МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Свердловской области Администрация муниципального округа Верхотурский МКОУ "КОРДЮКОВСКАЯ СОШ"

PACCMOTPEHO

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

на педагогическом

заместитель по УВР

и.о. директора

совете↓

М.А. Смирнова Приказ № 111/3-ОД от «01» сентября 2025 г.

О.М. Черноголова Приказ № 111/3-ОД от «01» сентября 2025 г.

Протокол № 1 Приказ № 111/3-ОД от «01» сентября 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

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, сф ормулированные в ф едеральной 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.

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 прикладноориентированной 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 умениями ПО организации самостоятельных знаниями коррекционной, подвижными играми, дыхательной И зрительной физкультминуток гимнастикой, проведения утренней зарядки, И наблюдений за физическим закаливающих процедур, развитием ф изической 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 личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие обучающихся. Как психической социальной природы И деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые своё находят отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы физической раздел «Физическое ПО культуре В совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладноориентированная 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 национальные виды популярные спорта, подвижные И развлечения, основывающиеся этнокультурных, на 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 -66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе -68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе -68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и 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 ф изической 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.

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 ф утбольного мяча, удар по неподвижному ф утбольному 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 физической подготовленности посредством физического развития И регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общеф изической 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;
- ф ормирование 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 ф ормам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к ф ормированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей ф изического развития и ф изической подготовленности, влияния занятий ф изической 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 ф изическими 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 ф изических 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 ф изкультминуток, утренней зарядки, упражнений по проф илактике 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 ф изических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений ф изкультминуток и утренней зарядки, упражнений на проф илактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей ф изического развития и ф изических 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 ф изического развития и ф изической 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 ф изических упражнений и развитию ф изических 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 ф изических 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 ф изических 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 ф изического развития и ф изической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии ф изических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры ф изических упражнений по их устранению;
- объединять ф изические упражнения по их целевому предназначению: на проф илактику 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 ф изическим упражнениям, развитии ф изических 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 проф илактике 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.

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, ф изических 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;
- 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.

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 ф изической 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 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 вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), ф утбол (ведение ф утбольного мяча змейкой);

• выполнять упражнения на развитие ф изических 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 сердечнососудистой 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;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мя ча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и ф утбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие ф изических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

		Количество	часов	Электронные				
№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Всего	Контрольны е работы	Практически е работы	(цифровые) образовательные ресурсы			
Разде	л 1. Знания о физической культуре							
1.1	Знания о физической культуре	6						
Итого	по разделу	6						
Разде	л 2. Способы физкультурной деятельности							
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеф ормирующими ф изическими упражнениями. Самоконтроль	3						
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстаф еты, строевые упражнения	5						
2.3	Строевые команды и построения	1						
Итого	по разделу	9						
ФИЗІ	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ							
Разде	л 1. Физкультурно-оздоровительная деятел	ьность		-	-			
1.1	Освоение упражнений основной гимнастики	22						

1.2	Игры и игровые задания	10						
1.3	Организующие команды и приёмы	1						
Итого	по разделу	33						
Разде	Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность							
2.1	Овладение ф изическими упражнениями	18						
Итого	по разделу	18						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0				

		Количество) часов	Электронные	
№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Всего	Контрольны е работы	Практически е работы	(цифровые) образовательные ресурсы
Разде	л 1. Знания о физической культуре	JL			
1.1	Знания о физической культуре	4			
1.2	Основы навыков плавания	1			
Итого	по разделу	5			
Разде	л 2. Способы физкультурной деятельности				
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеф ормирующими ф изическими упражнениями	3			
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстаф еты, строевые расчёты и упражнения	4			
Итого	по разделу	7			
ФИЗІ	ИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		JL		
Разде	л 1. Физкультурно-оздоровительная деятелі	ьность			
1.1	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики	32			
1.2	Игры и игровые задания	7			

