

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Чистоозерного района Новосибирской области
«Елизаветинская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО На заседании методического совета Протокол №1 от 31.08.26г.	СОГЛАСОВАНО На педагогическом совете Протокол №1 от 31.08.26г.	Является частью ООП НОО Приказ № от 31 .08.26г.
---	--	--

Рабочая программа
по учебному предмету
"Физическая культура"
для обучающихся 1-4 класса
срок реализации 4года

Елизаветинка

Федеральная рабочая программа по учебному предмету

"Физическая культура"

Федеральная рабочая программа по учебному предмету "Физическая культура" (далее соответственно - программа по физической культуре, физическая культура) включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы по физической культуре.

Вариант N 1.

Пояснительная записка.

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

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

Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт. По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений, игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и других), которые

выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия, туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в естественных природных условиях, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности, спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

Основные предметные результаты по учебному предмету "Физическая культура" в соответствии с ФГОС НОО должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

В программе по физической культуре отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованием гимнастических упражнений. Овладение жизненно важными навыками гимнастики позволяет решить задачу овладения жизненно важными навыками плавания. Программа по физической культуре включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начального общего образования. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развивать.

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

Освоение программы по физической культуре обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (далее - ГТО) и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в федеральной рабочей программе воспитания.

Согласно своему назначению программа по физической культуре является ориентиром для составления рабочих программ образовательных организаций: она дает представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся по физической культуре, устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания, дает распределение тематических разделов и рекомендуемую последовательность их изучения с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся, определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре.

В программе по физической культуре нашли свое отражение условия Концепции преподавания учебного предмета "Физическая культура" в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы.

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

Физическая культура обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания программы по физической культуре является физическое воспитание граждан Российской Федерации.

Программа по физической культуре основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях ее функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и

направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

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

Программа по физической культуре обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания физической культуры на уровне начального общего образования, выполнение требований, определенных статьей 41 Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ, включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, способствует решению задач, определенных в стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и межотраслевой программы развития школьного спорта до 2024 г., направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации: сохранение населения, здоровья и благополучия людей, создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО.

В основе программы по физической культуре лежат представления об уникальности личности каждого обучающегося, индивидуальных возможностях каждого обучающегося и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей обучающихся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

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

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

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

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

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы по физической культуре состоит из следующих компонентов: знания о физической культуре (информационный компонент деятельности); способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности); физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно оздоровительную деятельность.

Концепция программы по физической культуре основана на следующих принципах:

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

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

3. Принцип возрастного соответствия направлений физического воспитания заключается в том, что программа по физической культуре учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

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

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

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

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

8. Принцип вариативности предполагает многообразие и гибкость используемых в программе по физической культуре форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые

описаны в программе по физической культуре. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

9. Принцип обеспечения санитарно-эпидемиологической безопасности.

«Принцип обеспечения санитарно-эпидемиологической безопасности обучающихся в соответствии с требованиями, предусмотренными санитарными правилами и нормами [СанПиН 1.2.3685-21](#) «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 января 2021 г., регистрационный № 62296). [С изменениями](#) внесенными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30 декабря 2022 г. № 24 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 9 марта 2023 г., регистрационный № 72558), действующими до 1 марта 2027 г. (далее Гигиенические нормативы), и санитарными правилами [СП 2.4.3648-20](#) «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573), действующие до 1 января 2027 г. (далее Санитарно-эпидемиологические требования).

10. Принцип здоровьесбережения: при организации образовательной деятельности не допускается использование технологий, которые могут нанести вред физическому и (или) психическому здоровью обучающихся, приоритет использования здоровьесберегающих педагогических технологий.

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

В основе программы по физической культуре лежит системно деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании

программы по физической культуре учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов - предметных, метапредметных и личностных.

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

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

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

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

В содержании программы по физической культуре учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача физической культуры состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека, овладение умениями организовывать здоровьесберегающую

жизнедеятельность (например, распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры), умения применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и, как результат, - физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

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

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

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального образования по программе по физической культуре являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в

соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;

-умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему, по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;

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

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

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

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

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

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

При планировании учебного материала по программе по физической культуре рекомендуется реализовывать на уроках физической культуры учебный план: для всех классов начального общего образования в объеме не менее 70% учебных часов должно быть отведено на выполнение физических упражнений.

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования.

1. **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:

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

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

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

способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

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

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

2. 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.

1. У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия, умения работать с информацией как часть познавательных универсальных учебных действий:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определенным классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

- формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами, использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности ее использования для решения конкретных учебных задач.

2. У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи,

аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

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

3. У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
- контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни; проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять

стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;

-осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Предметные результаты изучения учебного предмета "Физическая культура" отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности. В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного программой по физической культуре, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися, умения и способы действий, специфические для учебного предмета "Физическая культура" периода развития начального общего образования, виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях. В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

- гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;

- игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (например, точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания);

- туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности; спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для

достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе по физической культуре условно относятся некоторые физические упражнения первых трех групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения). Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определенных умений.

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

- Знания о физической культуре: различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);
- формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице, иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни, формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне (на суше если нет бассейна));
- формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, применять их в повседневной жизни, понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития, описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;
- иметь представление об основных видах разминки.

Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

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

массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения: участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов, выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием при наличии бассейна, основами туристической деятельности, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, выполнять команды и строевые упражнения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

В целях достижения планируемых результатов освоения программы начального общего образования в части изучения родного языка (языка народа Российской Федерации) и (или) государственного языка республики Российской Федерации в соответствии с требованиями ФГОС НОО, следует разработать и внедрить курс внеурочной деятельности, направленный на практическую отработку речевых и социальных навыков обучающихся 1 класса, формируемых на уроках родного языка и литературного чтения на

родном языке народа Российской Федерации. Содержание материалов и форм организации занятий в рамках курса внеурочной деятельности адаптируются к возрастным особенностям учащихся 1-го класса, а также предусмотрена дифференциация заданий по уровням сложности.

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

Знания о физической культуре:

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

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

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

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения: участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность: осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно скоростных способностей;

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

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

Знания о физической культуре: представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране, формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;

- выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования, находить и представлять материал по заданной теме, объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;

- представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц; описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;

- формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;

- находить информацию о возрастных периодах, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота, сила, выносливость; различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;

- различать упражнения на развитие моторики;

- объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде (на суше);

- формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор); выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями: самостоятельно проводить разминку по ее видам: общую, партерную, разминку у опоры, характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;

- организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью: определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения, оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;

- проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность: осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;

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

Спортивно-оздоровительная деятельность: осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль на суше) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определенное расстояние;

- осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);

- осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов, прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега, прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;

- осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;

осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

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

Знания о физической культуре: определять и кратко характеризовать физическую культуру, ее роль в общей культуре человека, пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма, понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

- называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания; понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;

- формулировать основные задачи физической культуры, объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;

- характеризовать туристическую деятельность, ее место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем

физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;

- давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна; знать строевые команды;
- знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;
- определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма; определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;
- различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

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

- измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы по физической культуре (гибкость, координационно-скоростные способности);
- объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору); общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;
- моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и другие; составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность: осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);

- моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;
- осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;
- осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры - в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лежа, сидя, стоя);
- принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность: осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений; осваивать технику выполнения спортивных упражнений;

- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;

проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;

- выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания; различать, выполнять и озвучивать строевые команды; осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;

- осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость; описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);

- соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом; демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах; демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;

- осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);
- осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах; моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);
- осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет; осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности; осваивать технические действия из спортивных игр.

