

Ростовская область, Азовский район, с. Александровка
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Александровская средняя общеобразовательная школа Азовского
района

Рабочая программа
учебного предмета «*Физическая культура* »
для начального общего образования
1-4 классы

2025 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО от 31 мая 2021 г № 286 (далее – ФГОС НОО), Федеральной образовательной программы начального общего образования от 19.03.2024 г № 171 (далее – ФОП 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 даёт 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, даёт распределение тематических разделов и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом 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 своё 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 учётом 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 её 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, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29

декабря 2012 г. № 273-ФЗ, включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, способствует решению задач, определённых 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, целеустремлённость, 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 объём 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 определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы по физической культуре должен быть разделён на логически завершённые 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 определённых 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 учётом 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 протяжённость 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, целеустремлённом 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 объёма 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 всё более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объёма 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 лёгкого 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 преимущественно 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;

преимущество основных образовательных программ по физической культуре дошкольного, начального общего и основного общего образования;

возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых 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 – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 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 объёме не менее 70% учебных часов должно быть отведено на выполнение физических упражнений.

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 лёжа, 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, расчёт.

Физические упражнения.

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

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

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения

их эластичности («рыбка»), упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

Подводящие упражнения.

Группировка, кувырок в сторону, освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, – перед собой, сложенной вдвое – поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

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

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

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

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

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

Организующие команды и приёмы.

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

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

Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»), упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»), упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»), упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочерёдно правой и левой ногой, прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («кормысло»), упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»).

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

Подводящие упражнения, акробатические упражнения.

Освоение упражнений: кувырок вперёд, назад, шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост.

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. Игровые задания со скакалкой.

Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча.

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

Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации.

Пример:

Исходное положение: стоя в VI позиции ног, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперёд (локоть прямой) – бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперёд) – шаг вперёд с поворотом тела на триста шестьдесят градусов – ловля мяча.

Пример:

Исходное положение: сидя в группировке – кувырок вперед-поворот «казак» – подъём – стойка в VI позиции, руки опущены.

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

Основная гимнастика.

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

Освоение техники поворотов в обе стороны на сто восемьдесят и триста шестьдесят градусов на одной ноге (попеременно), техники выполнения серии поворотов колено вперёд, в сторону, поворот «казак», нога вперёд горизонтально. Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на девяносто и сто восемьдесят градусов в обе стороны.

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

Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

Ролевые игры и игровые задания с использованием освоенных упражнений и танцевальных шагов. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры. Туристические игры и задания.

Организирующие команды и приёмы.

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.

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

Освоение и демонстрация приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.

Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования.

Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги.

Организирующие команды и приёмы.

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 физкультурминуток, утренней гимнастики.

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

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

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

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

Освоение правил вида спорта (на выбор), освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта.

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданиях.

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

Различные групповые выступления, в том числе освоение основных условий участия во флешмобах.

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 её видам.

Освоение методов организации и проведения спортивных эстафет, игр и игровых заданий, принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор). Туристическая игровая и спортивная игровая деятельность. Обеспечение индивидуального и коллективного творчества по созданию эстафет, игровых заданий, флешмоба.

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

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

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

Способы демонстрации результатов освоения программы по физической культуре.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Овладение техникой выполнения комбинаций упражнений основной гимнастики с элементами акробатики и танцевальных шагов.

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

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

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

Освоение акробатических упражнений: мост из положения стоя и поднятие из моста, шпагаты: поперечный или продольный, стойка на руках, колесо.

Овладение техникой выполнения гимнастической, строевой и туристической ходьбы и равномерного бега на 60 и 100 м.

Освоение прыжков в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с разбега (при наличии специального спортивного легкоатлетического оборудования).

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

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

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

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) патриотического воспитания:

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) гражданского воспитания:

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 своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом 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) экологического воспитания:

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия, работа с информацией:

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

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

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

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

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

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

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

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

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

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

использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её 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 учёта 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 и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;

спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К

последней группе в программе по физической культуре условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх 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 определённых умений.

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

Знания о физической культуре:

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

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

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

иметь представление об основных видах разминки.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе, упражнения для развития гибкости и координации;

составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики, измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

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

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

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

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

выбирать и составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых 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 определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом, мягким бегом вперёд, 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;

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

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

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

проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом/без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

осваивать 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.