1.3	Организующие команды и приёмы	1						
Итого по разделу		40						
Разде	Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность							
2.1	Освоение упражнений для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений	16						
Итого	Итого по разделу							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0				

	Наименование разделов и тем программы	Количество	часов		Электронные
№ п/п		Всего	Контрольны е работы	Практически е работы	(цифровые) образовательные ресурсы
Разде	л 1. Знания о физической культуре	<u> </u>			
1.1	Знания о физической культуре	3			
1.2	Основы навыков плавания	4			
Итого	по разделу	7			
Разде	л 2. Способы физкультурной деятельности				
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеф ормирующими ф изическими упражнениями	5			
2.2	Самостоя тельные развивающие подвижные игры и спортивные эстаф еты, строевые упражнения	2			
Итого	по разделу	7			
ФИЗ	ическое совершенствование	JL	<u> </u>		
Разде	л 1. Физкультурно-оздоровительная деятел	ьность			
1.1	Освоение специальных упражнений основной гимнастики	22			
1.2	Игры и игровые задания	6			

Итого по разделу 28					
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Комбинации упражнений основной гимнастики	8			
2.2	Спортивные упражнения	12			
2.3	Туристические физические упражнения	2			
2.4	Подготовка к демонстрации полученных результатов	4			
Итого	Итого по разделу				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

		Количество	часов		Электронные	
№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Всего	Контрольны е работы	Практически е работы	(цифровые) образовательные ресурсы	
Раздел	1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	5				
Итого п	о разделу	5				
Раздел	2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Способы физкультурной деятельности	9				
Итого п	о разделу	9				
ФИЗИЧ	ІЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел	1. Физкультурно-оздоровительная деятель	ность				
1.1	Овладение техникой выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики	17				
1.2	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных ф ормах занятий и выполнение перемещений различными способами передвижений	2				
1.3	Игры и игровые задания	4				
Итого п	о разделу	23				

Раздел	а 2. Спортивно-оздоровительная деятельнос	ГЬ	
2.1	Универсальные умения выполнения ф изических упражнений при взаимодействии в группах	2	Поле для свободного ввода
2.2	Универсальные умения плавания спортивными стилями	14	Поле для свободного ввода
2.3	Универсальные умения удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	3	Поле для свободного ввода
2.4	Универсальные умения удержания равновесий, выполнения прыжков, поворотов, танцевальных шагов индивидуально и в группах, выполнения акробатических упражнений	4	Поле для свободного ввода
2.5	Организация и проведение подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстаф ет. Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО	2	Поле для свободного ввода
2.6	Игры и игровые задания, спортивные эстаф еты	3	Поле для свободного ввода
2.7	Подготовка к демонстрации достигнутых результатов	3	Поле для свободного ввода
Итого	по разделу	31	

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО	40	0	0	
ПРОГРАММЕ	08	U	U	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

		Количеств	о часов	Дата	Электронные	
№ п/п	Тема урока	Всего	Контрольны е работы	Практически е работы	изучени я	цифровые образовательны е ресурсы
1	Физическая культура и спорт. Классиф икация ф изических упражнений. Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена. Самоконтроль. Правила техники безопасности при занятиях ф изической культурой в зале, на улице	1				
2	Культура движения. Гимнастика. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг и бег. Основные хореограф ические позиции	1				
3	Основные направления физической культуры и спорта. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1				
4	Основные разделы урока. Исходные положения в физических упражнениях	1				
5	Основные правила подбора одежды для занятий физической культурой, спортом. Знакомство с основным	1				

	спортивным оборудованием в школе			
6	Техника выполнения основных строевых команд. Техника выполнения строевых упражнений	1		
7	Здоровый образ жизни. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки, ф изкультминуток. Дневник измерений массы и длины тела	1		
8	Принципы закаливания. Техника выполнения оздоровительных упражнений и комплексов	1		
9	Самоконтроль: техника дыхания и выполнения физических упражнений; внешние признаки утомления во время занятий физической культурой	1		
10	Техника выполнения музыкально- сценических и ролевых подвижных игр	1		
11	Техника выполнения спортивных эстаф ет с элементами соревновательной деятельности	1		
12	Проектирование и выполнение игровых заданий	1		
13	Виды танцевальных движений	1		
14	Основные элементы физических упражнений	1		