Содержание обучения в 1 классе. Основы знания. Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лежа, сидя, у опоры. Правила поведения на уроках физической культуры.

Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции. Место для занятий физическими упражнениями.

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

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Самоконтроль.

Строевые команды, построение, расчет. Физические упражнения. Упражнения по видам разминки. Общая разминка. Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений.

Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперед на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперед на полупальцах и пятках ("казачок"), шаги с продвижением вперед на полупальцах с выпрямленными коленями и в

полуприседе ("жираф"), шаги с продвижением вперед, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне ("конькобежец").

Освоение танцевальных позиций у опоры. Партерная разминка.

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

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины ("веревочка"), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности ("рыбка"), упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса ("мост") из положения лежа. Подводящие упражнения Группировка, кувырок в сторону, освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов ("ящерка").

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом. Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, - перед собой, сложенной вдвое - поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперед, назад. Прыжки через скакалку вперед, назад. Игровые задания со скакалкой. Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Равновесие - колено вперед попеременно каждой ногой. Равновесие ("арабеск") попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперед, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: "буратино", "ковырялочка", "веревочка". Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками. Игры и игровые задания, спортивные эстафеты. Музыкально-сценические игры. Игровые задания.

Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства. Организующие команды и приемы. Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

Содержание обучения во 2 классе. Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка. Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования.

Упражнения по видам разминки.

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

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

Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса ("березка"), упражнения для укрепления мышц спины ("рыбка", "коробочка"), упражнения для укрепления брюшного пресса ("уголок"), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности ("киска"), упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочередно правой и левой ногой, прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам

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

Подводящие упражнения, акробатические упражнения. Освоение упражнений: кувырок вперед, назад, шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост. Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом, удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вперед через скакалку с двойным махом вперед. Игровые задания со скакалкой.

Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча. Игровые задания, в том числе с мячом и скакалкой. Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом. Спортивные и туристические физические игры и игровые задания. Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации. Пример: Исходное положение: стоя в VI позиции ног, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперед (локоть прямой) - бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперед) - шаг вперед с поворотом тела на триста шестьдесят градусов - ловля мяча. Пример: Исходное положение: сидя в группировке - кувырок вперед-поворот "казак" - подъем - стойка в VI позиции, руки опущены. Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.

Плавательная подготовка. Правила поведения в бассейне. Упражнения ознакомительного плавания: освоение универсальных умений дыхания в воде. Освоение упражнений для формирования навыков плавания: "поплавок",

"морская звезда", "лягушонок", "веселый дельфин". Освоение спортивных стилей плавания на суше.

Основная гимнастика. Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений. Освоение техники поворотов в обе стороны на сто восемьдесят и триста шестьдесят градусов на одной ноге (попеременно), техники выполнения серии поворотов колено вперед, в сторону, поворот "казак", нога вперед горизонтально. Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперед, с поворотом на девяносто и сто восемьдесят градусов в обе стороны.

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

Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Игры и игровые задания, спортивные эстафеты. Ролевые игры и игровые задания с использованием освоенных упражнений и танцевальных шагов. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры. Туристические игры и задания. Организующие команды и приемы. Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью

Содержание обучения в 3 классе. Основы знаний. Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки. Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений. Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.

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

Освоение и демонстрация приемов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений. Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования. Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги. Организующие команды и приемы. Выполнение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

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

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

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

Освоение правил вида спорта (на выбор), освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта. Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.

Овладение техникой выполнения строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении. Различные групповые выступления, в том числе освоение основных условий участия во флешмобах.

Содержание обучения в 4 классе.

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

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

Освоение методов организации и проведения спортивных эстафет, игр и игровых заданий, принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор).

Туристическая игровая и спортивная игровая деятельность.

Обеспечение индивидуального и коллективного творчества по созданию эстафет, игровых заданий, флешмоба.

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

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

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

Способы демонстрации результатов освоения программы по физической культуре.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Овладение техникой выполнения комбинаций упражнений основной гимнастики с элементами акробатики и танцевальных шагов. Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для развития силы мышц рук (для удержания собственного веса). Овладение техникой выполнения гимнастических сбалансированности веса и роста; эстетических движений.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины, мышц груди: "уголок" (усложненный вариант), упражнение для рук, упражнение "волна" вперед, назад, упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища.

Освоение акробатических упражнений: мост из положения стоя и поднятие из моста, шпагаты: поперечный или продольный, стойка на руках, колесо. Овладение техникой выполнения гимнастической, строевой и туристической ходьбы и равномерного бега на 60 и 100 м. Освоение прыжков в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с разбега (при наличии специального спортивного легкоатлетического оборудования).

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

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

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

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

Внутренняя оценка включает:

стартовую диагностику; текущую и тематическую оценки; итоговую оценку; промежуточную аттестацию; психолого-педагогическое наблюдение;

внутренний мониторинг образовательных достижений обучающихся.

Длительность контрольной работы, являющейся формой письменной проверки результатов обучения с целью оценки уровня достижения предметных и (или) метапредметных результатов, составляет один урок (не более чем 45 минут), контрольные работы проводятся, начиная со 2 класса.

При этом объем учебного времени, затрачиваемого на проведение оценочных процедур, не должен превышать 10% от всего объема учебного времени, отводимого на изучение данного учебного предмета в данном классе в текущем учебном году.

Длительность практической работы, являющейся формой организации учебного процесса, направленной на выработку у обучающихся практических умений, включая лабораторные, интерактивные и иные работы и не являющейся формой контроля, составляет один урок (не более чем 45 минут).

Предметные результаты освоения ООП НОО с учетом специфики содержания учебных предметов ориентированы на применение знаний, умений и навыков обучающимися в учебных ситуациях и реальных жизненных условиях, а также на успешное обучение.

В федеральных и региональных процедурах оценки качества образования используется перечень (кодификатор) проверяемых требований к метапредметным результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования.

При организации учебного графика по четвертям продолжительность учебных четвертей составляет: I четверть - 8 учебных недель (для 1 - 4 классов); II четверть - 8 учебных недель (для 1 - 4 классов); III четверть - 11 учебных недель (для 2 - 4 классов), 10 учебных недель (для 1 классов); IV четверть - 7 учебных недель (для 1 - 4 классов).