проявлять физические качества: гибкость, координацию – и демонстрировать динамику их развития;

осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;

осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать 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 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, её 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, её 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 своё состояние после закалывающих 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, лёжа, сидя, стоя);

принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;

осваивать технику выполнения спортивных упражнений;

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

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

выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;

различать, выполнять и озвучивать строевые команды;

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

описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);

соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;

демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;

осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);

осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;

моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);

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

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

осваивать технические действия из спортивных игр.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания.
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	10			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Поддерживать в детском коллективе дружелюбную и деловую атмосферу.
Итого по разделу		10				
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности						
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями. Самоконтроль	4			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Побуждать обучающихся на уроке соблюдать общепринятые нормы поведения , правила общения со старшими (учителями и сверстниками (обучающимися).
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты	5			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	
2.3	Строевые команды и построения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	

Итого по разделу		10				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность						
1.1	Освоение упражнений основной гимнастики	33			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Организовывать работу обучающихся с социально - значимой, информацией получаемой на уроке-обсуждать и высказывать мнение; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
1.2	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	20			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	
1.3	Организующие команды и приёмы	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	
Итого по разделу		56				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность						
2.1	Овладение физическими упражнениями	23			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Защищать достоинство и интересы обучающихся

						,помогать детям , оказавшимся в конфликтной ситуации или неблагоприятных условиях;
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	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания.
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	5			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	поддерживать в детском коллективе дружелюбную и деловую атмосферу.
1.2	Подвижные игры	4			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	
Итого по разделу		9				
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности						

2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	5			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Строить воспитательную деятельность с учётом культурных различий побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; создавать в учебных группах
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения	4			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	
Итого по разделу		9				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность						
1.1	Техника выполнения упражнений основной гимнастики	48			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Организовывать работу обучающихся с социально - значимой, информацией получаемой на уроке-обсуждать и высказывать мнение
1.2	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	10			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	
1.3	Организующие команды и приёмы	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	

Итого по разделу		60				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность						
2.1	Техника выполнения упражнений для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений	24			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	поддерживать в детском коллективе дружелюбную и деловую атмосферу.
Итого по разделу		24				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	6	0		

Тематическое планирование 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронн ые (цифровые) образовате льные ресурсы	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания.
		Всего	Контрольные работы	Практи ческие работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	5			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	поддерживать в детском коллективе дружелюбную и деловую атмосферу.
1.2	Основы навыков танцевальных упражнений	4			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Организовывать работу обучающихся с социально - значимой, информацией получаемой на уроке-обсуждать и высказывать мнение
Итого по разделу		9				
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности						

2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	6			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Строить воспитательную деятельность с учётом культурных различий
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	3			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; создавать в учебных группах
Итого по разделу		9				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность						
1.1	Специальные упражнения основной гимнастики	38			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Строить воспитательную деятельность с учётом культурных различий детей, индивидуальных особенностей
1.2	Игры и игровые задания	10			Библиотека ЦОК	побуждать обучающихся

					https://m.eds.oo.ru/7f411892	соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; создавать в учебных группах
Итого по разделу		48				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность						
2.1	Комбинации упражнений основной гимнастики	14			Библиотека ЦОК https://m.eds.oo.ru/7f411892	Строить воспитательную деятельность с учётом культурных различий детей, индивидуальных особенностей
2.2	Спортивные упражнения	12			Библиотека ЦОК https://m.eds.oo.ru/7f411892	побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; создавать в учебных группах
2.3	Туристические физические упражнения	4			Библиотека ЦОК	поддерживать в детском

					https://m.edsoo.ru/7f411892	коллективе дружелюбную и деловую атмосферу.
2.4	Подготовка к демонстрации полученных результатов	6			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; создавать в учебных группах
Итого по разделу		36				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	6	0		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания.
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	5			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Побуждать обучающихся на уроке соблюдать общепринятые нормы поведения , правила общения со старшими (учителями и сверстниками (обучающимися)
Итого по разделу		5				
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности						
2.1	Способы физкультурной деятельности	9			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Побуждать обучающихся на уроке соблюдать общепринятые нормы поведения ,

