение у соперника предметом одной рукой, двумя руками	1				Поле для свободного ввода1
41	Игры на устойчивость	1				Поле для свободного ввода1

42	Туристическая игры «Пройди по бревну», «Сквозь бурелом». Игровое задание: собери рюкзак в поход	1				Поле для свободного ввода1
43	Техника выполнения серии поворотов на девяносто и сто восемьдесят градусов	1				Поле для свободного ввода1
44	Техника выполнения специальных упражнений: прыжки	1				Поле для свободного ввода1
45	Техника выполнения прыжков через скакалку	1				Поле для свободного ввода1
46	Общеразвивающие, музыкально-сценические, ролевые игры с использованием гимнастических предметов	1				Поле для свободного ввода1
47	Спортивные игры и эстафеты с использованием гимнастических предметов	1				Поле для свободного ввода1
48	Техника выполнения бега вперед, назад, челночного бега для развития координации и ловкости	1				Поле для свободного ввода1
49	Бег на скорость (30 м) и подготовка к сдаче норм ГТО	1				Поле для свободного ввода1
50	Составление комбинаций танцевальных	1				Поле для

	шагов и элементов танцевальных движений. Демонстрация комбинации упражнений с использованием танцевальных шагов и элементов					свободного ввода1
51	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие силы мышц	1				Поле для свободного ввода1
52	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие координационно-скоростных способностей	1				Поле для свободного ввода1
53	Техника выполнения упражнений по специализации вида спорта	1				Поле для свободного ввода1
54	Проектная деятельность по подготовке личного выступления	1				Поле для свободного ввода1
55	Проектная деятельность по подготовке группового упражнения	1				Поле для свободного ввода1
56	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости	1				Поле для свободного ввода1
57	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития координационно-скоростных	1				Поле для свободного ввода1

	способностей					
58	Освоение и демонстрация техники формирования навыков плавания, дыхания в воде	1				Поле для свободного ввода1
59	Освоение и демонстрация техники стилей спортивного плавания	1				Поле для свободного ввода1
60	Методика оценки изменений показателей скорости при плавании на определенное расстояние	1				Поле для свободного ввода1
61	Техника выполнения упражнений для сдачи нормативов на силу	1				Поле для свободного ввода1
62	Техника выполнения упражнений для сдачи нормативов на гибкость	1				Поле для свободного ввода1
63	Туристические игры для тренировки координационных способностей, ловкости, точности, координации движений	1				Поле для свободного ввода1
64	Игровые задания на проложение маршрута туристического похода на карте местности, по сбору рюкзака для туристического похода	1				Поле для свободного ввода1
65	Контрольно-тестовые упражнения	1				Поле для

						свободного ввода1
66	Демонстрация группового показательного выступления	1				Поле для свободного ввода1
67	Техника выполнения упражнений ГТО II ступени на координационно-скоростные способности: прыжок в длину с места толчком с двух ног; метание мяча в заданную плоскость	1				Поле для свободного ввода1
68	Демонстрация навыков и умений соревновательной деятельности. Демонстрация навыков и умений в итоговых показательных упражнениях	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Характеристика физической культуры, ее роли в общей культуре человека. Задачи спорта и задачи физической культуры. Важные навыки жизнедеятельности человека	1				Поле для свободного ввода1
2	Туристическая деятельность	1				Поле для свободного ввода1
3	Строевые команды. Строевые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
4	Основные правила безопасного поведения на уроке физической культуры. Направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания	1				Поле для свободного ввода1
5	Классификация физических упражнений по целевому назначению. Техника выполнения упражнений для тестирования результатов развития	1				Поле для свободного ввода1

	физических качеств и способностей					
6	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями: общая разминка, партерная разминка, разминка у опоры	1				Поле для свободного ввода1
7	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями: игры и игровые задания	1				Поле для свободного ввода1
8	Способы демонстрация полученных навыков и умений выполнения физических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
9	Методы определения динамики развития гибкости и координационно-скоростных способностей	1				Поле для свободного ввода1
10	Проектирование новых игр и игровых заданий, способов демонстрации полученных навыков и умений выполнения физических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
11	Моделирование комплексов упражнений на развитие гибкости и увеличения эластичности мышц	1				Поле для свободного ввода1
12	Моделирование комплексов упражнений	1				Поле для