Продолжительность каникул составляет:

по окончании I четверти (осенние каникулы) - 9 календарных дней (для 1 - 4 классов);

по окончании II четверти (зимние каникулы) - 9 календарных дней (для 1 - 4 классов);

дополнительные каникулы - 9 календарных дней (для 1 классов);

по окончании III четверти (весенние каникулы) - 9 календарных дней (для 1 - 4 классов);

по окончании учебного года (летние каникулы) - не менее 8 недель.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольны е работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	10			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=meaxgu5f1348302849 fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101 openclass.ru.
Итого по разделу		10			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями. Самоконтроль	4			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=meaxgu5f1348302849 fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101 openclass.ru.
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	5			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=meaxgu5f1348302849 fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101 openclass.ru.
2.3	Строевые команды и построения	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=meaxgu5f1348302849 fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101

					openclass.ru .
Итого по разделу		10			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Освоение упражнений основной гимнастики	34			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=meaxgu5f1348302849 fizkulturavshkole.ru . https://www.uchportal.ru/load/101 openclass.ru .
1.2	Игры и игровые задания	20			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=meaxgu5f1348302849 fizkulturavshkole.ru . https://www.uchportal.ru/load/101 openclass.ru .
1.3	Организующие команды и приёмы	2			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=meaxgu5f1348302849 fizkulturavshkole.ru . https://www.uchportal.ru/load/101 openclass.ru .
Итого по разделу		56			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Овладение физическими упражнениями	23			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=meaxgu5f1348302849 fizkulturavshkole.ru . https://www.uchportal.ru/load/101 openclass.ru .
Итого по разделу		23			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	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	4			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=meaxgu5f1348302849fizkulturavshkole.ru . https://www.uchportal.ru/load/101openclass.ru .
1.2	Основы навыков плавания (теория)	1			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=meaxgu5f1348302849fizkulturavshkole.ru . https://www.uchportal.ru/load/101openclass.ru .
Итого по разделу		5			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	3			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=meaxgu5f1348302849fizkulturavshkole.ru . https://www.uchportal.ru/load/101openclass.ru .
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения	4			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=meaxgu5f1348302849fizkulturavshkole.ru . https://www.uchportal.ru/load/101openclass.ru .

Итого по разделу		7			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики	32			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=meaxgu5f1348302849fizkulturavshkole.ru . https://www.uchportal.ru/load/101openclass.ru .
1.2	Игры и игровые задания	7			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=meaxgu5f1348302849fizkulturavshkole.ru . https://www.uchportal.ru/load/101openclass.ru .
1.3	Организующие команды и приёмы	2			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=meaxgu5f1348302849fizkulturavshkole.ru . https://www.uchportal.ru/load/101openclass.ru .
Итого по разделу		41			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Освоение упражнений для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений	16			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=meaxgu5f1348302849fizkulturavshkole.ru . https://www.uchportal.ru/load/101openclass.ru .
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	3			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=meaxgu5f1348302849fizkulturavshkole.ru . https://www.uchportal.ru/load/101openclass.ru .
1.2	Основы навыков плавания (теория)	4			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=meaxgu5f1348302849fizkulturavshkole.ru . https://www.uchportal.ru/load/101openclass.ru .
Итого по разделу		7			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями	5			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=meaxgu5f1348302849fizkulturavshkole.ru . https://www.uchportal.ru/load/101openclass.ru .
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	2			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=meaxgu5f1348302849fizkulturavshkole.ru . https://www.uchportal.ru/load/101openclass.ru .

Итого по разделу		7			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Освоение специальных упражнений основной гимнастики	12			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=meaxgu5f1348302849 fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101 openclass.ru.
1.2	Освоение техники лыжной подготовки	10			fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
1.3	Игры и игровые задания	6			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=meaxgu5f1348302849 fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101 openclass.ru.
Итого по разделу		28			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Комбинации упражнений основной гимнастики	8			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=meaxgu5f1348302849 fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101 openclass.ru.
2.2	Спортивные упражнения	12			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=meaxgu5f1348302849 fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101 openclass.ru.
2.3	Туристические физические упражнения	2			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=meaxgu5f1348302849

					fizkulturavshkole.ru . https://www.uchportal.ru/load/101 openclass.ru .
2.4	Подготовка к демонстрации полученных результатов	4			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=meaxgu5f1348302849 fizkulturavshkole.ru . https://www.uchportal.ru/load/101 openclass.ru .
Итого по разделу		26			
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	5			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=meaxgu5f1348302849 fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101 openclass.ru.
Итого по разделу		5			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Способы физкультурной деятельности	9			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=meaxgu5f1348302849 fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101 openclass.ru.
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Овладение техникой выполнения специальных комплексов упражнений	17			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=meaxgu5f1348302849

	основной гимнастики				849 fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101 openclass.ru.
1.2	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий и выполнение перемещений различными способами передвижений	2			https://resh.edu.ru/subject/9/ /?ysclid=meaxgu5f1348302 849 fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101 openclass.ru.
1.3	Игры и игровые задания	4			https://resh.edu.ru/subject/9/ /?ysclid=meaxgu5f1348302 849 fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101 openclass.ru.
Итого по разделу		23			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Универсальные умения выполнения физических упражнений при взаимодействии в группах	2			https://resh.edu.ru/subject/9/ /?ysclid=meaxgu5f1348302 849 fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101 openclass.ru.
2.2	Универсальные умения плавания спортивными стилями (теория)	2			https://resh.edu.ru/subject/9/ /?ysclid=meaxgu5f1348302 849 fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101 openclass.ru.

					849 fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101 openclass.ru.
2.3	Универсальные умения передвижения классическим лыжным ходом.	12			fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
2.4	Универсальные умения удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	3			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=meaxgu5f1348302849 fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101 openclass.ru.
2.4	Универсальные умения удержания равновесий, выполнения прыжков, поворотов, танцевальных шагов индивидуально и в группах, выполнения акробатических упражнений	4			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=meaxgu5f1348302849 fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101 openclass.ru.
2.5	Организация и проведение подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО	2			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=meaxgu5f1348302849 fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101 openclass.ru.
2.6	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	3			https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=meaxgu5f1348302849

					849 fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/lo ad/101 openclass.ru.
2.7	Подготовка к демонстрации достигнутых результатов	3			https://resh.edu.ru/subject/9 /?ysclid=meaxgu5f1348302 849 fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/lo ad/101 openclass.ru.
Итого по разделу		31			
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	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/lo ad/101

	занятиях физической культурой в зале, на улице. Обучать построению в шеренгу и в круг по сигналу.					
2	Культура движения. Гимнастика. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг и бег. Основные хореографические позиции. Обучение музыкальному такту.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
3	Основные направления физической культуры и спорта. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Обучать передвижениям и остановкам по сигналу.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
4	Основные разделы урока. Исходные положения в физических упражнениях Развивать равновесие и координацию.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
5	Основные правила подбора одежды для занятий физической культурой, спортом. Знакомство с основным спортивным оборудованием в школе. Развивать гибкость. Игра: «К	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101

	своим флажкам»					
6	Техника выполнения основных строевых команд. Обучать технике выполнения строевых упражнений. Подвижная игра: «День и ночь».	1				fizkulturavshkole.ru . https://www.uchportal.ru/load/101
7	Здоровый образ жизни. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Дневник измерений массы и длины тела. Подвижная игра: «Салка за 10 сек».	1				fizkulturavshkole.ru . https://www.uchportal.ru/load/101
8	Принципы закаливания. Техника выполнения оздоровительных упражнений и комплексов. Развивать координацию и гибкость в упражнениях под музыку.	1				fizkulturavshkole.ru . https://www.uchportal.ru/load/101
9	Самоконтроль: техника дыхания и выполнения физических упражнений; внешние признаки утомления во время занятий физической культурой. Подвижная игра: «Кот идет».	1				fizkulturavshkole.ru . https://www.uchportal.ru/load/101
10	Техника выполнения музыкально-сценических и ролевых подвижных игр	1				fizkulturavshkole.ru . https://www.uchportal.ru/load/101

