

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
ГБОУ ЛИЦЕЙ № 393 КИРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

РАССМОТРЕНО

на заседании
методического совета
Протокол № 1 от
«25» августа 2025 года

СОГЛАСОВАНО

решением педагогического
совета
Протокол № 8
«26» августа 2025 года

УТВЕРЖДЕНО

директором ГБОУ лицея
№393 Кировского района
Санкт-Петербурга
_____Титова О.А.
Пр.№ 143 от 26.08.2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 6954407)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 1)

для обучающихся 1 – 4 классов

Санкт-Петербург, 2025

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 развить.

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:

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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), умении 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, рекомендованных для изучения физической культуры по варианту № 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).

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. Из программы исключены модули: плавание, лыжная подготовка, хореография из-за отсутствия материально-технической базы и возможности использования сторонних спортивных объектов, данные модули заменены кроссовой подготовкой, подвижными играми.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

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

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

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

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

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчет.

Физические упражнения.

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания. Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости.

Подводящие упражнения.

Группировка, кувырок в сторону, перекат, кувырок вперед.

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

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

Организующие команды и приемы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

2 КЛАСС

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

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений.

Освоение упражнений для укрепления основных групп мышц.

Подводящие упражнения, акробатические упражнения.

Освоение упражнений: кувырок вперед, мост, стойка на лопатках.

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

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

Освоение упражнений на развитие силы.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

Рольевые игры и игровые задания с использованием освоенных упражнений. 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.

3 КЛАСС

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

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

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

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

4 КЛАСС

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

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

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.

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

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

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

Освоение акробатических упражнений: кувырок, мост, стойка на лопатках.

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).

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: бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель, прыжки в высоту, в длину.

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.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

1) патриотическое воспитание:

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

2) гражданское воспитание:

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

3) ценности научного познания:

знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем;

4) формирование культуры здоровья:

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

5) экологическое воспитание:

экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия, работа с информацией:

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

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

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений;

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, упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

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

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

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

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;

продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

контролировать состояние организма на уроках физической культуры в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного программой по физической культуре, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися, умения и способы действий, специфические для предметной области «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, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;

спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе по физической культуре условно относятся некоторые физические упражнения первых трех групп, если им присущи перечисленные

признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

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

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

Знания о физической культуре:

различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);

формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице, иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни, формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);

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

иметь представление об основных видах разминки.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьем 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, выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, основами туристической деятельности, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, выполнять команды и строевые упражнения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;

упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на период начального общего образования, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;

осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);

осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки, повороты в обе стороны, равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вперед, назад, с поворотом в обе стороны;

осваивать способы игровой деятельности.

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

Знания о физической культуре:

описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки, отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;

кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта, излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов, описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека, понимать и раскрывать правила поведения на воде, формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн, гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием, характеризовать умение плавать.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

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

использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе, характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;

принимать решения в условиях игровой деятельности, оценивать правила безопасности в процессе игры;

знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики, измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей, измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

осваивать и демонстрировать технику перемещения шагом, 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);

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

Знания о физической культуре:

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

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

представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;

описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;

формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;

находить информацию о возрастных периодах, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота, сила, выносливость;

различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;

различать упражнения на развитие моторики;

объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде;

формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);

выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

самостоятельно проводить разминку по ее видам: общую, партерную, разминку у опоры, характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения, оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;

проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет 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 шагов, поворотов, прыжков;

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 и другие;

проявлять физические качества 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 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 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;

различать, выполнять и озвучивать строевые команды;

осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;

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, мост, стойка на лопатках);

моделировать комплексы упражнений;

осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;

осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;

осваивать технические действия из спортивных игр.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	10			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		10			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями. Самоконтроль	4			Поле для свободного ввода
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	5			Поле для свободного ввода
2.3	Строевые команды и построения	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		10			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Освоение упражнений основной гимнастики	34			Поле для свободного ввода

1.2	Игры и игровые задания	20			Поле для свободного ввода
1.3	Организирующие команды и приёмы	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		56			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Овладение физическими упражнениями	23			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		23			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

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			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями	3			Поле для свободного ввода
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения	4			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		7			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики	33			Поле для свободного ввода
1.2	Игры и игровые задания	7			Поле для свободного ввода

1.3	Организирующие команды и приёмы	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		41			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Освоение упражнений для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений	16			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		16			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями	5			Поле для свободного ввода
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		7			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Освоение специальных упражнений основной гимнастики	22			Поле для свободного ввода
1.2	Игры и игровые задания	9			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		31			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Комбинации упражнений основной гимнастики	8			Поле для свободного ввода
2.2	Спортивные упражнения	12			Поле для свободного ввода
2.3	Туристические физические упражнения	2			Поле для свободного ввода
2.4	Подготовка к демонстрации полученных результатов	4			Поле для свободного ввода
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			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		5			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Способы физкультурной деятельности	9			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Овладение техникой выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики	17			Поле для свободного ввода
1.2	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий и выполнение перемещений различными способами передвижений	2			Поле для свободного ввода
1.3	Игры и игровые задания	4			Поле для свободного ввода

Итого по разделу		23			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Универсальные умения выполнения физических упражнений при взаимодействии в группах	2			Поле для свободного ввода
2.2	Универсальные умения с мячом: броски, ловли, передачи	3			Поле для свободного ввода
2.3	Универсальные умения удержания равновесий, выполнения прыжков, поворотов, индивидуально и в группах, выполнения акробатических упражнений	7			Поле для свободного ввода
2.4	Организация и проведение подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО	7			Поле для свободного ввода
2.5	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	12			Поле для свободного ввода
2.6	Подготовка к демонстрации достигнутых результатов	3			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		31			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучен ия	Электронные цифровые образователь ные ресурсы
		Все го	Контрольн ые работы	Практичес кие работы		
1	Вводный урок. Инструктаж по ТБ. Физическая культура и спорт. Классификация физических упражнений. Изучение понятий "шеренга" и "колонна", обучение передвижению в колонне, общие принципы выполнения ОРУ, подвижная игра "Ловишка"	1				Поле для свободного ввода1
2	Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена. Самоконтроль. Строевые команды и построения: "равняйсь", "смирно", повторение построения в шеренгу и	1				Поле для свободного ввода1