	на развитие координационно-скоростных способностей и меткости					свободного ввода1
13	Моделирование комплексов упражнений на развитие моторики; на увеличение подвижности суставов, формирование стопы и осанки; на укрепление мышц тела. Моделирование игр и игровых заданий с выполнением комплексов физических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
14	Туристическая деятельность: базовое снаряжение для похода, составление маршрута, ориентирование на местности	1				Поле для свободного ввода1
15	Типичные ошибки при выполнении специальных комплексов упражнений основной гимнастики	1				Поле для свободного ввода1
16	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц спины	1				Поле для свободного ввода1
17	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц ног	1				Поле для свободного ввода1
18	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц рук	1				Поле для свободного ввода1
19	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц	1				Поле для свободного

	живота					ввода1
20	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие гибкости позвоночника	1				Поле для свободного ввода1
21	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие подвижности тазобедренных суставов; на развитие подвижности коленных и голеностопных суставов; на развитие эластичности мышц ног	1				Поле для свободного ввода1
22	Техника выполнения комплексов упражнений с гимнастическими предметами для развития координации. Техника выполнения комплексов акробатических упражнений для развития координации. Техника выполнения комплексов упражнений с гимнастическими предметами для развития координации. Техника выполнения комплексов танцевальных шагов для развития координации	1				Поле для свободного ввода1
23	Проектирование правил новых ролевых спортивных эстафет. Участие в спортивных эстафетах по ролям	1				Поле для свободного ввода1
24	Универсальные умения по самостоятельному выполнению	1				Поле для свободного

	упражнений в оздоровительных формах занятий: утренняя гимнастика					ввода1
25	Техника выполнения строевого, походного шага, практика выполнения строевых команд. Демонстрация универсальных умений при выполнении организующих упражнений для групп. Демонстрация универсальных умений при выполнении организующих упражнений для групп при выполнении спортивных упражнений	1				Поле для свободного ввода1
26	Составление комплекса базовых упражнений гимнастики для общей разминки. Демонстрация программы с базовыми упражнениями гимнастики для общей разминки	1				Поле для свободного ввода1
27	Техника выполнения перемещений: перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги	1				Поле для свободного ввода1
28	Составление и демонстрация программ с базовыми упражнениями для физкультминуток на воздухе и в зале	1				Поле для свободного ввода1
29	Моделирование комплексов упражнений общей гимнастики по видам разминки	1				Поле для свободного ввода1
30	Типичные ошибки при выполнении	1				Поле для

	спортивных и туристических упражнений					свободного ввода1
31	Техника выполнения спортивных и туристических упражнений для укрепления отдельных мышечных групп. Техника выполнения туристических физических упражнений. Игровые задания по туристической деятельности	1				Поле для свободного ввода1
32	Жизненно важные навыки и умения на уроках физической культуры. Методика наблюдения за динамикой развития физических качеств и способностей. Проектирование индивидуальной образовательной траектории для эффективного развития физических качеств и способностей. Составление комплексов утренней гимнастики, физкультминуток по целевым задачам	1				Поле для свободного ввода1
33	Техника выполнения комплексов перемещений	1				Поле для свободного ввода1
34	Организация проведения спортивных ролевых игр	1				Поле для свободного ввода1
35	Демонстрация универсальных умений управлять эмоциями в процессе учебной	1				Поле для свободного

	и игровой деятельности					ввода1
36	Правила организации и проведения туристических игр. Организация и проведение туристических игр	1				Поле для свободного ввода1
37	Подготовка к демонстрации личных результатов при выполнении игровых заданий. Демонстрация личных результатов при выполнении игровых заданий	1				Поле для свободного ввода1
38	Техника синхронного выполнения физических упражнений. Выполнение упражнений под ритм и счет	1				Поле для свободного ввода1
39	Техника взаимодействия и сотрудничества в группах	1				Поле для свободного ввода1
40	Виды стилей плавания	1				Поле для свободного ввода1
41	Техника удержания на воде	1				Поле для свободного ввода1
42	Техника дыхания при плавании	1				Поле для свободного ввода1
43	Техника выполнения комплексов	1				Поле для свободного