						правила общения со старшими (учителями и сверстниками (обучающимися))
Итого по разделу		9				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность						
1.1	Техника выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики	17			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Строить воспитательную деятельность с учётом культурных различий детей, индивидуальных особенностей;
1.2	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий и выполнение перемещений различными способами передвижений	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	
1.3	Игры и игровые задания	4				
Итого по разделу		23				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность						
2.1	Универсальные умения выполнения физических упражнений при взаимодействии в группах	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Побуждать обучающихся на уроке соблюдать общепринятые

2.2	Спортивные игры	14			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	нормы поведения , правила общения со старшими (учителями и сверстниками (обучающимися))
2.3	Универсальные умения удержания, броска, ловли, вращения, переката (передачи) гимнастических предметов (мяч, скакалка)	3			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	
2.4	Универсальные умения удержания равновесий, выполнения прыжков, поворотов, танцевальных шагов индивидуально и в группах, выполнение акробатических упражнений	4			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	
2.5	Организация и проведение подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	Строить воспитательную деятельность с учётом культурных различий детей, индивидуальных особенностей;
2.6	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	3			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	
2.7	Подготовка к демонстрации достигнутых результатов	3			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892	
Итого по разделу		31				

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	5	0		
-------------------------------------	----	---	---	--	--

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура и спорт. Классификация физических упражнений	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
2	Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена. Самоконтроль	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
3	Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в зале, на улице	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
4	Гимнастика. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг и бег.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
5	Основные направления физической культуры и спорта	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
6	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
7	Основные разделы урока. Исходные положения в физических упражнениях	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
8	Основные правила подбора	1				Библиотека ЦОК

	одежды для занятий физической культурой, спортом. Знакомство с основным спортивным оборудованием в школе					https://m.edsoo.ru/7f411892
9	Техника выполнения основных строевых команд	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
10	Техника выполнения строевых упражнений	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
11	Здоровый образ жизни. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
12	Принципы закаливания	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
13	Техника выполнения оздоровительных упражнений и комплексов	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
14	Самоконтроль: техника дыхания и выполнения физических упражнений; внешние признаки утомления во время занятий физической культурой	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
15	Техника выполнения музыкально-сценических и ролевых подвижных игр	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
16	Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892

17	Проектирование и выполнение игровых заданий	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
18	Виды танцевальных движений	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
19	Основные элементы физических упражнений	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
20	Организуемые команды и приемы при построении, передвижении, расчёте	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
21	Техника выполнения гимнастического шага	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
22	Техника выполнения шагов: приставные шаги вперёд, в сторону на полной стопе	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
23	Техника выполнения шагов: шаги с продвижением вперёд на носках, пятках, на полной стопе	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
24	Техника выполнения шагов: шаги с наклоном туловища вперед, в сторону	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
25	Техника выполнения различных видов гимнастического бега	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
26	Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
27	Техника выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892

28	Характерные ошибки при выполнении упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
29	Техника выполнения упражнений для формирования стопы	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
30	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности голеностопного сустава	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
31	Техника выполнения упражнений для увеличения эластичности мышц стопы	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
32	Техника выполнения упражнений для выворотности стоп	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
33	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц стопы	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
34	Техника выполнения упражнений для растяжки задней поверхности бедра	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
35	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
36	Методика составления комбинаций упражнений	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892

37	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
38	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
39	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц спины	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
40	Техника выполнения упражнений для разогревания мышц спины	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
41	Техника выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
42	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности плечевого пояса	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
43	Техника выполнения различных видов ходьбы для развития координации	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
44	Техника выполнения различных видов бега для развития координации	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
45	Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
46	Техника выполнения упражнений с мячом: баланс,	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892

	передача, отбивы					
47	Техника выполнения упражнений с мячом: перекаты, броски, переброски, ловли	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
48	Техника выполнения танцевальных шагов	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
49	Техника вращения кистью руки скакалки, сложенной вчетверо	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
50	Техника вращения вдвое сложенной скакалки в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
51	Техника вращения скакалки в боковой плоскости справа налево	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
52	Техника выполнения специальных упражнений: повороты, прыжки	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
53	Техника выполнения специальных упражнений: равновесия	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
54	Методика контроля величины нагрузки и дыхания при выполнении упражнений	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
55	Основные правила участия в музыкально-сценических играх	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
56	Музыкально-сценические игры с элементами гимнастических упражнений	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892