	колонну, разучивание поворотов направо и налево на месте. ОРУ в движении и на месте, СБУ.					
3	Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в зале, на улице. Повторение строевых упражнений. ОРУ в движении и на месте, СБУ. Разучивание техники челночного бега.	1				Поле для свободного ввода1
4	Культура движения. Гимнастика. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Повторение строевых упражнений, ОРУ в движении и на месте, СБУ. Техника выполнения челночного бега 3*10 м,	1				Поле для свободного ввода1

	разучивание игры "Пятнашки".					
5	Знания о физической культуре: возникновение физической культуры и спорта. Основные направления физической культуры и спорта. Тестирование ВФСК ГТО челночный бег 3*10 м. Разучивание подвижной игры "Гуси- лебеди"	1				Поле для свободного ввода1
6	Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Повторение строевых команд, ОРУ, СБУ, изучение техники метания малого мяча (мешочка) на дальность.	1				Поле для свободного ввода1
7	Основные разделы урока. Исходные положения в	1				Поле для свободного ввода1

	физических упражнениях. Повторение техники метания малого мяча (мешочка) на дальность. Изучение подвижной игры "Горелки".					
8	Основные правила подбора одежды для занятий физической культурой, спортом. Знакомство с основным спортивным оборудованием в школе. Тестирование ВФСК ГТО метание малого мяча (мешочка) на дальность. Подвижная игра "Горелки".	1				Поле для свободного ввода1
9	Техника выполнения основных строевых команд. Знакомство с Олимпийскими играми, их символами и традициями. Изучение простых эстафет.	1				Поле для свободного ввода1

10	Техника выполнения строевых упражнений. Изучение понятий физическая культура и спорт. Повторение простых эстафет.	1				Поле для свободного ввода1
11	Здоровый образ жизни. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки, физкультминут ок. Дневник измерений массы и длины тела. Знакомство с техникой высокого старта и командами "на старт", "внимание", "марш". Подвижная игра "Мышеловка"	1				Поле для свободного ввода1
12	Знакомство с понятием "гигиена". Принципы закаливания. Повторение техники высокого старта и соответствующ	1				Поле для свободного ввода1

	их команд. Подвижная игра "Мышеловка".					
13	Техника выполнения оздоровительных упражнений и комплексов. Изучение техники бега на короткие дистанции - 30 м. Подвижная игра "Два Мороза"	1				Поле для свободного ввода1
14	Самоконтроль: техника дыхания и выполнения физических упражнений; внешние признаки утомления во время занятий физической культурой. Повторение техники бега на короткие дистанции - 30 м. Подвижная игра "Два Мороза".	1				Поле для свободного ввода1
15	Техника выполнения музыкально-сценических и ролевых подвижных игр. Тестирование бега на	1				Поле для свободного ввода1

	короткую дистанцию - 30 м. Подвижная игра "Два Мороза".					
16	Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности. Изучение техники выполнения прыжка в длину с места. Подвижная игра "Волк во рву".	1				Поле для свободного ввода1
17	Проектирование и выполнение игровых заданий. Повторение техники выполнения прыжка в длину с места. Подвижная игра "Волк во рву".	1				Поле для свободного ввода1
18	Тестирование ВФСК ГТО выполнение прыжка в длину с места. Эстафета "Зайцы".	1				Поле для свободного ввода1
19	Основные элементы физических упражнений. Изучение	1				Поле для свободного ввода1

	техники метания в цель с 6 метров. Подвижная игра "Самый меткий", "Минутка".					
20	Организирующие команды и приемы при построении, передвижении, расчёте. Повторение техники метания в цель с 6 метров. Подвижная игра "Самый меткий", "Минутка".	1				Поле для свободного ввода1
21	Техника выполнения гимнастического шага. Тестирование ВФСК ГТО техника метания в цель с 6 метров. Подвижная игра "Совушка".	1				Поле для свободного ввода1
22	Техника выполнения шагов: шаги с продвижением вперёд на носках, пятках, на полной стопе. Ознакомление с	1				Поле для свободного ввода1

	понятием осанки.					
23	Техника выполнения шагов: шаги с наклоном туловища вперед, в сторону. Упражнения направленные на сохранение правильной осанки.	1				Поле для свободного ввода1
24	Изучение техники выполнения поднимания туловища из положения лежа. Упражнения направленные на сохранение правильной осанки.	1				Поле для свободного ввода1
25	Повторение техники выполнения поднимания туловища из положения лежа. Разучивание техники выполнения перекатов.	1				Поле для свободного ввода1
26	Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе.	1				Поле для свободного ввода1

	Тестирование ВФСК ГТО поднимание туловища из положения лежа. Повторение техники выполнения перекатов.					
27	Техника выполнения упражнений для формирования и развития опорно- двигательного аппарата. Выполнение перекатов из различных ИП. Разучивание различных способов лазания по гимнастической стенке и скамейке.	1				Поле для свободного ввода1
28	Характерные ошибки при выполнении упражнений для формирования и развития опорно- двигательного аппарата. Повторение способов лазания по гимнастической стенке, проведение	1				Поле для свободного ввода1

	игровых упражнений на внимание.					
29	Техника выполнения упражнений для формирования стопы. Совершенствов ание лазанья по гимнастической стенке и скамейке.	1				Поле для свободного ввода1
30	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности голеностопного сустава. Разучивание техники выполнения сгибаний разгибаний рук в упоре лежа.	1				Поле для свободного ввода1
31	Техника выполнения упражнений для увеличения эластичности мышц стопы. Повторение техники выполнения сгибаний разгибаний рук в упоре лежа.	1				Поле для свободного ввода1
32	Тестирование ВФСК ГТО сгибания разгибания рук в	1				Поле для свободного ввода1