15	Организующие команды и приемы при построении, передвижении, расчёте	1		
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		
17	Техника выполнения различных видов гимнастического бега	1		
18	Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе	1		
19	Техника выполнения упражнений для ф ормирования и развития опорнодвигательного аппарата. Характерные ошибки при выполнении упражнений для ф ормирования и развития опорнодвигательного аппарата	1		
20	Техника выполнения упражнений для формирования стопы; для увеличения эластичности мышц стопы	1		
21	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности голеностопного сустава	1		
22	Техника выполнения упражнений для	1		

Мышц стопы 1					
23		выворотности стоп; для укрепления			
23		мышц стопы			
24	23		1		
24	23	растяжки задней поверхности бедра	1		
25 Техника выполнения упражнений для укрепления мыщц брющного пресса 1	2.4	Техника выполнения упражнений для	1		
25	Z 4	укрепления мышц ног	1		
25		Техника выполнения упражнений для			
26	25		1		
26		Техника выполнения упражнений для			
Техника выполнения упражнений для укрепления мышц спины	26	· · · · · · · · · · ·	1		
27					
разогревания мышц спины 1 28 Техника выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника; для увеличения подвижности плечевого пояса 1 29 Техника выполнения различных видов кодьбы для развития координации. Техника выполнения различных видов бега для развития координации 1 30 Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку 1 31 Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы 1	27		1		
Техника выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника; для увеличения подвижности плечевого пояса 1			1		
28 развития гибкости позвоночника; для увеличения подвижности плечевого пояса 1 29 Техника выполнения различных видов ходьбы для развития координации. Техника выполнения различных видов бега для развития координации 1 30 Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку 1 31 Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы 1					
28					
Пояса Техника выполнения различных видов ходьбы для развития координации. Техника выполнения различных видов бега для развития координации 1	28		1		
29 Техника выполнения различных видов ходьбы для развития координации. Техника выполнения различных видов бега для развития координации 1 30 Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку 1 31 Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы 1					
29 ходьбы для развития координации. Техника выполнения различных видов бега для развития координации 1 30 Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку 1 31 Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы 1 1 1 1 1 1 1 1 1					
29 Техника выполнения различных видов бега для развития координации 1 30 Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку 1 31 Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы 1		_			
бега для развития координации 1 30 Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку 1 31 Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы 1	29		1		
30 Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку 1 1 31		_			
30 прыжков через скакалку 1					
31 Техника выполнения упражнений с мя чом: баланс, передача, отбивы	30		1		
мячом: баланс, передача, отбивы		прыжков через скакалку			
мя чом: баланс, передача, отбивы	31		1		
32 Техника выполнения упражнений с 1	J 1	мячом: баланс, передача, отбивы	1		
32 Tomina Banomenta Jupandienin C 1	32	Техника выполнения упражнений с	1		

	мячом: перекаты, броски, переброски, ловли			
33	Техника выполнения танцевальных шагов	1		
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		
35	Техника выполнения специальных упражнений: повороты, прыжки	1		
36	Техника выполнения специальных упражнений: равновесия	1		
37	Методика контроля величины нагрузки и дыхания при выполнении упражнений	1		
38	Основные правила участия в музыкально-сценических играх. Музыкально-сценические игры с элементами гимнастических упражнений	1		
39	Основные правила проведения ролевых подвижных игр. Ролевые подвижные игры	1		
40	Формирование навыков участия в	1		