57	Основные правила проведения ролевых подвижных игр	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
58	Ролевые подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
59	Формирование навыков участия в общеразвивающих играх	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
60	Техника выполнения гимнастических упражнений в игровой деятельности	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
61	Практика выполнения гимнастических упражнений в общеразвивающих играх	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
62	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: передача образа движением	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
63	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: соблюдение музыкального ритма	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
64	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: восприятие образа через музыку и движение	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
65	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: игровые задания по ролям	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
66	Игровые задания, направленные на тестирование гибкости	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
67	Игровые задания, направленные	1				Библиотека ЦОК

	на тестирование координационно-скоростных способностей					https://m.edsoo.ru/7f411892
68	Игры с гимнастическим предметом	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
69	Проектирование и проведение игр с гимнастическим предметом	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
70	Основные правила участия в спортивных эстафетах с гимнастическими предметами	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
71	Спортивные эстафеты со скакалкой	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
72	Спортивные эстафеты с мячом	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
73	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (мячом)	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
74	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (скакалкой)	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
75	Организующие команды при построении	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
76	Организующие команды при передвижении, перестроении	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
77	Техника выполнения гимнастических упражнений	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892

	партерной разминки на формирование стопы					
78	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование осанки	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
79	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие гибкости	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
80	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие координации	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
81	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
82	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц бедер	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
83	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
84	Техника выполнения гимнастических упражнений	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892

	партерной разминки для укрепления мышц ног					
85	Техника выполнения комбинаций упражнений общей разминки для подготовки к физическим нагрузкам	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
86	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
87	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: наклоны туловища вперед, назад и в стороны	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
88	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: полуприседы	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
89	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры с отведение ноги вперед, назад, в сторону, не отрывая от носка	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
90	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: приставные шаги в сторону и поворот	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
91	Техника выполнения спортивных упражнений на выталкивание соперника	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892

92	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника грудь в грудь руки за спиной	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
93	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника, сидя спина к спине, ноги в упор	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
94	Техника выполнения спортивных упражнений на перетягивание соперника в свою сторону	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
95	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника одной рукой	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
96	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника двумя руками	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
97	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению шпагатов	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
98	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «мост». Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «кувырок»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892

99	Техника выполнения упражнений спортивной борьбы	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

№ п/п	2 класс Тема урока	Количество часов			План	Факт	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
2	Зарождение Олимпийских игр	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
3	Современные Олимпийские игры	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
4	Физическое развитие	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
5	Физические качества	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
6	Сила как физическое качество	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
7	Быстрота как физическое качество	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
8	Выносливость как физическое качество	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
9	Гибкость как физическое качество	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
10	Развитие координации движений	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
11	Развитие координации движений	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892

12	Дневник наблюдений по физической культуре	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
13	Закаливание организма	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
14	Утренняя зарядка	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
15	Составление комплекса утренней зарядки	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
17	Строевые упражнения и команды	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
18	Строевые упражнения и команды	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
19	Прыжковые упражнения	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
20	Прыжковые упражнения	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
21	Гимнастическая разминка	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
25	Сдача норм ГТО	1	1				Библиотека ЦОК

						https://m.edsoo.ru/7f411892
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
28	Танцевальные гимнастические движения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
29	Танцевальные гимнастические движения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
30	Подвижная игра «Мяч водящему»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
31	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
32	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
33	Подвижная игра «У кого меньше мячей»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
34	Передача и ловля мяча на месте в парах.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
35	Подвижная игра «Круг-кружочек»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
36	Ведение баскетбольного мяча.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
37	Ведение мяча на месте, ловля мяча отскочившего от пола.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
38	Построение в две шеренги по расчету.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892

39	Подвижная игра «Попрыгунчики- воробушки»	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
40	Ловля и передача мяча в движении.	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
41	Основная стойка баскетболиста.	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
42	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
43	Броски мяча в неподвижную мишень	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
44	Сдача норм ГТО	1	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
45	Сложно координированные прыжковые упражнения	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
46	Сложно координированные прыжковые упражнения	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
50	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
51	Передвижение равномерной	1					Библиотека ЦОК

	ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук						https://m.edsoo.ru/7f411892
52	Бег с поворотами и изменением направлений	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
53	Бег с поворотами и изменением направлений	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
54	Сложно координированные беговые упражнения	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
55	Сложно координированные беговые упражнения	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
56	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
57	Игры с приемами баскетбола	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
58	Игры с приемами баскетбола	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
60	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
63	Прием «волна» в баскетболе	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892