	имитационных упражнений на суше					ввода1
44	Техника выполнения комплексов специальных упражнений в воде	1				Поле для свободного ввода1
45	Техника выполнения упражнений для освоения техники спортивных способов плавания	1				Поле для свободного ввода1
46	Техника выполнения упражнений для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды	1				Поле для свободного ввода1
47	Техника выполнения погружения в воду с головой	1				Поле для свободного ввода1
48	Техника выполнения подныривания и открывания глаз в воде	1				Поле для свободного ввода1
49	Техника выполнения всплывания и лежания на воде	1				Поле для свободного ввода1
50	Техника выполнения выдохов в воду	1				Поле для свободного ввода1
51	Техника выполнения скольжения в воде	1				Поле для свободного ввода1
52	Техника выполнения упражнений с	1				Поле для

	использованием плавательных досок					свободного ввода1
53	Техника выполнения упражнений с использованием, гимнастических палок	1				Поле для свободного ввода1
54	Техника удержания скакалки при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	1				Поле для свободного ввода1
55	Техника удержания мяча при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	1				Поле для свободного ввода1
56	Техника выполнения комплексов акробатических упражнений с гимнастическим предметом	1				Поле для свободного ввода1
57	Демонстрация техники выполнения равновесий, поворотов, прыжков	1				Поле для свободного ввода1
58	Освоение универсальных умений по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
59	Техника выполнения акробатических упражнений. Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
60	Освоение танцевальных шагов,	1				Поле для

	выполняемых индивидуально, парами, в группах					свободного ввода1
61	Участие в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов, мастер-классов, открытых уроков с использованием полученных навыков и умений, в контрольно-тестовых упражнениях	1				Поле для свободного ввода1
62	Сдача нормативов ГТО II ступени	1				Поле для свободного ввода1
63	Проектирование и демонстрация спортивных игр, игровых заданий и спортивных эстафет	1				Поле для свободного ввода1
64	Техника выполнения в ритм/на счёт, на музыкальный такт упражнений, танцевальных движений	1				Поле для свободного ввода1
65	Проектирование и демонстрация туристических физических игр, игровых заданий. Приёмы безопасной жизнедеятельности на природе	1				Поле для свободного ввода1
66	Демонстрация контрольно-тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости, координации	1				Поле для свободного ввода1

67	Подготовка к демонстрации показательного выступления	1				Поле для свободного ввода1
68	Показательное выступление	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

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

Щит баскетбольный игровой (комплект)

Щит баскетбольный тренировочный

Щит баскетбольный навесной

Стойки волейбольные многофункциональные (комплект)

Стол для настольного тенниса (складной)

Комплект для настольного тенниса

Мяч баскетбольный массовый

Мяч футбольный массовый

Мяч волейбольный массовый

Мяч волейбольный для соревнований

Насос для накачивания мячей с иглой

Жилетки игровые

Конус игровой

Стенка гимнастическая

Скамейка гимнастическая

Комплект матов гимнастических №2

Мостик гимнастический подкидной

Кронштейн навесной для канатов

Канат для лазания 5м. (со страховочным устройством)

Перекладина гимнастическая пристенная

Палка гимнастическая №3

Обруч гимнастический №2

Скакалка гимнастическая

Стойки для прыжков в высоту (комплект)

Мяч для метания в цель

Стеллаж для хранения лыж

Лыжи детские с креплениями

Палатка 3-х местная

Рюкзак туристический

Мешок спальный

Ведро походный

Инструмент туристический

Фонарь

Компас

Сантиметр мерный

Плакаты методические по физической культуре

Мегафон

Комплект для соревнований №1

Аптечка медицинская

Сетка заградительная

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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