	общеразвивающих играх				
41	Техника выполнения гимнастических упражнений в игровой деятельности и в общеразвивающих играх	1			
42	Эстетическое воспитание на уроках ф изической культуры: передача образа движением; соблюдение музыкального ритма; восприятие образа через музыку и движение	1			
43	Игровые задания, направленные на тестирование гибкости и координационно-скоростных способностей	1			
44	Игры с гимнастическим предметом. Проектирование и проведение игр с гимнастическим предметом	1			
45	Основные правила участия в спортивных эстаф етах с гимнастическими предметами. Спортивные эстаф еты со скакалкой	1			
46	Спортивные эстаф еты с мячом	1			
47	Проектирование и проведение спортивных эстаф ет с гимнастическим предметом	1			
48	Организующие команды при построении, передвижении, перестроении	1			
]		

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

	голеностопных суставов			
58	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: наклоны туловища вперед, назад и в стороны	1		
59	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: полуприседы	1		
60	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры с отведение ноги вперед, назад, в сторону, не отрывая от носка	1		
61	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: приставные шаги в сторону и поворот	1		
62	Техника выполнения спортивных упражнений на выталкивание соперника, на перетягивание соперника в свою сторону	1		
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		
64	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника одной рукой, двумя руками	1		
65	Техника выполнения подводящих	1		

	упражнений к выполнению шпагатов, упражнения «мост», упражнения «кувырок»				
66	Техника выполнения упражнений спортивной борьбы	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

		Количесть	во часов	Дата	Электронные	
№ п/п	Тема урока	Всего	Контрольны е работы	Практически е работы	изучени я	цифровые образовательны е ресурсы
1	Гармоничное ф изическое развитие. Знакомство с ф ормами контрольных измерений массы и длины своего тела	1				
2	Осанка и ее влияние на здоровье человека. Составление комплексов упражнений для формирования правильной осанки	1				
3	Олимпийское движение: история и современность. Структура российского спортивного движения	1				
4	Общеразвивающие музыкально- сценические игры. Русские народные танцевальные движения	1				
5	Общая характеристика плавания. Правила поведения в бассейне. Элементы плавания. Характерные ошибки при освоении основных элементов плавания	1				
6	Методика наблюдений за динамикой своего ф изического развития. Осанка и ее влияние на ф изическое здоровье.	1				

	Методика контроля осанки			
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		
8	Здоровый образ жизни и способы его ф ормирования	1		
9	Проектирование и модернизация ролевых игр и спортивных эстаф ет	1		
10	Практика проведения общеразвивающих, спортивных, туристических игр и игровых заданий, спортивных эстаф ет с элементами соревновательной деятельности	1		
11	Практика проведения ролевых игр	1		
12	Практика выполнения организующих команд и приёмов	1		
13	Техника выполнения упражнений общей разминки. Практика выполнения упражнений общей разминки	1		
14	Техника выполнения гимнастического шага с контролем дыхания. Техника	1		

	выполнения гимнастического бега с контролем дыхания			
15	Основные правила выполнения упражнений общей разминки	1		
16	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1		
17	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1		
18	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины, для разогревания мышц спины	1		
19	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития гибкости позвоночника, для развития подвижности плечевого пояса	1		
20	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития подвижности в тазобедренных суставах	1		
21	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития координации	1		
22	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для укрепления	1		

	голеностопных суставов			
23	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития координации	1		
24	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития гибкости	1		
25	Техника выполнения базовых упражнений на равновесие у опоры	1		
26	Техника выполнения приставных шагов и поворотов у опоры	1		
27	Техника выполнения приземления после прыжка	1		
28	Составление и комбинирование упражнений разминки у опоры	1		
29	Основные правила выполнения акробатических упражнений	1		
30	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок вперёд, кувырок назад	1		
31	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: шпагат продольный, поперечный, колесо	1		
32	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: «мост» из положения сидя, «мост» из	1		