11	Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности. Эстафеты на развитие скоростных способностей.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
12	Проектирование и выполнение игровых заданий. Упражнение на развитие прыгучести. Игра «День и ночь»	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
13	Бег в разном направлении. Виды танцевальных движений. Мало - подвижная игра «Фигура замри».	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
14	Основные элементы физических упражнений: прыжки, изучение стартов из разных исходных положений. Игра «Класс Смирно!»	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
15	Организующие команды и приемы при построении, передвижении, расчёте. Подвижная игра: «Салка за 10сек».	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
16	Техника выполнения гимнастического шага. Техника выполнения шагов: приставные шаги вперёд, в сторону на полной стопе; шаги с продвижением вперёд на носках,	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101

	пятках, на полной стопе; шаги с наклоном туловища вперед, в сторону. Игра «Пустое место»					
17	Техника выполнения различных видов гимнастического бега. Подвижная игра «Кот и мыши».	1				fizkulturavshkole.ru . https://www.uchportal.ru/load/101
18	Развивать ловкость с малым мячом. Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе. Игра «Волк во рву».	1				fizkulturavshkole.ru . https://www.uchportal.ru/load/101
19	Техника выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата. Характерные ошибки при выполнении упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1				fizkulturavshkole.ru . https://www.uchportal.ru/load/101
20	Техника выполнения упражнений для формирования стопы; для увеличения эластичности мышц стопы. Эстафеты с бегом.	1				fizkulturavshkole.ru . https://www.uchportal.ru/load/101
21	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности голеностопного сустава. Эстафеты с прыжками.	1				fizkulturavshkole.ru . https://www.uchportal.ru/load/101
22	Техника выполнения упражнений для выворотности	1				fizkulturavshkole.ru . https://www.uchportal.ru/load/101

	стоп; для укрепления мышц стопы. Эстафеты на ловкость с малым мячом.					ad/101
23	Техника выполнения упражнений для растяжки задней поверхности бедра. Подвижная игра «Лиса и куры»	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
24	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног. Подвижная игра: «Выше ноги от земли».	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
25	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног. Эстафеты на ловкость.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
26	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц брюшного пресса. Подвижная игра «Пустое место».	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
27	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц спины; для разогревания мышц спины. Подвижная игра «Удочка»	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
28	Техника выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника; для увеличения подвижности плечевого пояса. Подвижная	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101

	игра: «Кот идет!»					
29	Техника выполнения различных видов ходьбы для развития координации. Техника выполнения различных видов бега для развития координации Подвижная игра: «Мы – веселые ребята»	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
30	Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку. Подвижная игра «Гуси-лебеди»	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
31	Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы. Подвижная игра: «Охотники и утки».	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
32	Техника выполнения упражнений с мячом: перекаты, броски, переброски, ловли. Подвижная игра: «Вызов номеров».	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
33	Техника выполнения танцевальных шагов. Подвижная игра: «Два мороза»	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
34	Техника вращения кистью руки скакалки, сложенной вчетверо. Техника вращения вдвое сложенной скакалки в лицевой,	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101

	боковой, горизонтальной плоскостях. Техника вращения скакалки в боковой плоскости справа налево. Игра: «Охотники и утки».					
35	Техника выполнения специальных упражнений: повороты, прыжки. Эстафеты на ловкость.	1				fizkulturavshkole.ru.https://www.uchportal.ru/load/101
36	Техника выполнения специальных упражнений: равновесия, координации, гибкости. Игра: «День и ночь».	1				fizkulturavshkole.ru.https://www.uchportal.ru/load/101
37	Методика контроля величины нагрузки и дыхания при выполнении упражнений. Игра: «Прыгающие воробушки».	1				fizkulturavshkole.ru.https://www.uchportal.ru/load/101
38	Основные правила участия в музыкально-сценических играх. Музыкально-сценические игры с элементами гимнастических упражнений.	1				fizkulturavshkole.ru.https://www.uchportal.ru/load/101
39	Формирование навыков участия в общеразвивающих играх. Игры с бегом и прыжками.	1				fizkulturavshkole.ru.https://www.uchportal.ru/load/101
40	Техника выполнения легкоатлетических, строевых упражнений. Эстафеты с мячами.	1				fizkulturavshkole.ru.https://www.uchportal.ru/load/101

41	Техника выполнения гимнастических упражнений в игровой деятельности и в общеразвивающих играх. Развитие ловкости с мячами.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
42	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: передача образа движением; соблюдение музыкального ритма; восприятие образа через музыку и движение	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
43	Игровые задания, направленные на тестирование гибкости и координационно-скоростных способностей	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
44	Игры с гимнастическим предметом. Проектирование и проведение игр с гимнастическим предметом	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
45	Основные правила участия в спортивных эстафетах с гимнастическими предметами. Спортивные эстафеты со скакалкой	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
46	Развивать координацию. Спортивные эстафеты с мячом	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
47	Проектирование и проведение	1				fizkulturavshkole.ru.

	спортивных эстафет с гимнастическим предметом. Игра «Ловишки парами».					https://www.uchportal.ru/load/101
48	Организующие команды при построении, передвижении, перестроении. Игра: «Зайцы в огороде».	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
49	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование стопы. Игра: «Волк во рву».	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
50	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование осанки; на развитие гибкости. Игра: «Метко в цель».	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
51	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие координации. Игра: «Удочка».	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
52	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса. Игра: «Охотники и утки».	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
53	Техника выполнения гимнастических упражнений	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101

	партерной разминки для укрепления мышц бедер. Эстафеты с мячами на ловкость.					ad/101
54	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины. Игра: «Кто дальше бросит?».	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
55	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног. Игра: «Волк во рву».	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
56	Техника выполнения комбинаций упражнений общей разминки для подготовки к физическим нагрузкам. Закрепить строевые приемы.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
57	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов. КУ – прыжок в длину с места.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
58	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: наклоны туловища вперед, назад и в стороны. КУ – наклон вперед из положения стоя.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101

59	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: полуприседы. Эстафеты на развитие скоростных способностей.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
60	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры с отведение ноги вперед, назад, в сторону, не отрывая от носка. Эстафеты с прыжками.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
61	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: приставные шаги в сторону и поворот. Эстафеты на координацию.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
62	Техника выполнения спортивных упражнений на развитие общей выносливости. Развивать гибкость.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
63	Техника выполнения упражнений для сдачи комплекса ГТО.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
64	Ознакомить с основами плавания. Обучать стилям плавания на суше.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
65	Техника выполнения подводных упражнений к выполнению шпагатов,	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101

	упражнения «мост», упражнения «кувырок»					
66	Техника выполнения упражнений ВФСК ГТО	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
67	Обучать технике плавания брассом. Упражнения на суше. Повторить технику встречной эстафеты.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
68	Подведение итогов за учебный год. Соревнование «Мы любим комплекс ГТО!».	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
69	Проектирование и проведение игр с гимнастическим предметом	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
70	Основные правила участия в спортивных эстафетах с гимнастическими предметами	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
71	Развивать выносливость 4минуты. Спортивные эстафеты со скакалкой.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
72	Развивать скоростно-координационные способности. Спортивные эстафеты с мячом.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
73	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (мячом)	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101