64	Сдача норм ГТО	1	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
66	Игры с приемами футбола: метко в цель	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
67	Гонка мячей и слалом с мячом	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
68	Гонка мячей и слалом с мячом	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
69	Футбольный бильярд	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
70	Футбольный бильярд	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
71	Бросок ногой	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
72	Бросок ногой	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
73	Подвижные игры на развитие равновесия	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
74	Подвижные игры на развитие равновесия	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892

	ВФСК ГТО						
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
78	Сдача норм ГТО. Бег на 30м.	1	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
85	Освоение правил и техники	1					Библиотека ЦОК

	выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты						https://m.edsoo.ru/7f411892
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
89	Освоение правил и техники выполнения норматива	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892

	комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры						
90	Сдача норм ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892

	Подвижные игры						
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
98	Сдача норматива комплекса ГТО.	1	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.. Подвижные игры	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892

	выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО						
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	6	0			

Поурочное планирование 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая нагрузка: определение и влияние на физическое развитие	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
2	Гармоничное развитие.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
3	Классификация физических упражнений	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
4	Роль гимнастики в физическом развитии и физическом совершенствовании	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
5	Подводящие упражнения и их назначение	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
6	Правила дыхания при выполнении танцевальных упражнений.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
7	Техника выполнения двигательных действий при танцевальных упражнениях	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
8	Виды спортивных танцев.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
9	Техника выполнения танцевальных упражнений.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
10	Выполнение гимнастических	1				Библиотека ЦОК

	упражнений из общей разминки					https://m.edsoo.ru/7f411892
11	Упражнения из партерной разминки и разминки у опоры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
12	Техника выполнения танцевальных движений	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
13	Физическая нагрузка в гимнастических упражнениях	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
14	Техника выполнения физических упражнений для формирования осанки.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
15	Методика моделирования комбинаций гимнастических упражнений	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
16	Составление правил новых игр и спортивных эстафет	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
17	Самостоятельная организация игр (спортивных эстафет) и игровых заданий.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
18	Строевые команды. Сдача норм ГТО.	1	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
19	Методика контроля правильного выполнения упражнений при увеличении нагрузки	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
20	Выполнение освоенных гимнастических упражнений с увеличением нагрузки	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
21	Практика применения методики измерения пульса при	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892

	увеличении нагрузки					
22	Практика применения техники дыхания при выполнении упражнений	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
23	Практика применения методики контроля осанки	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
24	Техника выполнения гимнастических упражнений общей разминки	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
25	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
26	Техника выполнения гимнастических упражнений разминки у опоры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
27	Техника выполнения акробатических упражнений	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
28	Техника выполнения упражнений с гимнастическими предметами	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
29	Выполнение гимнастических упражнений для укрепления мышц стопы	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
30	Выполнение гимнастических упражнений для укрепления мышц ног	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
31	Выполнение гимнастических упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892

32	Выполнение гимнастических упражнений для укрепления мышц спины	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
33	Выполнение гимнастических упражнений для укрепления мышц рук	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
34	Гимнастические упражнения для укрепления мышц плечевого пояса	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
35	Гимнастические упражнения для развития подвижности голеностопного сустава	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
36	Гимнастические упражнения для развития подвижности тазобедренного сустава	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
37	Гимнастические упражнения для развития подвижности плечевого сустава	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
38	Гимнастические упражнения для развития эластичности мышц ног	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
39	Гимнастические упражнения для развития гибкости позвоночника	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
40	Упражнения для подвижности коленного сустава. Сдача норм ГТО.	1	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
41	Упражнения для развития координационно-скоростных способностей.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892

42	Упражнения для развития координационно-скоростных способностей.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
43	Упражнения для развития координационно-скоростных способностей.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
44	Упражнения для развития координационно-скоростных способностей.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
45	Упражнения для развития координационно-скоростных способностей.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
46	Упражнения для развития координационно-скоростных способностей.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
47	Техника выполнения строевого и походного шага	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
48	Разминка, физкультминутка, утренняя гимнастика	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
49	Практика соблюдения распорядка дня, практика личной гигиены	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
50	Выполнение нормативов ГТО, тестовых заданий на гибкость и координационно-скоростные способности	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
51	Игровые задания на выполнение физических упражнений	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892