	положения стоя, подъем из положения «мост»			
33	Основные правила выполнения упражнений с гимнастическими предметами	1		
34	Практика выполнения ранее изученных упражнений с гимнастическими предметами	1		
35	Техника выполнения удержания скакалки; вращения сложенной вдвое скакалки в различных плоскостях; броска и ловли скакалки	1		
36	Техника выполнения высоких прыжков вперёд через скакалку с двойным махом вперёд	1		
37	Техника выполнения бросков мяча, ловли мяча, серии отбивов мяча	1		
38	Составление комбинаций упражнений основной гимнастики	1		
39	Комбинации с упражнениями общей разминки	1		
40	Комбинации с упражнениями партерной разминки	1		
41	Комбинации с упражнениями разминки у опоры	1		
42	Комбинации с упражнениями с	1		

	гимнастическими предметами			
43	Комбинации с акробатическими упражнениями	1		
44	Комбинации различных гимнастических и акробатических упражнений с танцевальными шагами	1		
45	Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в музыкально-сценических и ролевых играх, в туристических играх и игровых заданиях, в спортивных эстаф етах	1		
46	Практика применения правил безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной активности в играх и игровых заданиях	1		
47	Музыкально-сценические и ролевые игры	1		
48	Туристические игры и спортивные эстаф еты	1		
49	Основные принципы и правила участия в спортивных эстаф етах с элементами соревновательной деятельности. Практика применения правил техники безопасности при участии в спортивных эстаф етах с	1		

	элементами соревновательной					
	деятельности					
	Спортивные эстаф еты с элементами					
50	соревновательной деятельности без	1				
	гимнастических предметов					
	Спортивные эстаф еты с элементами					
51	соревновательной деятельности с	1				
	гимнастическими предметами					
	Основные организующие команды и					
52	приемы. Техника выполнения	1				
	действий при строевых командах					
	Техника выполнения упражнений для					
53	развития жизненно важных навыков и	1				
	умений: бег вперед, назад, подскоки					
	Техника выполнения упражнений для					
54	развития жизненно важных навыков и	1				
	умений: группировка, кувырок					
	Техника выполнения упражнений для					
55	развития жизненно важных навыков и	1				
	умений: повороты, равновесие	_				
	Техника выполнения упражнений для					
	развития жизненно важных навыков и					
56	умений: бросок и ловля	1				
	гимнастического предмета					
	Техника выполнения упражнений					
57	определенных двигательных умений и	1				
	навыков челночного бега	1				
	nassiros termomoro dera					
	JI.	L	J L	I L	J L	J

58	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков: бега на короткие дистанции (30 м)	1		
59	Техника выполнения перемещений с броском и ловлей гимнастического предмета	1		
60	Техника выполнения прыжка в группировке с полуповоротом всего тела толчком с двух ног. Техника выполнения прыжка с выбросом ноги вперед	1		
61	Плавание: общая характеристика. Правила безопасного поведения в бассейне	1		
62	Правила дыхания в воде	1		
63	Техника выполнения элементарных гребковых движений руками, ногами, скольжение	1		
64	Техника выполнения упражнений для формирования навыков плавания	1		
65	Спортивные стили плавания. Техника спортивных стилей плавания	1		
66	Плавательная подготовка: плавание кролем на груди	1		
67	Плавательная подготовка: плавание брассом	1		

68	Плавательная подготовка: упражнения «Веселый дельфин», «Лягушонок»	1			
,	Е КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО РАММЕ	68	0	0	

3 КЛАСС

	Тема урока	Количесті	во часов	Дата	Электронные	
№ п/п		Всего	Контрольны е работы	Практически е работы	изучени я	цифровые образовательны е ресурсы
1	Физическая нагрузка: определение и влияние на физическое развитие. Гармоничное развитие. Методика проведения контрольных измерений	1				
2	Классиф икация ф изических упражнений. Роль гимнастики в ф изическом развитии и ф изическом совершенствовании	1				
3	Подводящие упражнения и их назначение	1				
4	Правила дыхания в воде при плавании	1				
5	Техника выполнения согласования двигательных действий при плавании	1				
6	Виды спортивных стилей плавания	1				
7	Техника спортивных стилей плавания	1				
8	Составление комплексов и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений из общей разминки, из партерной разминки и разминки у опоры	1				
9		1				