74	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (скакалкой)	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
75	Развивать скоростные качества.Организуящие команды при построении.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
76	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование стопы Подвижные игры «Вызов номеров», «Шахматы».	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
77	Развивать скоростные способности.Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие гибкости.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
78	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие координации Эстафеты с препятствиями.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
79	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса.Эстафеты с мячами малыми.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101

80	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц бедер.Эстафеты на развитие мышц рук.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
81	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины.Подвижные игры «Шахматы», «Охотники и утки».	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
82	Техника выполнения комбинаций упражнений общей разминки для подготовки к физическим нагрузкам.Эстафеты на развитие скоростных способностей.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
83	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов. Подвижные игры «Пустое место», «Вызов номеров»	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
84	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: наклоны туловища вперед, назад и в стороны. Эстафеты на развитие силовых	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101

	способностей.					
85	Развивать координационные качества. Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: полуприседы. Эстафеты на развитие ловкости с мячами.	1				fizkulturavshkole.ru . https://www.uchportal.ru/load/101
86	Развивать выносливость в беге 4 минуты. Техника выполнения гимнастической разминки у опоры с отведение ноги вперед, назад, в сторону.	1				fizkulturavshkole.ru . https://www.uchportal.ru/load/101
87	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: приставные шаги в сторону и поворот. Подвижные игры «Хитрая лиса», «Выше ноги от земли».	1				fizkulturavshkole.ru . https://www.uchportal.ru/load/101
88	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению шпагатов. Эстафеты на скоростные способности.	1				fizkulturavshkole.ru . https://www.uchportal.ru/load/101
89	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «мост». Техника выполнения подводящих упражнений к	1				fizkulturavshkole.ru . https://www.uchportal.ru/load/101

	выполнению упражнения «кувырок»					
90	Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в туристических играх и игровых заданиях.	1				fizkulturavshkole.ru . https://www.uchportal.ru/lo/ad/101
91	Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в спортивных эстафетах	1				fizkulturavshkole.ru . https://www.uchportal.ru/lo/ad/101
92	Музыкально-сценические и ролевые игры	1				fizkulturavshkole.ru . https://www.uchportal.ru/lo/ad/101
93	Туристические игры и спортивные эстафеты	1				fizkulturavshkole.ru . https://www.uchportal.ru/lo/ad/101
94	Основные принципы и правила участия в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности.	1				fizkulturavshkole.ru . https://www.uchportal.ru/lo/ad/101
95	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности без гимнастических предметов	1				fizkulturavshkole.ru . https://www.uchportal.ru/lo/ad/101
96	Техника выполнения действий при строевых командах	1				fizkulturavshkole.ru . https://www.uchportal.ru/lo/ad/101
97	Техника выполнения упражнений для развития	1				fizkulturavshkole.ru . https://www.uchportal.ru/lo

	жизненно важных навыков и умений: бег вперед, назад, подскоки.					ad/101
98-99	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков челночного бега, бега 30м.	1				fizkulturavshkole.ru . https://www.uchportal.ru/load/101

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. Развивать координацию и гибкость.	1				fizkulturavshkole.ru.https://www.uchportal.ru/load/101
2	Осанка и ее влияние на здоровье человека. Составление комплексов упражнений для формирования правильной осанки. Развивать равновесие. Игра: «Цапля и лягушки».	1				fizkulturavshkole.ru.https://www.uchportal.ru/load/101
3	Олимпийское движение: история и современность. Структура российского спортивного движения. Повторить технику строевых приемов. Игра «Салка за 20сек».	1				fizkulturavshkole.ru.https://www.uchportal.ru/load/101
4	Общеразвивающие музыкально-сценические игры. Русские народные танцевальные движения.	1				fizkulturavshkole.ru.https://www.uchportal.ru/load/101
5	Общая характеристика плавания. Правила поведения в бассейне. Элементы плавания. Характерные ошибки при освоении основных элементов плавания. Теория.	1				fizkulturavshkole.ru.https://www.uchportal.ru/load/101

6	Методика наблюдений за динамикой своего физического развития. Осанка и ее влияние на физическое здоровье. Методика контроля осанки. Повторить передвижения в разных направлениях и с остановкой по сигналу.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
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. Игра «Пустое место».	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
8	Здоровый образ жизни и способы его формирования. Развивать скоростные способности в спортивных эстафетах»	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
9	Проектирование и модернизация ролевых игр и спортивных эстафет. Повторить технику специальных л/а упражнений. КУ – бег 30м.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
10	Практика проведения общеразвивающих, спортивных, туристических игр и игровых заданий, спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности. Обучать технике стартов из разных и.п.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
11	Практика проведения ролевых игр. Развивать силовые способности и	1				

	гибкость.					
12	Практика выполнения организующих команд и приёмов. Повторить технику стартов, бега с ускорением. Игра: «Кот идет».	1				fizkulturavshkole.ru.https://www.uchportal.ru/load/101
13	Техника выполнения упражнений общей разминки. Практика выполнения упражнений общей разминки. Обучать технике встречной эстафеты. КУ – наклон вперед из положения стоя.	1				fizkulturavshkole.ru.https://www.uchportal.ru/load/101
14	Техника выполнения гимнастического шага с контролем дыхания. Техника выполнения гимнастического бега с контролем дыхания. Развивать ловкость с малым мячом.	1				fizkulturavshkole.ru.https://www.uchportal.ru/load/101
15	Основные правила выполнения упражнений общей разминки. Обучать технике метания мяча с места на дальность.	1				fizkulturavshkole.ru.https://www.uchportal.ru/load/101
16	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног. КУ – приседание 30сек.	1				fizkulturavshkole.ru.https://www.uchportal.ru/load/101
17	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса. КУ – поднятие туловища 30сек.	1				fizkulturavshkole.ru.https://www.uchportal.ru/load/101
18	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления	1				fizkulturavshkole.ru.https://www.uchportal.ru/load/101

	мышц спины, для разогревания мышц спины. Эстафеты с прыжками и бегом.					ru/load/101
19	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития гибкости позвоночника, для развития подвижности плечевого пояса. КУ – отжимание от пола.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal. ru/load/101
20	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития подвижности в тазобедренных суставах. Обучать технике метания мяча с 3-6 шагов на дальность.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal. ru/load/101
21	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития координации. Игра «Гуси-лебеди».	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal. ru/load/101
22	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов. Обучать технике прыжка в высоту с места.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal. ru/load/101
23	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития координации. Игра: «Салка 20сек», «Быстро по местам».	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal. ru/load/101
24	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития гибкости. КУ – подтягивание.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal. ru/load/101
25	Техника выполнения базовых	1				fizkulturavshkole.ru.