	упоре лежа. Игра на внимание "3-13-36". Игры направленные на расслабление.					
33	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц стопы. Изучение техники подтягивания на низкой перекладине, висы на высокой перекладине. Подвижная игра "Удочка".	1				Поле для свободного ввода1
34	Техника выполнения упражнений для растяжки задней поверхности бедра. Повторение техники подтягивания на низкой перекладине и висов. Изучение группировки, перекатов. Подвижная игра "Совушка".	1				Поле для свободного ввода1
35	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног.	1				Поле для свободного ввода1

	Тестирование ВФСК ГТО подтягивание на низкой перекладине. Повторение техники выполнения группировки и перекатов.					
36	Методика составления комбинаций упражнений. Упражнения на развитие гибкости. Изучение норматива ВФСК ГТО "Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье".	1				Поле для свободного ввода1
37	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног. Упражнения на гибкость. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО "Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье".	1				Поле для свободного ввода1

38	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц брюшного пресса. Тестирование ВФСК ГТО "Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье". Круговая тренировка.	1				Поле для свободного ввода1
39	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц спины. Изучение эстафеты "Полоса препятствий" с использованием изученных способов лазанья и передвижения. Игровые задания на внимание.	1				Поле для свободного ввода1
40	Техника выполнения упражнений для развития мышц спины. Повторение эстафеты "Полоса препятствий" с использованием	1				Поле для свободного ввода1

	изученных способов лазанья и передвижения.					
41	Техника выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника. Совершенствование эстафеты "Полоса препятствий" с использованием изученных способов лазанья и передвижения. Игра "3-13-36".	1				Поле для свободного ввода1
42	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности плечевого пояса. Разучивание прыжков через скакалку и в скакалку. Игра "Минутка".	1				Поле для свободного ввода1
43	Техника выполнения различных видов ходьбы для развития координации. Повторение техники прыжков через	1				Поле для свободного ввода1

	скакалку и в скакалку.					
44	Техника выполнения различных видов бега для развития координации. Эстафеты с гимнастическими предметами (скакалка)	1				Поле для свободного ввода1
45	Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку. Эстафеты с гимнастическими предметами (скакалка).	1				Поле для свободного ввода1
46	Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы. Тестирование прыжки на короткой скакалке за 30 сек.	1				Поле для свободного ввода1
47	Техника выполнения упражнений с мячом: перекаты, броски, переброски, ловли. Разучивание пробеганий под	1				Поле для свободного ввода1

	вращающейся скакалкой и прыжков на длинной скакалке.					
48	Техника выполнения танцевальных шагов. Повторение прыжков на длинной скакалке. Разучивание подвижной игры "Магазин".	1				Поле для свободного ввода1
49	Техника вращения кистью руки скакалки, сложенной вчетверо. Подвижная игра "Магазин". Командные соревнования "скипинг".	1				Поле для свободного ввода1
50	Эстафеты с гимнастическими предметами (мяч).	1				Поле для свободного ввода1
51	Эстафеты с гимнастическими предметами (мяч).	1				Поле для свободного ввода1
52	Техника выполнения специальных упражнений: повороты, прыжки.	1				Поле для свободного ввода1

	Эстафеты с гимнастическими предметами (мяч).					
53	Техника выполнения специальных упражнений: равновесия. Эстафеты с гимнастическими предметами (обруч).	1				Поле для свободного ввода1
54	Методика контроля величины нагрузки и дыхания при выполнении упражнений. Эстафеты с гимнастическими предметами (обруч).	1				Поле для свободного ввода1
55	Основные правила участия в музыкально-сценических играх. Эстафеты с гимнастическими предметами (обруч).	1				Поле для свободного ввода1
56	Музыкально-сценические игры с элементами гимнастических упражнений. Комбинированные эстафеты.	1				Поле для свободного ввода1

	Круговая тренировка.					
57	Разучивание техники броска набивного мяча из-за головы в положении сидя.	1				Поле для свободного ввода1
58	Повторение техники броска набивного мяча из-за головы в положении сидя.	1				Поле для свободного ввода1
59	Формирование навыков участия в общеразвивающих играх. Повторение техники броска набивного мяча из-за головы в положении сидя.	1				Поле для свободного ввода1
60	Техника выполнения гимнастических упражнений в игровой деятельности. Тестирование бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя.	1				Поле для свободного ввода1
61	Практика выполнения гимнастических упражнений в общеразвивающ	1				Поле для свободного ввода1

	их играх. Встречные эстафеты и эстафеты с заданием для капитана.					
62	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: передача образа движением. Встречные эстафеты и эстафеты с заданием для капитана.	1				Поле для свободного ввода1
63	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры. Встречные эстафеты и эстафеты с заданием для капитана.	1				Поле для свободного ввода1
64	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры. Встречные эстафеты и эстафеты с заданием для капитана.	1				Поле для свободного ввода1
65	Эстетическое воспитание на уроках физической	1				Поле для свободного ввода1

	культуры: игровые задания по ролям. Эстафеты направленные на развитие ловкости и заданиями на внимание.					
66	Игровые задания, направленные на тестирование гибкости. Эстафеты направленные на развитие ловкости и заданиями на внимание.	1				Поле для свободного ввода1
67	Игровые задания, направленные на тестирование координационн о-скоростных способностей. Эстафеты направленные на развитие ловкости и заданиями на внимание.	1				Поле для свободного ввода1
68	Игры с гимнастически м предметом. Повторение техники метания малого мяча в цель с расстояния 6 м.	1				Поле для свободного ввода1