52	Построения и перестроения в шеренги	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
53	Построения и перестроения, повороты в строю	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
54	Построения и перестроения в шеренги по два	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
55	Перемещения с помощью танцевальных движений	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
56	Акробатические упражнения для перемещений	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
57	Игры с выталкиванием	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
58	Игры с теснением соперника, упираясь в грудь рукой	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
59	Игры с теснением соперника, сидя спина к спине, ноги в упор	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
60	Игры в перетягивания соперника в свою сторону	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
61	Игры за овладение у соперника предметом одной рукой	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
62	Игры за овладение у соперника предметом двумя руками	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
63	Игры на устойчивость	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
64	Туристическая игра «Пройди по бревну»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
65	Сдача норм ГТО.	1	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892

66	Игровое задание: собери рюкзак в поход	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
67	Техника выполнения поворотов с гимнастическими предметами .	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
68	Техника выполнения серии поворотов на девяносто и сто восемьдесят градусов	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
69	Техника выполнения специальных упражнений: прыжки	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
70	Техника выполнения прыжков через скакалку	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
71	Гимнастические упражнения для развития прыгучести	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
72	Гимнастические упражнения для развития ловкости	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
73	Гимнастические упражнения для развития устойчивости	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
74	Упражнения для развития прыгучести, устойчивости и ловкости	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
75	Общеразвивающие, музыкально-сценические, ролевые игры с использованием гимнастических предметов	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
76	Спортивные игры и эстафеты с использованием гимнастических предметов	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892

77	Сдача норм ГТО.	1	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
78	Бег на скорость (30 м) и подготовка к сдаче норм ГТО	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
79	Составление комбинаций танцевальных шагов и элементов танцевальных движений	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
80	Упражнения с использованием танцевальных шагов и элементов	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
81	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие силы мышц	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
82	Упражнения общефизической подготовки на развитие координационно-скоростных способностей	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
83	Упражнения на силу, гибкость, координационно-скоростные способности .	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
84	Проектная деятельность по подготовке личного выступления	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
85	Проектная деятельность по подготовке группового упражнения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
86	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
87	Моделирование тестовых	1				Библиотека ЦОК

	упражнений для определения координационно-скоростных способностей					https://m.edsoo.ru/7f411892
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
89	Освоение и демонстрация техники стилей спортивных танцев	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
90	Освоение и демонстрация техники стилей бальных танцев	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
91	Техника выполнения упражнений для сдачи норм ГТО (по возрасту)	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
92	Техника выполнения упражнений для сдачи нормативов на гибкость	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
93	Туристические игры для тренировки координационных способностей	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
94	Туристические игры для тренировки ловкости, точности, координации движений	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
95	Игровое задание на продолжение маршрута туристического похода на карте местности	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
96	Игровые задания по сбору рюкзака для туристического	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892

	похода					
97	Контрольно-тестовые упражнения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
98	Демонстрация группового показательного выступления	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
99	Техника выполнения упражнений ГТО II ступени на координационно-скоростные способности.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
100	Техника выполнения упражнений ГТО II ступени на метание мяча в заданную плоскость	1	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
101	Демонстрация навыков и умений соревновательной деятельности	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
102	Демонстрация навыков и умений в итоговых показательных упражнениях	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	6	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Характеристика физической культуры, ее роли в общей культуре человека.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
2	Туристическая деятельность	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
3	Строевые команды. Строевые упражнения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
4	Основные правила безопасного поведения на уроке физической культуры.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
5	Классификация физических упражнений по целевому назначению.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
6	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями: общая разминка, партерная разминка, разминка у опоры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
7	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями: игры и	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892

	игровые задания					
8	Способы демонстрация полученных навыков и умений выполнения физических упражнений	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
9	Методы определения динамики развития гибкости и координационно-скоростных способностей	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
10	Проектирование новых игр и игровых заданий, способов демонстрации полученных навыков и умений выполнения физических упражнений	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
11	Моделирование комплексов упражнений на развитие гибкости и увеличения эластичности мышц	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
12	.Сдача нормативов ГТО.	1	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
13	Моделирование комплексов упражнений на развитие моторики; на увеличение подвижности суставов, формирование стопы и осанки; на укрепление мышц тела.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
14	Туристическая деятельность: базовое снаряжение для похода, составление маршрута, ориентирование на местности	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
15	Типичные ошибки при выполнении специальных комплексов	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892

	упражнений основной гимнастики					
16	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц спины	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
17	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц ног	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
18	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц рук	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
19	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц живота	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
20	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие гибкости позвоночника	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
21	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие подвижности тазобедренных суставов.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
22	Техника выполнения комплексов упражнений с гимнастическими предметами для развития координации.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
23	Проектирование правил новых ролевых спортивных эстафет. Участие в спортивных эстафетах по ролям	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892

24	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий: утренняя гимнастика, тренировочные занятия	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
25	Техника выполнения строевого, походного шага, практика выполнения строевых команд.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
26	Составление комплекса базовых упражнений гимнастики для общей разминки.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
27	Сдача нормативов ГТО.	1	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
28	Составление и демонстрация программ с базовыми упражнениями для физкультминуток на воздухе и в зале	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
29	Моделирование комплексов упражнений общей гимнастики по видам разминки	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
30	Типичные ошибки при выполнении спортивных и туристических упражнений	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
31	Техника выполнения спортивных и туристических упражнений для укрепления отдельных мышечных групп.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
32	Жизненно важные навыки и умения на уроках физической культуры.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892

	Составление комплексов утренней гимнастики, физкультминуток по целевым задачам					
33	Техника выполнения комплексов перемещений	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
34	Организация проведения спортивных ролевых игр	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
35	Демонстрация универсальных умений управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
36	Правила организации и проведения туристических игр. Организация и проведение туристических игр	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
37	Подготовка к демонстрации личных результатов при выполнении игровых заданий.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
38	Техника синхронного выполнения физических упражнений. Выполнение упражнений под ритм и счет	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
39	Техника взаимодействия и сотрудничества в группах	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
40	Лапта -правила игры. История зарождения лапты	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
41	Лапта -правила игры. История зарождения лапты. Правила личной гигиены, требования к спортивной	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892

	одежде и обуви для занятий лаптой.					
42	.Сдача нормативов ГТО.	1	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
43	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
44	Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
45	Стойка игрока и перемещения.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
46	Передача мяча сверху двумя руками.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
47	Передача мяча сверху двумя руками – на результат.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
48	Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
49	Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии – на результат.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
50	.Сдача нормативов ГТО.	1	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
51	Эстафеты.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
52	Эстафеты.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
53	Техника выполнения упражнений с использованием, гимнастических палок	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
54	Техника удержания скакалки при передаче, броске, ловле, вращении,	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892

	перекатах					
55	Техника удержания мяча при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
56	Техника выполнения комплексов акробатических упражнений с гимнастическим предметом	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
57	Демонстрация техники выполнения равновесий, поворотов, прыжков	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
58	Освоение универсальных умений по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
59	Техника выполнения акробатических упражнений. Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
60	Освоение танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
61	Участие в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов, мастер-классов, открытых уроков с использованием полученных навыков и умений, в контрольно-тестовых упражнениях	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892

62	Сдача нормативов ГТО II ступени	1	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
63	Проектирование и демонстрация спортивных игр, игровых заданий и спортивных эстафет	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
64	Техника выполнения в ритм/на счёт, на музыкальный такт упражнений, танцевальных движений	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
65	Проектирование и демонстрация туристических физических игр, игровых заданий. Приёмы безопасной жизнедеятельности на природе	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
66	Демонстрация контрольно-тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости, координации	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
67	Подготовка к демонстрации показательного выступления	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
68	Показательное выступление	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура 1-4 класс/ Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»- <http://windows.edu.ru>
2. «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - <http://school-collektion.edu.ru>
3. «Федеральный центр информационных образовательных ресурсов» -<http://fcior.edu.ru>,
<http://eor.edu.ru>
4. Каталог образовательных ресурсов сети Интернет для школы<http://katalog.iot.ru/>
5. Библиотека материалов для начальной школы<http://www.nachalka.com/biblioteka>
6. Metodkabinet.eu: информационно-методический кабинет<http://www.metodkabinet.eu/>
7. Каталог образовательных ресурсов сети «Интернет» <http://catalog.iot.ru>
8. Российский образовательный портал <http://www.school.edu.ru>
9. Портал «Российское образование <http://www.edu.ru>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Библиотека ЦОК
<https://m.edsoo.ru/7f411a40>