	Техника выполнения танцевальных движений			
10	Физическая нагрузка в гимнастических упражнениях	1		
11	Техника выполнения физических упражнений для формирования навыков плавания	1		
12	Методика моделирования комбинаций гимнастических упражнений	1		
13	Составление правил новых игр и спортивных эстаф ет. Самостоятельная организация игр (спортивных эстаф ет) и игровых заданий. Оценивание правил безопасности в процессе выполняемой игры	1		
14	Строевые команды: построения, перестроения	1		
15	Методика контроля правильного выполнения упражнений при увеличении нагрузки. Выполнение освоенных гимнастических упражнений с постепенным увеличением нагрузки	1		
16	Практика применения методики измерения пульса при увеличении нагрузки; техники дыхания при выполнении упражнений; методики	1		

	контроля осанки			
17	Техника выполнения гимнастических упражнений общей разминки	1		
18	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки	1		
19	Техника выполнения гимнастических упражнений разминки у опоры	1		
20	Техника выполнения акробатических упражнений	1		
21	Техника выполнения упражнений с гимнастическими предметами	1		
22	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц стопы, для укрепления мышц ног	1		
23	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц брюшного пресса, мышц спины, для развития гибкости позвоночника	1		
24	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц рук, мышц плечевого пояса	1		

				1	
25	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности голеностопного сустава, тазобедренного сустава	1			
26	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности плечевого сустава	1			
27	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития эластичности мышц ног, подвижности коленного сустава	1			
28	Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития координационно-скоростных способностей. Составление комплекса и демонстрация выполнения акробатических упражнений для развития координационно-скоростных способностей	1			
29	Составление комплекса и демонстрация выполнения танцевальных шагов для развития	1			

	координационно-скоростных способностей			
	Составление комплекса и			
	демонстрация выполнения			
30	гимнастических упражнений общей,	1		
	партерной разминки, разминки у	_		
	опоры для развития координационно-			
	скоростных способностей			
	Составление комплекса и			
	демонстрация выполнения			
31	гимнастических упражнений в	1		
31	подвижных играх для развития			
	координационно-скоростных			
	способностей			
	Техника выполнения строевого и			
32	походного шага. Построения и	1		
	перемещения по команде			
	Выполнение нормативов ГТО,			
2.2	тестовых заданий на гибкость и			
33	координационно-скоростные	1		
	способности			
	Игровые задания на выполнение			
34	ф изических упражнений	1		
	Построения и перестроения в шеренги,			
35	повороты в строю. Перемещения с	1		
35	помощью танцевальных движений	1		
36	Акробатические упражнения для	1		
30	Акрооатические упражнения для	1		

	перемещений			
37	Игры с выталкиванием	1		
38	Игры с теснением соперника, упираясь в грудь рукой, сидя спина к спине, ноги в упор	1		
39	Игры в перетягивания соперника в свою сторону	1		
40	Игры за овладение у соперника предметом одной рукой, двумя руками	1		
41	Игры на устойчивость	1		
42	Туристическая игры «Пройди по бревну», «Сквозь бурелом». Игровое задание: собери рюкзак в поход	1		
43	Техника выполнения серии поворотов на девяносто и сто восемьдесят градусов	1		
44	Техника выполнения специальных упражнений: прыжки	1		
45	Техника выполнения прыжков через скакалку	1		
46	Общеразвивающие, музыкально- сценические, ролевые игры с использованием гимнастических предметов	1		
47	Спортивные игры и эстаф еты с использованием гимнастических	1		