	упражнений на равновесие у опоры. Эстафеты с малым мячом.					https://www.uchportal.ru/load/101
26	Техника выполнения приставных шагов и поворотов у опоры. Развивать выносливость в беге 3 минуты.	1				fizkulturavshkole.ru.https://www.uchportal.ru/load/101
27	Техника выполнения приземления после прыжка. Игра: «День и ночь».	1				fizkulturavshkole.ru.https://www.uchportal.ru/load/101
28	Составление и комбинирование упражнений разминки у опоры. Игры: «Попрыгунчики – ворбушки».	1				fizkulturavshkole.ru.https://www.uchportal.ru/load/101
29	Основные правила выполнения акробатических упражнений. Развивать координацию и гибкость.	1				fizkulturavshkole.ru.https://www.uchportal.ru/load/101
30	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок вперед, кувырок назад. Игра: «Волк во рву».	1				fizkulturavshkole.ru.https://www.uchportal.ru/load/101
31	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: шпагат продольный, поперечный, колесо. Обучать страховке и само страховке.	1				fizkulturavshkole.ru.https://www.uchportal.ru/load/101
32	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: «мост» из положения сидя, «мост» из положения стоя, подъем из положения «мост». Развивать силовые способности с набивным мячом.	1				fizkulturavshkole.ru.https://www.uchportal.ru/load/101

33	Основные правила выполнения упражнений с гимнастическими предметами. Обучать технике гимнастических прыжков.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
34	Практика выполнения ранее изученных упражнений с гимнастическими предметами. Игры с элементами упражнений на равновесие.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
35	Техника выполнения удержания скакалки; вращения сложенной вдвое скакалки в различных плоскостях; броска и ловли скакалки. Игра: «Удочка»	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
36	Техника выполнения высоких прыжков вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. Игра: «Удочка».	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
37	Техника выполнения бросков мяча, ловли мяча, серии отбивов мяча. Обучать технике эстафет с мячами.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
38	Составление комбинаций упражнений основной гимнастики. Круговая тренировка на развитие гибкости.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
39	Комбинации с упражнениями общей разминки. Эстафеты на ловкость.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
40	Комбинации с упражнениями партерной разминки. Развивать гибкость в парах.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101

41	Комбинации с упражнениями разминки у опоры. Игра: «Салка за 20сек».	1				
42	Комбинации с упражнениями с гимнастическими предметами. Эстафеты со скакалкой.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
43	Комбинации с акробатическими упражнениями. Эстафеты на координацию.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
44	Комбинации различных гимнастических и акробатических упражнений с танцевальными шагами.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
45	Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в музыкально-сценических и ролевых играх, в туристических играх и игровых заданиях, в спортивных эстафетах.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
46	Практика применения правил безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной активности в играх и игровых заданиях	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
47	Музыкально-сценические и ролевые игры. Развивать выносливость 3 минуты с бегом.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
48	Туристические игры и спортивные эстафеты.. Развивать выносливость 3 минуты с бегом.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
49	Основные принципы и правила участия	1				fizkulturavshkole.ru.

	в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности. Практика применения правил техники безопасности при участии в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности					https://www.uchportal.ru/load/101
50	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности без гимнастических предметов. Игра «Угадай чей голосок».	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
51	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности с гимнастическими предметами. Игра «Пустое место».	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
52	Основные организующие команды и приемы. Техника выполнения действий при строевых командах. Эстафеты с бегом и прыжками.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
53	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бег вперед, назад, подскоки. Игра; «Гуси – лебеди».	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
54	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: группировка, кувырок. Круговая тренировка на развитие ловкости.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
55	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101

	умений: повороты, равновесие. Круговая тренировка на развитие мышц ног.					ru/load/101
56	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бросок и ловля гимнастического предмета. Эстафеты на ловкость с мячом.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal. ru/load/101
57	КУ -техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков челночного бега.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal. ru/load/101
58	КУ - техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков: бега на короткие дистанции (30 м)	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal. ru/load/101
59	КУ - техника выполнения перемещений с броском и ловлей гимнастического предмета. КУ – подтягивание.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal. ru/load/101
60	Техника выполнения прыжка в группировке с полуповоротом всего тела толчком с двух ног. Техника выполнения прыжка с выбросом ноги вперед. КУ – наклон вперед из положения стоя.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal. ru/load/101
61	Плавание: общая характеристика. Правила безопасного поведения в бассейне. Теория. Игра: «Выше ноги от земли».	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal. ru/load/101

62	Правила дыхания в воде.	1				
63	Техника выполнения элементарных гребковых движений руками, ногами, скольжение, Упражнения на суше.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
64	Техника выполнения упражнений для формирования навыков плавания. Упражнения на суше.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
65	Спортивные стили плавания. Техника спортивных стилей плавания. КУ – бег 6 минут.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
66	Обучать технике плавания кролем на груди. Упражнения на суше. КУ – поднимание туловища 30сек.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
67	Обучать технике плавания брассом. Упражнения на суше. Повторить технику встречной эстафеты.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
68	Подведение итогов за учебный год. Соревнование «Мы любим комплекс ГТО!».	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
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	Инструктаж о ТБ при занятии элементами легкой атлетикой. Физическая нагрузка: определение и влияние на физическое развитие. Гармоничное развитие. Методика проведения контрольных измерений. Повторить технику строевых приемов. Развивать выносливость в беге 3 минуты.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
2	Классификация физических упражнений. Роль гимнастики в физическом развитии и физическом совершенствовании. Обучение техники низкого и высокого старта. Игра: «Салка за 20 сек».	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
3	Подводящие упражнения и их назначение. Развивать выносливость 4 минуты. Повторить технику стартов из разных и.п. Эстафеты с бегом.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
4	Правила дыхания в воде при плавании. Обучать технике встречной эстафеты.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101

5	Техника выполнения согласования двигательных действий при плавании. Упражнения на суше. Игра «Выше ноги от земли». Развивать выносливость 4 мин.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
6	Виды спортивных стилей плавания. Теория. КУ – бег 30м.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
7	Техника спортивных стилей плавания. Теория. Обучать технике прыжка в высоту через препятствия.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
8	Составление комплексов и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений из общей разминки, из партерной разминки и разминки у опоры. Подвижные игры: «Шахматы», «Пустое место».	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
9	Техника выполнения танцевальных движений. Повторить технику стартов из разных и.п. Игра: «Колдунчики».	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
10	Физическая нагрузка в гимнастических упражнениях. Обучать технике низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции и финиша.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
11	Техника выполнения физических упражнений для формирования	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101

	навыков плавания. КУ – наклон вперед из положения стоя.					u/load/101
12	Методика моделирования комбинаций гимнастических упражнений. КУ – отжимание от пола. Учебная игра в мини-футбол.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
13	Составление правил новых игр и спортивных эстафет. Самостоятельная организация игр (спортивных эстафет) и игровых заданий. Оценивание правил безопасности в процессе выполняемой игры. КУ – подъем туловища за 30сек.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
14	Строевые команды: построения, перестроения. Развивать выносливость 6 минут. Учебная игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
15	Методика контроля правильного выполнения упражнений при увеличении нагрузки. Выполнение освоенных гимнастических упражнений с постепенным увеличением нагрузки. КУ – подтягивание.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
16	Практика применения методики измерения пульса при увеличении нагрузки; техники дыхания при	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101

	выполнении упражнений; методики контроля осанки. Обучать технике челночного бега 3*10м.					
17	Техника выполнения гимнастических упражнений общей разминки. КУ - 6 минутный бег. Игра: «Угадай чей голосок?»	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
18	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки. Обучать технике ведения и остановок ф/б мяча в парах	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
19	Техника выполнения гимнастических упражнений разминки у опоры. Повторить перемещения и остановки в ф/б. Учебная игра в ф/б.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
20	Техника выполнения акробатических упражнений. Развивать гибкость и равновесие. Игра: «Шахматы».	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
21	Техника выполнения упражнений с гимнастическими предметами. Круговая тренировка с предметами.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
22	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц стопы, для укрепления мышц ног. Игра «День и ночь».	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
23	Составление комплекса и	1				fizkulturavshkole.ru.

	демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц брюшного пресса, мышц спины, для развития гибкости позвоночника. Эстафеты с предметами.					https://www.uchportal.ru/load/101
24	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц рук, мышц плечевого пояса. Эстафеты с переползанием и перепрыгиванием.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
25	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности голеностопного сустава, тазобедренного сустава. Эстафеты с элементами упражнений из л/а.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
26	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности плечевого сустава. Обучать технике метания мяча на дальность и точность.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
27	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития эластичности мышц ног,	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101

	подвижности коленного сустава. Повторить технику бросков и передачи б/б мяча.					
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				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
29	Составление комплекса и демонстрация выполнения танцевальных шагов для развития координационно-скоростных способностей. Повторить технику бросков и передачи б/б мяча в парах. Игра: «Охотники и утки»	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
30	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений общей, партерной разминки, разминки у опоры для развития координационно-скоростных способностей. Обучать технике броска мяча через сетку с разного расстояния.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101

31	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений в подвижных играх для развития координационно-скоростных способностей. Эстафеты на развитие ловкости с мячом.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
32	Техника выполнения строевого и походного шага. Построения и перемещения по команде. Обучать технике ведения б/б мяча на месте и в движении.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
33	Выполнение нормативов ГТО, тестовых заданий на гибкость и координационно-скоростные способности. Повторить технику ведения мяча на месте и в движение в эстафетах.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
34	Игровые задания на выполнение физических упражнений. Развивать ловкость с малым мячом.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
35	Построения и перестроения в шеренги, повороты в строю. Перемещения с помощью танцевальных движений. Игра: «Перекасти мяч».	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
36	Акробатические упражнения для перемещений. Игра «Колобки и ежики».	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101

37	Игры с выталкиванием	1				
38	Игры с теснением соперника, упираясь в грудь рукой, сидя спина к спине, ноги в упор. Развивать силовые способности.	1				fizkulturavshkole.ru.https://www.uchportal.ru/load/101
39	Игры в перетягивания соперника в свою сторону. Развивать прыгучесть со скакалкой.	1				fizkulturavshkole.ru.https://www.uchportal.ru/load/101
40	Игры за овладение у соперника предметом одной рукой, двумя руками. Развивать равновесие и координацию.	1				fizkulturavshkole.ru.https://www.uchportal.ru/load/101
41	Инструктаж о ТБ при занятии лыжной подготовкой. Строевые приемы с лыжами. Развивать выносливость в беге.	1				fizkulturavshkole.ru.https://www.uchportal.ru/load/101
42	Обучать технике скользящего шага без палок. Игры с элементами лыжной подготовки.	1				fizkulturavshkole.ru.https://www.uchportal.ru/load/101
43	Повторить строевые приемы, скользящий шаг. Игры на воздухе.	1				fizkulturavshkole.ru.https://www.uchportal.ru/load/101
44	Обучать технике бесшажного одновременного хода. Эстафеты на воздухе.	1				fizkulturavshkole.ru.https://www.uchportal.ru/load/101
45	Повторить технику бесшажного хода. Обучать поворотам на лыжах.	1				fizkulturavshkole.ru.https://www.uchportal.ru/load/101

46	Обучать технике попеременно- двухшажного хода. Игры на воздухе.	1				
47	Повторить попеременно- двухшажный ход. Эстафеты с санками.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
48	Обучать технике перехода с одного хода на другой. Эстафеты на улице.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
49	Подвижные игры на улице с элементами лыжной подготовки.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
50	Подвижные игры на улице с элементами лыжной подготовки.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
51	Подвижные игры на улице с элементами лыжной подготовки.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
52	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие координационно- скоростных способностей на основе вида спорта «Волейбол».	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
53	Техника выполнения упражнений на силу, гибкость, координационно- скоростные способности по специализации вида спорта	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
54	Обучать технике передач мяча в	1				fizkulturavshkole.ru.

	парах на основе игры в волейбол. Игра «Снайперы»					https://www.uchportal.ru/load/101
55	Обучать технике бросков мяча через сетку с небольшого расстояния. Игра «Снайперы».	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
56	Обучать технике подачи мяча в игре «Пионербол» и ловлю мяча с перемещением.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
57	Обучать игре и судейству в «Пионербол».	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
58	Повторить и закрепить технику перемещений, бросков, передач, ловли в в/б. Учебная игра «Пионербол» по упрощенным правилам.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
59	Эстафеты с мячами на развитие ловкости и координации. Игра «Снайпер».	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
60	Учебная игра в «Пионербол».	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
61	Техника выполнения упражнений для сдачи норм ГТО (по возрасту). Эстафеты на развитие скоростных способностей.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101

62	Техника выполнения упражнений для сдачи нормативов на гибкость. Подвижные игры с элементами комплекса ГТО.	1				fizkulturavshkole.ru.https://www.uchportal.ru/load/101
63	КУ – наклон вперед из положения стоя. Повторить технику челночного бега и прыжков с места.	1				fizkulturavshkole.ru.https://www.uchportal.ru/load/101
64	КУ – отжимание от пола, поднимание туловища 30сек.	1				fizkulturavshkole.ru.https://www.uchportal.ru/load/101
65	Контрольно-тестовые упражнения	1				fizkulturavshkole.ru.https://www.uchportal.ru/load/101
66	Демонстрация группового показательного выступления	1				fizkulturavshkole.ru.https://www.uchportal.ru/load/101
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				fizkulturavshkole.ru.https://www.uchportal.ru/load/101
68	Демонстрация навыков и умений соревновательной деятельности. Демонстрация навыков и умений в итоговых показательных упражнениях	1				fizkulturavshkole.ru.https://www.uchportal.ru/load/101
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	Инструктаж о ТБ при занятии Л/А. Характеристика физической культуры, ее роли в общей культуре человека. Задачи спорта и задачи физической культуры. Важные навыки жизнедеятельности человека. Развивать выносливость в беге 4 минуты и гибкость.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
2	Туристическая деятельность. Подготовка к походу. Инструктаж о ТБ. Повторить технику высокого старта; ускорения 20, 30, 60м.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
3	Строевые команды. Строевые упражнения. Развивать скоростные способности. Повторить технику бега по дистанции и финиширование.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
4	Направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания. КУ - 30м.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
5	Техника выполнения упражнений для тестирования результатов развития	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101

	физических качеств и способностей. Обучать технике эстафетного бега.					u/load/101
6	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями: общая разминка, партерная разминка, разминка у опоры. Повторить технику стартов; встречная эстафета.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
7	Развивать выносливость в беге 4 минуты. Повторить и закрепить технику прыжковых упражнений в высоту и длину с места. Игра: «Салка за 20сек».	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
8	Способы демонстрация полученных навыков и умений выполнения физических упражнений. КУ – челночный бег 3*10м. Игра: «Снайпер».	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
9	Методы определения динамики развития гибкости и координационно-скоростных способностей. Эстафеты 4*100м, встречная.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
10	Проектирование новых игр и игровых заданий, способов демонстрации полученных навыков и умений выполнения физических упражнений. Обучать технике перемещений в мини-футболе.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101

11	Моделирование комплексов упражнений на развитие гибкости и увеличения эластичности мышц. КУ – отжимание от пола.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
12	Моделирование комплексов упражнений на развитие координационно-скоростных способностей и меткости. Эстафеты на ловкость с малым мячом.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
13	Обучать технике перемещений и остановок, жонглирование с ф/б мячом. КУ – подтягивание. Учебная игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
14	Туристическая деятельность: базовое снаряжение для похода, составление маршрута, ориентирование на местности. Обучать технике прыжка в высоту с разбега. Игра «Пятнашки».	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
15	Типичные ошибки при выполнении специальных комплексов упражнений основной гимнастики. Развивать гибкость и координацию применяя круговую тренировку.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
16	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц спины. КУ - 6 минутный бег.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
17	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц ног.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101

	Повторить и закрепить технику прыжка в высоту с разбега.					u/load/101
18	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц рук. Обучать технике метания мяча на дальность.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
19	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц живота. КУ – подъем туловища 1 минута.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
20	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие гибкости позвоночника. КУ – наклон вперед.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
21	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие подвижности тазобедренных суставов; на развитие подвижности коленных и голеностопных суставов; на развитие эластичности мышц ног.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
22	Техника выполнения комплексов упражнений с гимнастическими предметами для развития координации. Техника выполнения комплексов акробатических упражнений для развития координации.. Техника выполнения комплексов танцевальных шагов для развития координации	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101

23	Проектирование правил новых ролевых спортивных эстафет. Участие в спортивных эстафетах по ролям.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
24	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий: утренняя гимнастика, тренировочные занятия. Круговая тренировка на развитие координационных способностей.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
25	Техника выполнения строевого, походного шага, практика выполнения строевых команд. Демонстрация универсальных умений при выполнении организующих упражнений для групп. Повторить и закрепить технику ведения мяча с одновременной передачей партнеру.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
26	Составление комплекса базовых упражнений гимнастики для общей разминки. Развивать выносливость и гибкость. Игра «Шахматы».	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
27	Техника выполнения перемещений: перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги. Учебная игра в мини-футбол 2*2, 3*3.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
28	Составление и демонстрация программ с базовыми упражнениями	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101

	для физкультминуток на воздухе и в зале. Акробатика: перекаты, кувырок, стойка на лопатках и руках.					u/load/101
29	Моделирование комплексов упражнений общей гимнастики по видам разминки. Повторить акробатику: гимнастический мост, кувырок, угол.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
30	Развивать выносливость 6 минут. Повторить разные прыжковые упражнения в акробатике.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
31	Повторить и закрепить технику акробатического калеса (переворот в сторону).	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
32	Жизненно важные навыки и умения на уроках физической культуры. Практика наблюдения за динамикой развития физических качеств и способностей Соревнования по технике выполнения акробатических упражнений.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
33	Соревнование по технике выполнения элементов игры в ф/б.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
34	Организация проведения спортивных ролевых игр. Соревнование по подвижным играм.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101

35	Инструктаж о ТБ при занятии лыжной подготовкой. Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой Развивать выносливость в беге и иммитация лыжного классического хода.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
36	Обучать технике строевых приемов с лыжами. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
37	Обучать технике перемещения с лыжами. Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом: подводящие упражнения	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
38	Обучать технике передвижения на лыжах попеременно-двухшажным ходом с переходом на одношажные. Эстафеты на лыжах.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Подвижные игры на воздухе.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
40	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах. Эстафеты на улице с элементами лыжной подготовки.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
41	Зачет 1 км без учета времени – классический ход	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101

42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона (иммитация)	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
43	Обучать технике спуска и подъема с небольшого склона (иммитация). Подвижные игры на воздухе.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
44	Эстафеты с санками. Подвижные игры на воздухе.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
45	Передвижение классическим ходом в полной координации. Эстафета 4 по 200м.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
47	Инструктаж о ТБ.Правила поведения при занятии спортивными играми. Развивать ловкость с б/б и в/б мячами.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
48	Разучивание специальных скоростно- силовых способностей. Повторить технику ведения мяча на месте и в движении.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
49	Обучать технике броска мяча на	1				fizkulturavshkole.ru.

	дальность с одновременной ловлей. Учебная игра в стритбол по упрощенным правилам.					https://www.uchportal.ru/load/101
50	Повторить и закрепить технику ловли мяча после подачи. Подвижная игра «Шахматы».	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
51	Обучать технике передач мяча в парах через сетку с одновременной ловлей. Учебная игра «Пионербол»	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
52	Круговая тренировка с мячом на развитие ловкости. Учебная игра в стритбол.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
53	Развивать ловкость в жонглировании мяча. Обучать броскам в кольцо и подачи через сетку с небольшого расстояния.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
54	Развивать ловкость в парах с изменением полета мяча. Учебная игра в «Пионербол».	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
55	Степ тренировка под музыку комплекс «Тобата». Эстафеты на ловкость.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
56	Закрепить технику подачи мяча в игре «Пионербол». КУ – передача с ловлей мяча.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
57	Обучать игре в «Пионербол», правила и расстановки. КУ – подача мяча с небольшого расстояния.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101

58	Закрепить технику игры в «Пионербол».	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
59	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижная игра «Снайпер»	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
60	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение», «Салка за 20сек». КУ – прыжок в длину с места.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
61	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель», «Третий лишний». КУ – наклон из положения стоя	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
62	Разучивание «Эстафета с ведением футбольного мяча», «Броска на точность попадания». КУ – поднимание туловища 1 минута.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
63	Разучивание подвижной игры «Лапта», ударная чать. КУ - 30м.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
64	Разучивание подвижной игры «Лапта»,ускорение с метанием. КУ – подтягивание.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
65	Обучать технике игры «Мини-футбол» по упрощенным правилам. КУ – отжимание от пола.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
66	Совершенствование подвижных игр с мячом. КУ – челночный бег 3*10м.	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
67	Совершенствование подвижных игр с	1				fizkulturavshkole.ru.

	бегом. КУ- 1000м.					https://www.uchportal.ru/load/101
68	Соревнование «Мы любим комплекс ВФСК ГТО!»	1				fizkulturavshkole.ru. https://www.uchportal.ru/load/101
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

- Физическая культура: 1-4-е классы: учебник: в 2 частях, 1-4 классы/

Винер-Усманова И.А., Цыганкова О. Д. / под ред. Винер-Усмановой И.А.,

Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 классы/ Винер И.А.,

Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А.,

Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

В.И. Лях Физическая культура 1-4 класс, методическое пособие

Физическая культура: подвижные игры: 1-4 классы. ФГОС / Н. А.

Федорова. — М.: Издательство «Экзамен», 2016. — 46 с.

Физическая культура. Методические рекомендации. 1—4 клас- сы : учеб.

пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 2-е изд. — М. :

Просвещение, 2017. — 175 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)

2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru>

3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <http://www.it-n.ru/communities>.

4. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

5. Сайт "Я иду на урок физкультуры"

<http://spo.1september.ru/urok/>

1. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

Презентации по физкультуре на сайтах:

1. uchportal.ru/

2. <http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura>

3. ppt4web.ru/prezentacii-po-...

4. <http://uslide.ru/fizkultura>

5. pedsovet.su/

6. <http://videouroki.net> На данном сайте находятся фрагменты видеоуроков по спортивным играм