	Эстафеты с метанием в вертикальную и горизонтальную цель.					
69	Проектирование и проведение игр с гимнастическим предметом. Повторение техники метания малого мяча в цель с расстояния 6 м.	1				Поле для свободного ввода1
70	Основные правила участия в спортивных эстафетах с гимнастическими предметами. Тестирование ВФСК ГТО метание малого мяча в цель.	1				Поле для свободного ввода1
71	Эстафета "Полоса препятствий"	1				Поле для свободного ввода1
72	Комбинированные эстафеты. Круговая тренировка.	1				Поле для свободного ввода1
73	Изучение техники выполнения прыжка в длину с места. Подвижная игра "Волк во рву".	1				Поле для свободного ввода1
74	Повторение техники выполнения	1				Поле для свободного ввода1

	прыжка в длину с места. Подвижная игра "Волк во рву".					
75	Организующие команды при перестроении. Тестирование ВФСК ГТО выполнение прыжка в длину с места. Эстафета "Зайцы".	1				Поле для свободного ввода1
76	Организующие команды при передвижении, перестроении. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	1				Поле для свободного ввода1
77	Техника выполнения гимнастических упражнений. Повторение техники разворота в челночном беге.	1				Поле для свободного ввода1
78	Техника выполнения гимнастических упражнений. Повторение техники разворота в челночном беге.	1				Поле для свободного ввода1
79	Техника выполнения гимнастических	1				Поле для свободного ввода1

	упражнений. Повторение техники разворота в челночном беге.					
80	Техника выполнения гимнастических упражнений. ОРУ в движении и на месте, СБУ. Техника выполнения челночного бега 3*10 м, разучивание игры "Пятнашки".	1				Поле для свободного ввода1
81	Техника выполнения гимнастических упражнений. Повторение техники челночного бега 3*10 м. Эстафеты.	1				Поле для свободного ввода1
82	Техника выполнения гимнастических упражнений. Тестирование ВФСК ГТО челночный бег 3*10 м. Подвижная игра "Гуси-лебеди".	1				Поле для свободного ввода1
83	ОРУ, СБУ, повторение техники метания малого	1				Поле для свободного ввода1

	мяча (мешочка) на дальность.					
84	Повторение техники метания малого мяча (мешочка) на дальность. Подвижная игра "Горелки".	1				Поле для свободного ввода1
85	Тестирование ВФСК ГТО метание малого мяча (мешочка) на дальность. Подвижная игра "Горелки"	1				Поле для свободного ввода1
86	Повторение техники высокого старта. Подвижные игры на внимание.	1				Поле для свободного ввода1
87	Бег на короткую дистанцию 30 м. Эстафеты.	1				Поле для свободного ввода1
88	Бег на короткую дистанцию 30 м. Эстафеты.	1				Поле для свободного ввода1
89	Тестирование бега на короткую дистанцию - 30 м. Подвижная игра "Два Мороза".	1				Поле для свободного ввода1
90	Эстафеты – линейные и встречные.	1				Поле для свободного ввода1
91	Эстафеты – линейные и встречные.	1				Поле для свободного ввода1

92	Эстафеты – линейные и встречные.	1				Поле для свободного ввода1
93	Повторение изученного материала	1				Поле для свободного ввода1
94	Повторение изученного материала.	1				Поле для свободного ввода1
95	Повторение изученного материала.	1				Поле для свободного ввода1
96	Повторение изученного материала.	1				Поле для свободного ввода1
97	Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
98	Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
99	Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

2 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучен ия	Электронные цифровые образователь ные ресурсы
		Все го	Контрольн ые работы	Практичес кие работы		
1	Гармоничное физическое развитие. Знакомство с формами контрольных измерений массы и длины своего тела. Инструктаж по ТБ. ОРУ, СБУ, челночный бег 3*10 м.	1				Поле для свободного ввода1
2	Осанка и ее влияние на здоровье человека. Составление комплексов упражнений для формирования правильной осанки. Челночный бег 3*10 м, эстафеты.	1				Поле для свободного ввода1
3	Олимпийское движение: история и современность. Структура российского спортивного движения. Освоение	1				Поле для свободного ввода1

	правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.					
4	Подвижные игры направленные на развитие ловкости. Метание малого мяча на дальность.	1				Поле для свободного ввода1
5	Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры направленные на развитие ловкости.	1				Поле для свободного ввода1
6	Методика наблюдений за динамикой своего физического развития. Осанка и ее влияние на физическое здоровье. Методика контроля осанки. Тестирование метание малого мяча на дальность.	1				Поле для свободного ввода1

	Подвижные игры.					
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. Изучение техники выполнения прыжка в шаге через шаг.	1				Поле для свободного ввода ¹
8	Здоровый образ жизни и способы его формирования. Повторение техники выполнения прыжков в шаге через шаг. Изучение прыжков в шаге в полной координации.	1				Поле для свободного ввода ¹

9	Проектирование и модернизация спортивных эстафет. Тестирование многоскок. Подвижные игры.	1				Поле для свободного ввода1
10	Практика проведения общеразвивающих, спортивных, туристических игр и игровых заданий, спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1				Поле для свободного ввода1
11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры «Кто дальше?»	1				Поле для свободного ввода1
12	Практика выполнения организующих команд и приёмов. Освоение правил и техники выполнения	1				Поле для свободного ввода1

	норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.					
13	Техника выполнения упражнений общей разминки. Практика выполнения упражнений общей разминки. Метание теннисного мяча в цель. Подвижная игра «Точно в цель».	1				Поле для свободного ввода1
14	Техника выполнения гимнастического шага с контролем дыхания. Техника выполнения гимнастического бега с контролем дыхания. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры направленные на развитие ловкости.	1				Поле для свободного ввода1

15	Основные правила выполнения упражнений общей разминки. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1				Поле для свободного ввода1
16	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног. Дневник наблюдений по физической культуре. Круговая тренировка. Подвижные игры.	1				Поле для свободного ввода1
17	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса. Повторение техники	1				Поле для свободного ввода1

	выполнения перекатов.					
18	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины, для разогревания мышц спины. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Повторение техники выполнения перекатов из различных ИП.	1				Поле для свободного ввода1
19	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития гибкости позвоночника, для развития подвижности плечевого пояса. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из	1				Поле для свободного ввода1

	положения лежа на спине.					
20	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития подвижности в тазобедренных суставах. Лазанье по гимнастическо й скамейке. Техника выполнения кувырка вперед.	1				Поле для свободного ввода1
21	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития координации. Лазанье по гимнастическо й скамейке. Техника выполнения кувырка вперед.	1				Поле для свободного ввода1
22	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов. Лазанье по гимнастическо	1				Поле для свободного ввода1

	й стенке. Акробатически е упражнения на матах. Стойка на лопатках. Наклон вперед из положения стоя на гимнастическо й скамье.					
23	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития координации. Акробатически е упражнения на матах. Стойка на лопатках. Наклон вперед из положения стоя на гимнастическо й скамье.	1				Поле для свободного ввода ¹
24	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития гибкости. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из	1				Поле для свободного ввода ¹

	положения стоя на гимнастической скамье. Акробатические упражнения на матах. Мост.					
25	ОРУ на матах. Техника выполнения базовых упражнений на равновесие у опоры. Мост. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1				Поле для свободного ввода1
26	Техника выполнения приставных шагов и поворотов у опоры. ОРУ на матах. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1				Поле для свободного ввода1
27	Техника выполнения приземления после прыжка. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. ОРУ на матах.	1				Поле для свободного ввода1

28	Составление и комбинирование упражнений разминки у опоры. Составление комплекса утренней зарядки. ОРУ на матах. Подтягивания на низкой и высокой перекладине.	1				Поле для свободного ввода1
29	Основные правила выполнения акробатических комбинаций. ОРУ на матах. Подтягивания на низкой и высокой перекладине.	1				Поле для свободного ввода1
30	Составление акробатической комбинации. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.	1				Поле для свободного ввода1
31	Эстафета «Полоса препятствий».	1				Поле для свободного ввода1

	Прыжки на скакалке.					
32	Эстафета «Полоса препятствий». Прыжки на скакалке.	1				Поле для свободного ввода1
33	Прыжки на длинной скакалке. Подвижная игра «Магазин».	1				Поле для свободного ввода1
34	Прыжки на длинной скакалке. Подвижная игра «Магазин».	1				Поле для свободного ввода1
35	Прыжки на длинной скакалке. Внутренние соревнования по скипингу.	1				Поле для свободного ввода1
36	Техника выполнения упражнений со скакалкой. Тестирование – прыжки на скакалке за 60 сек. Бросок набивного мяча из положения сидя из-за головы.	1				Поле для свободного ввода1
37	Техника выполнения упражнений со скакалкой. Бросок набивного мяча из положения	1				Поле для свободного ввода1

	сидя из-за головы. Эстафеты.					
38	Техника выполнения бросков мяча, ловли мяча, серии отбивов мяча. Тестирование - бросок набивного мяча из положения сидя из-за головы. Эстафеты.	1				Поле для свободного ввода1
39	Школа мяча Лесгафта. Эстафеты с заданием для капитана.	1				Поле для свободного ввода1
40	Школа мяча Лесгафта. Эстафеты с заданием для капитана.	1				Поле для свободного ввода1
41	Эстафеты с гимнастическим и предметами.	1				Поле для свободного ввода1
42	Эстафеты с гимнастическим и предметами.	1				Поле для свободного ввода1
43	Эстафеты с метанием в вертикальную и горизонтальную цель.	1				Поле для свободного ввода1
44	Эстафеты с метанием в вертикальную и	1				Поле для свободного ввода1

	горизонтальную цель.					
45	Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в туристических играх и игровых заданиях, в спортивных эстафетах. Подвижные игры «Удочка», «Вышибалы», «3-16-36».	1				Поле для свободного ввода1
46	Практика применения правил безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной активности в играх и игровых заданиях. Круговая тренировка. Подвижные игры.	1				Поле для свободного ввода1
47	Метание теннисного мяча в цель. Подвижная	1				Поле для свободного ввода1

	игра «Точно в цель».					
48	Туристические игры и спортивные эстафеты. Метание теннисного мяча в цель.	1				Поле для свободного ввода ¹
49	Практика применения правил техники безопасности при участии в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1				Поле для свободного ввода ¹
50	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные	1				Поле для свободного ввода ¹

	игры «Зайцы в огороде».					
51	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры «Кто дальше?»	1				Поле для свободного ввода
52	Основные организующие команды и приемы. Техника выполнения действий при строевых командах. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1				Поле для свободного ввода
53	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и	1				Поле для свободного ввода

	умений: бег вперед, назад, подскоки. Челночный бег 3*10 м, эстафеты.					
54	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений. ОРУ, СБУ, челночный бег 3*10 м.	1				Поле для свободного ввода1
55	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений. Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м	1				Поле для свободного ввода1
56	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: метание малого	1				Поле для свободного ввода1

	мяча на дальность. Подвижные игры на внимание.					
57	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков: метание малого мяча на дальность. Подвижные игры направленные на развитие ловкости.	1				Поле для свободного ввода ¹
58	Тестирование метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.	1				Поле для свободного ввода ¹
59	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков: бега на короткие дистанции (30 м).	1				Поле для свободного ввода ¹
60	Техника выполнения прыжков в шаге. Эстафеты.	1				Поле для свободного ввода ¹

61	Техника выполнения прыжков в шаге. Эстафеты.	1				Поле для свободного ввода1
62	Тестирование многоскок. Подвижные игры.	1				Поле для свободного ввода1
63	Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
64	Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
65	Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
66	Повторение изученного материала	1				Поле для свободного ввода1
67	Повторение изученного материала	1				Поле для свободного ввода1
68	Повторение изученного материала	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

3 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучен ия	Электронные цифровые образователь ные ресурсы
		Все го	Контрольн ые работы	Практичес кие работы		
1	Инструктаж по ТБ. ОРУ, СБУ, челночный бег 3*10 м. Физическая нагрузка: определение и влияние на физическое развитие. Гармоничное развитие. Методика проведения контрольных измерений.	1				Поле для свободного ввода1
2	Классификация физических упражнений. Роль гимнастики в физическом развитии и физическом совершенствова нии. Челночный бег 3*10 м, эстафеты.	1				Поле для свободного ввода1
3	Подводящие упражнения и их назначение. Освоение правил и техники выполнения норматива	1				Поле для свободного ввода1

	комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.					
4	Знания о физической культуре: зарождение Олимпийских игр. Метание малого мяча на дальность.	1				Поле для свободного ввода1
5	Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры направленные на развитие ловкости.	1				Поле для свободного ввода1
6	Тестирование метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.	1				Поле для свободного ввода1
7	Знания о физической культуре: современные Олимпийские игры. Изучение техники выполнения прыжка в шаге через шаг.	1				Поле для свободного ввода1
8	Повторение техники выполнения прыжков в шаге через шаг. Изучение	1				Поле для свободного ввода1

	прыжков в шаге в полной координации.					
9	Тестирование многоскок. Подвижные игры.	1				Поле для свободного ввода1
10	Понятие физическая нагрузка. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры «Зайцы в огороде».	1				Поле для свободного ввода1
11	Техника выполнения физических упражнений: прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры «Кто дальше?»	1				Поле для свободного ввода1
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1				Поле для свободного ввода1
13	Составление правил новых игр и спортивных эстафет. Самостоятельна я организация	1				Поле для свободного ввода1

	игр (спортивных эстафет) и игровых заданий. Оценивание правил безопасности в процессе выполняемой игры. Метание теннисного мяча в цель. Подвижная игра «Точно в цель».					
14	Строевые команды: построения, перестроения. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры направленные на развитие ловкости.	1				Поле для свободного ввода1
15	Методика контроля правильного выполнения упражнений при увеличении нагрузки. Выполнение освоенных гимнастических упражнений с постепенным увеличением нагрузки. Освоение правил и	1				Поле для свободного ввода1

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.					
16	Практика применения методики измерения пульса при увеличении нагрузки; техники дыхания при выполнении упражнений; методики контроля осанки. Дневник наблюдений по физической культуре. Круговая тренировка. Подвижные игры.	1				Поле для свободного ввода1
17	Техника выполнения гимнастических упражнений общей разминки. Акробатические упражнения на матах. Кувырок вперед. Поднимание туловища из	1				Поле для свободного ввода1

	положения лежа.					
18	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки. Акробатические упражнения на матах. Кувырок вперед. Поднимание туловища из положения лежа.	1				Поле для свободного ввода1
19	Техника выполнения гимнастических упражнений разминки у опоры. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. ОРУ на матах.	1				Поле для свободного ввода1
20	Техника выполнения акробатических упражнений: стойка на лопатках. Лазанье по гимнастической скамейке.	1				Поле для свободного ввода1

21	Техника выполнения упражнений с гимнастическим и предметами. Стойка на лопатках. Лазанье по гимнастической скамейке.	1				Поле для свободного ввода1
22	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц стопы, для укрепления мышц ног. Лазанье по гимнастической стенке.	1				Поле для свободного ввода1
23	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц брюшного пресса, мышц спины, для развития гибкости позвоночника. Лазанье по гимнастической стенке.	1				Поле для свободного ввода1

24	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц рук, мышц плечевого пояса. Акробатические упражнения на матах. Мост. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1				Поле для свободного ввода1
25	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности голеностопного сустава, тазобедренного сустава. Акробатические упражнения на матах. Мост. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1				Поле для свободного ввода1
26	Составление комплекса и демонстрация выполнения	1				Поле для свободного ввода1

	гимнастических упражнений для развития подвижности плечевого сустава.					
27	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития эластичности мышц ног, подвижности коленного сустава. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Акробатические упражнения на матах. Мост.	1				Поле для свободного ввода1
28	Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическим и предметами для развития координационных-скоростных способностей.	1				Поле для свободного ввода1

	Составление комплекса и демонстрация выполнения акробатических упражнений для развития координационных-скоростных способностей. ОРУ на матах. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.					
29	Составление комплекса и демонстрация выполнения для развития координационных-скоростных способностей. ОРУ на матах. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1				Поле для свободного ввода1
30	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений общей, партерной разминки, разминки у опоры для развития координационных-скоростных способностей. Освоение правил и	1				Поле для свободного ввода1

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. ОРУ на матах.					
31	Составление комплекса утренней зарядки. ОРУ на матах. Подтягивания на низкой и высокой перекладине.	1				Поле для свободного ввода1
32	Техника выполнения строевого и походного шага. Построения и перемещения по команде. ОРУ на матах. Подтягивания на низкой и высокой перекладине.	1				Поле для свободного ввода1
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Эстафеты.	1				Поле для свободного ввода1

34	Игровые задания на выполнение физических упражнений. Эстафета «Полоса препятствий». Прыжки на скакалке.	1				Поле для свободного ввода1
35	Построения и перестроения в шеренги, повороты в строю. Эстафета «Полоса препятствий». Прыжки на скакалке.	1				Поле для свободного ввода1
36	Прыжки на длинной скакалке. Подвижная игра «Магазин».	1				Поле для свободного ввода1
37	Прыжки на длинной скакалке. Подвижная игра «Магазин».	1				Поле для свободного ввода1
38	Прыжки на длинной скакалке. Внутренние соревнования по скипингу.	1				Поле для свободного ввода1
39	Тестирование – прыжки на скакалке за 60 сек. Бросок набивного мяча из положения	1				Поле для свободного ввода1

	сидя из-за головы.					
40	Бросок набивного мяча из положения сидя из-за головы. Эстафеты.	1				Поле для свободного ввода 1
41	Тестирование - бросок набивного мяча из положения сидя из-за головы. Эстафеты.	1				Поле для свободного ввода 1
42	Туристическая игры «Пройди по бревну», «Сквозь бурелом». Игровое задание: собери рюкзак в поход. Школа мяча Лесгафта. Эстафеты с заданием для капитана.	1				Поле для свободного ввода 1
43	Школа мяча Лесгафта. Эстафеты с заданием для капитана.	1				Поле для свободного ввода 1
44	Техника выполнения специальных упражнений. Эстафеты с гимнастическим и предметами.	1				Поле для свободного ввода 1
45	Техника выполнения прыжков через	1				Поле для свободного ввода 1

	скакалку в передвижении. Эстафеты с гимнастическим и предметами.					
46	Игры с использованием гимнастических предметов. Эстафеты с метанием в вертикальную и горизонтальную цель.	1				Поле для свободного ввода 1
47	Спортивные игры и эстафеты с использованием гимнастических предметов. Эстафеты с метанием в вертикальную и горизонтальную цель.	1				Поле для свободного ввода 1
48	Подвижные игры «Удочка», «Вышибалы», «3-16-36»	1				Поле для свободного ввода 1
49	Круговая тренировка. Подвижные игры.	1				Поле для свободного ввода 1
50	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры «Зайцы в огороде».	1				Поле для свободного ввода 1

51	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие силы мышц. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры «Кто дальше?»	1				Поле для свободного ввода1
52	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие координационных-скоростных способностей. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1				Поле для свободного ввода1
53	Техника выполнения упражнений на силу, гибкость, координационных-скоростные способности по специализации вида спорта. Метание	1				Поле для свободного ввода1

	теннисного мяча в цель. Подвижная игра «Точно в цель»					
54	Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры направленные на развитие ловкости.	1				Поле для свободного ввода1
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1				Поле для свободного ввода1
56	ОРУ, СБУ, челночный бег 3*10 м	1				Поле для свободного ввода1
57	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития координационных-скоростных способностей. Челночный бег 3*10 м, эстафеты.	1				Поле для свободного ввода1
58	Освоение правил техники выполнения норматива	1				Поле для свободного ввода1

	комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.					
59	Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры на внимание.	1				Поле для свободного ввода1
60	Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры направленные на развитие ловкости.	1				Поле для свободного ввода1
61	Техника выполнения упражнений для сдачи норм ГТО (по возрасту). Тестирование метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.	1				Поле для свободного ввода1
62	Прыжки в шаге. Эстафеты.	1				Поле для свободного ввода1
63	Туристические игры для тренировки координационных способностей, ловкости, точности, координации движений. Тестирование многоскок.	1				Поле для свободного ввода1

	Подвижные игры.					
64	Игровые задания на проложение маршрута туристического похода на карте местности, по сбору рюкзака для туристического похода. Бег 30 метров.	1				Поле для свободного ввода1
65	Контрольно-тестовые упражнения бег 30 метров.	1				Поле для свободного ввода1
66	Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
67	Повторение изученного материала.	1				Поле для свободного ввода1
68	Повторение изученного материала.	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практически работы
1	Инструктаж по ТБ. ОРУ, СБУ, челночный бег 3*10 м Характеристика физической культуры, ее роли в общей культуре человека. Задачи спорта и задачи физической культуры. Важные навыки жизнедеятельности человека	1		
2	ОТ, ходьба, бег, бег на скорость, игра, эстафета, разв. скоростных способностей, упр. на развитие физич. качеств.	1		
3	ОТ, бег на скорость (30,60 м). Встречная эстафета, игра, разв. скоростных способностей. Комплексы упраж. на разв. физич. качеств	1		
4	ОТ, бег на скорость (30,60 м). Встречная эстафета, игра, разв. скоростных способностей. Комплексы упраж. на разв. физич. качеств.	1		
5	ОТ, бег на результат (30,60 м), круговая эстафета, игра, разв. скоростных способностей.	1		
6	ОТ, прыжок в длину, тройной прыжок с места, игра, разв. скор-сил. способ.	1		
7	ОТ, прыжок в длину, тройной прыжок с места, игра, разв. скор-сил. способ.	1		
8	ОТ, бросок теннисного мяча, бросок в цель с расстояния 4-5 м, игра, разв. скор-сил. способностей.	1		
9	ОТ, бросок теннисного мяча, бросок набивного мяча, игра, разв. скор-сил. способностей.	1		
10	ОТ, бросок теннисного мяча, бросок набивного мяча, игра, разв. скор-сил. Способности.	1		

11	ОТ, равномерный бег (5 мин), чередование бега и ходьбы (80м-100м), игра, развитие выносливости	1		
12	ОТ, равномерный бег (6 мин), чередование бега и ходьбы (бег-80 м, ходьба 100 м), игра, развитие выносливости.	1		
13	ОТ, равномерный бег (6 мин), чередование бега и ходьбы (бег-80 м, ходьба 100 м), игра, развитие выносливости.	1		
14	ОТ, равномерный бег (9 мин), чередование бега и ходьбы (бег-100 м, ходьба 80 м), игра, развитие выносливости.	1		
15	ОТ, равномерный бег (9 мин), чередование бега и ходьбы (бег-100 м, ходьба 80 м), игра, развитие выносливости.	1		
16	ОТ, кросс (1 км), по пересеченной местности, игра.	1		
17	ОТ, равномерный бег (9 мин), чередование бега и ходьбы (бег-100 м, ходьба 80 м), игра, развитие выносливости.	1		
18	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц рук. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1		
19	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц живота. Акробатические упражнения на матах. Кувырок вперед. Поднимание туловища из положения лежа.	1		
20	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие гибкости позвоночника. Акробатические упражнения на матах. Кувырок вперед. Поднимание туловища из положения лежа.	1		
21	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие подвижности тазобедренных суставов; на развитие подвижности коленных и голеностопных суставов; на развитие эластичности мышц ног. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1		

	Поднимание туловища из положения лежа на спине. ОРУ на матах.			
22	Техника выполнения комплексов акробатических упражнений для развития координации. Стойка на лопатках. Лазанье по гимнастической скамейке.	1		
23	Техника выполнения упражнений с гимнастическими предметами. Стойка на лопатках. Лазанье по гимнастической скамейке.	1		
24	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий: утренняя гимнастика, тренировочные занятия. Лазанье по гимнастической стенке.	1		
25	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц брюшного пресса, мышц спины, для развития гибкости позвоночника. Лазанье по гимнастической стенке.	1		
26	Составление комплекса базовых упражнений гимнастики для общей разминки. Акробатические упражнения на матах. Мост. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1		
27	Акробатические упражнения на матах. Мост. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1		
28	Составление и демонстрация программ с базовыми упражнениями для физкультурминуток на воздухе и в зале. Упражнения на развитие гибкости.	1		
29	Моделирование комплексов упражнений общей гимнастики по видам разминки. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Акробатические упражнения на матах. Мост.	1		
30	Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития координационно-скоростных способностей. Составление комплекса и демонстрация выполнения	1		

	акробатических упражнений для развития координационно-скоростных способностей. ОРУ на матах. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.			
31	Составление комплекса и демонстрация выполнения для развития координационно-скоростных способностей. ОРУ на матах. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1		
32	Жизненно важные навыки и умения на уроках физической культуры. Практика наблюдения за динамикой развития физических качеств и способностей. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. ОРУ на матах.	1		
33	Составление комплекса утренней зарядки. ОРУ на матах. Подтягивания на низкой и высокой перекладине.	1		
34	Техника выполнения строевого и походного шага. Построения и перемещения по команде. ОРУ на матах. Подтягивания на низкой и высокой перекладине.	1		
35	Демонстрация универсальных умений управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Эстафеты.	1		
36	ОТ. ОРУ, ловля и передача мяча, ведение б\м на месте, игра, развитие координации. Прыжки на скакалке	1		
37	ОТ. ОРУ, ловля и передача мяча, ведение б\м на месте, игра, развитие координации. Прыжки на скакалке	1		
38	ОТ. ОРУ, ловля и передача мяча, ведение б\м на месте, игра, развитие координации. Прыжки на скакалке	1		
39	ОТ. ОРУ, ловля и передача мяча, ведение б\м на месте, игра, развитие координации. Прыжки на скакалке	1		

40	ОТ. ОРУ, ловля и передача мяча, ведение б\м на месте, игра, развитие координации.эстафеты. Прыжки на скакалке	1		
41	ОТ. ОРУ, ловля мяча и передача, ведение правой и левой рукой, эстафеты, игра, развит. координ. Прыжки на скакалке	1		
42	Бросок набивного мяча из положения сидя из-за головы. Эстафеты.	1		
43	Тестирование - бросок набивного мяча из положения сидя из-за головы. Эстафеты.	1		
44	ОТ. ОРУ, ловля мяча и передача, ведение правой и левой рукой, эстафеты, игра, развит. координ., мини-б\б.	1		
45	ОТ. ОРУ, ловля мяча и передача, ведение обеими руками, эстафеты, мини-б\б, развит. координ.	1		
46	ОТ. ОРУ, ловля мяча и передачи, ведение обеими руками, эстафеты, мини-б\б. развит. координ.	1		
47	ОТ. ОРУ, ловля мяча и передачи, ведение обеими руками, эстафеты, мини-б\б. развит. координ.	1		
48	ОТ. ОРУ, ловля и передача мяча, броски мяча в кольцо, мини-б\б, развит. координ.	1		
49	ОТ. ОРУ, ловля и передача мяча, броски мяча в кольцо, мини-б\б, развит. координ.	1		
50	ОТ. ОРУ, ловля мяча и передача, ведение правой и левой рукой, эстафеты, игра, развит. координ., мини-б\б.	1		
51	Круговая тренировка. Подвижные игры.	1		
52	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры «Зайцы в огороде».	1		

53	Техника выполнения упражнений с использованием, гимнастических палок. Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие силы мышц. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры «Кто дальше?»	1		
54	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие координационно-скоростных способностей. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1		
55	Техника выполнения упражнений на силу, гибкость, координационно-скоростные способности по специализации вида спорта. Метание теннисного мяча в цель. Подвижная игра «Точно в цель»	1		
56	Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры направленные на развитие ловкости.	1		
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1		
58	Освоение универсальных умений по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений. ОРУ, СБУ, челночный бег 3*10 м	1	ОРУ, СБУ, челночный бег 3*10 м	
59	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития координационно-скоростных способностей. Челночный бег 3*10 м, эстафеты.	1		
60	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1		
61	Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры на внимание.	1		
62	Сдача нормативов ГТО II ступени. Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры направленные на развитие ловкости.	1		

63	Проектирование и демонстрация спортивных игр, игровых заданий и спортивных эстафет. Техника выполнения упражнений для сдачи норм ГТО (по возрасту). Тестирование метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.	1		
64	Прыжки в шаге. Эстафеты.	1		
65	Проектирование и демонстрация туристических физических игр, игровых заданий. Приёмы безопасной жизнедеятельности на природе. Тестирование многоскок. Подвижные игры.	1		
66	Игровые задания на проложение маршрута туристического похода на карте местности, по сбору рюкзака для туристического похода. Бег 30 метров.	1		
67	Контрольно-тестовые упражнения бег 30 метров.	1		
68	Подвижные игры	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура: 1-й класс: учебник; 14-е издание, переработанное
Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
 - Физическая культура: 3-й класс: учебник; 5-е издание, переработанное
Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
 - Физическая культура: 2-й класс: учебник; 13-е издание, переработанное
Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
 - Физическая культура: 4-й класс: учебник; 5-е издание, переработанное
Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.:
Просвещение, 2019. — 176 с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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