	предметов			
48	Техника выполнения бега вперед, назад, челночного бега для развития координации и ловкости	1		
49	Бег на скорость (30 м) и подготовка к сдаче норм ГТО	1		
50	Составление комбинаций танцевальных шагов и элементов танцевальных движений. Демонстрация комбинации упражнений с использованием танцевальных шагов и элементов	1		
51	Техника выполнения упражнений общеф изической подготовки на развитие силы мышц	1		
52	Техника выполнения упражнений общеф изической подготовки на развитие координационно-скоростных способностей	1		
53	Техника выполнения упражнений на силу, гибкость, координационно- скоростные способности по специализации вида спорта	1		
54	Проектная деятельность по подготовке личного выступления	1		
55	Проектная деятельность по подготовке группового упражнения	1		

56	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости	1		
57	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития координационно-скоростных способностей	1		
58	Освоение и демонстрация техники ф ормирования навыков плавания, дыхания в воде	1		
59	Освоение и демонстрация техники стилей спортивного плавания	1		
60	Методика оценки изменений показателей скорости при плавании на определенное расстояние	1		
61	Техника выполнения упражнений для сдачи норм ГТО (по возрасту)	1		
62	Техника выполнения упражнений для сдачи нормативов на гибкость	1		
63	Туристические игры для тренировки координационных способностей, ловкости, точности, координации движений	1		
64	Игровые задания на проложение маршрута туристического похода на карте местности, по сбору рюкзака для туристического похода	1		

65	Контрольно-тестовые упражнения	1			
66	Демонстрация группового показательного выступления	1			
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			
68	Демонстрация навыков и умений соревновательной деятельности. Демонстрация навыков и умений в итоговых показательных упражнениях	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

4 КЛАСС

	Тема урока	Количест	во часов	Дата	Электронные	
№ п/п		Bcero	Контрольны е работы	Практически е работы	изучени я	цифровые образовательны е ресурсы
1	Характеристика ф изической культуры, ее роли в общей культуре человека. Задачи спорта и задачи ф изической культуры. Важные навыки жизнедеятельности человека	1				
2	Туристическая деятельность	1				
3	Строевые команды. Строевые упражнения	1				
4	Основные правила безопасного поведения на уроке ф изической культуры. Направления ф изической культуры в классиф икации ф изических упражнений по признаку исторически сложившихся систем ф изического воспитания	1				
5	Классиф икация ф изических упражнений по целевому назначению. Техника выполнения упражнений для тестирования результатов развития ф изических качеств и способностей	1				
6		1				

	Самостоя тельные заня тия			
	общеразвивающими и			
	здоровьеф ормирующими ф изическими			
	упражнениями: общая разминка,			
	партерная разминка, разминка у опоры			
	Самостоятельные занятия			
7	общеразвивающими и	1		
	здоровьеф ормирующими ф изическими	1		
	упражнениями: игры и игровые задания			
	Способы демонстрация полученных			
8	навыков и умений выполнения	1		
	ф изических упражнений			
9	Методы определения динамики развития			
	гибкости и координационно-скоростных	1		
	способностей			
	Проектирование новых игр и игровых			
10	заданий, способов демонстрации	1		
	полученных навыков и умений	1		
	выполнения физических упражнений			
	Моделирование комплексов упражнений			
11	на развитие гибкости и увеличения	1		
	эластичности мышц			
	Моделирование комплексов упражнений			
12	на развитие координационно-скоростных	1		
	способностей и меткости			
13	Моделирование комплексов упражнений	1		
13	на развитие моторики; на увеличение	1		

				1	
	подвижности суставов, ф ормирование стопы и осанки; на укрепление мышц тела. Моделирование игр и игровых заданий с выполнением комплексов ф изических упражнений				
14	Туристическая деятельность: базовое снаряжение для похода, составление маршрута, ориентирование на местности	1			
15	Типичные ошибки при выполнении специальных комплексов упражнений основной гимнастики	1			
16	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц спины	1			
17	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц ног	1			
18	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц рук	1			
19	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц живота	1			
20	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие гибкости позвоночника	1			
21	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие подвижности тазобедренных суставов; на развитие подвижности коленных и голеностопных	1			

	суставов; на развитие эластичности мышц ног			
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		
23	Проектирование правил новых ролевых спортивных эстаф ет. Участие в спортивных эстаф етах по ролям	1		
24	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий: утренняя гимнастика, тренировочные занятия	1		
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	1		

	упражнений для групп при выполнении спортивных упражнений			
26	Составление комплекса базовых упражнений гимнастики для общей разминки. Демонстрация программы с базовыми упражнениями гимнастики для общей разминки	1		
27	Техника выполнения перемещений: перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги	1		
28	Составление и демонстрация программ с базовыми упражнениями для ф изкультминуток на воздухе и в зале	1		
29	Моделирование комплексов упражнений общей гимнастики по видам разминки	1		
30	Типичные ошибки при выполнении спортивных и туристических упражнений	1		
31	Техника выполнения спортивных и туристических упражнений для укрепления отдельных мышечных групп. Техника выполнения туристических ф изических упражнений. Игровые задания по туристической деятельности	1		
32	Жизненно важные навыки и умения на уроках физической культуры. Практика наблюдения за динамикой развития	1		

		1	1	1	
	ф изических качеств и способностей. Проектирование индивидуальной				
	образовательной траектории для				
	эффективного развития физических				
	качеств и способностей. Составление				
	комплексов утренней гимнастики,				
	ф изкультминуток по целевым задачам				
33	Техника выполнения комплексов перемещений	1			
34	Организация проведения спортивных ролевых игр	1			
35	Демонстрация универсальных умений управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	1			
36	Правила организации и проведения туристических игр. Организация и проведение туристических игр	1			
37	Подготовка к демонстрации личных результатов при выполнении игровых заданий. Демонстрация личных результатов при выполнении игровых заданий	1			
38	Техника синхронного выполнения ф изических упражнений. Выполнение упражнений под ритм и счет	1			
39	Техника взаимодействия и сотрудничества в группах	1			

40	Виды стилей плавания	1		
41	Техника удержания на воде	1		
42	Техника дыхания при плавании	1		
43	Техника выполнения комплексов имитационных упражнений на суше	1		
44	Техника выполнения комплексов специальных упражнений в воде	1		
45	Техника выполнения упражнений для освоения техники спортивных способов плавания	1		
46	Техника выполнения упражнений для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды	1		
47	Техника выполнения погружения в воду с головой	1		
48	Техника выполнения подныривания и открывания глаз в воде	1		
49	Техника выполнения всплывания и лежания на воде	1		
50	Техника выполнения выдохов в воду	1		
51	Техника выполнения скольжения в воде	1		
52	Техника выполнения упражнений с использованием плавательных досок	1		
53	Техника выполнения упражнений с использованием, гимнастических палок	1		

54	Техника удержания скакалки при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	1		
55	Техника удержания мяча при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	1		
56	Техника выполнения комплексов акробатических упражнений с гимнастическим предметом	1		
57	Демонстрация техники выполнения равновесий, поворотов, прыжков	1		
58	Освоение универсальных умений по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений	1		
59	Техника выполнения акробатических упражнений. Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений	1		
60	Освоение танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах	1		
61	Участие в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов, мастер-классов, открытых уроков с использованием полученных навыков и умений, в контрольно-	1		

	тестовых упражнениях				
62	Сдача нормативов ГТО II ступени	1			
63	Проектирование и демонстрация спортивных игр, игровых заданий и спортивных эстаф ет	1			
64	Техника выполнения в ритм/на счёт, на музыкальный такт упражнений, танцевальных движений	1			
65	Проектирование и демонстрация туристических физических игр, игровых заданий. Приёмы безопасной жизнедеятельности на природе	1			
66	Демонстрация контрольно-тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости, координации	1			
67	Подготовка к демонстрации показательного выступления	1			
68	Показательное выступление	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура: 2-й класс: учебник; 13-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 1-й класс: учебник; 14-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 1-2 классы/ Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово учебник»
- •Лях В.И. Мой друг физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2005.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

•Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru