

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Лицей №13

Петрозаводского городского округа

«Утверждено»

Приказом № 242 от 30.08.2022

**Рабочая программа
по физической культуре
начального общего образования**

(1- 4 класс)

срок реализации 4 года

Разработчики :

Барбашина Т.Н., учитель физической культуры

Полонская Ж.В., учитель физической культуры

Обсуждена и согласована
на заседании МО учителей
физической культуры и ОБЖ
протокол № 6 от 03.06. 2022 года

Принята на педагогическом совете
протокол № 1 от 29.08.22 г.

2022 г.

Пояснительная записка

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий

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

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе федерального компонента государственного стандарта начального общего образования.

Рабочая программа является основной общеобразовательной, предусматривает четырёхлетний срок освоения.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения

физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания через рефлекссию происходит демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО (реализуется в процессе уроков на протяжении учебного года по разделам «Лёгкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Гимнастика».)

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам

спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Рабочая программа рассчитана на 303 ч. на четыре года обучения. В 1 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 99 часов; 2-4 кл -2 часа в неделю -204 часа.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

1 класс

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

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

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

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

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

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

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

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 класс

Знания о физической культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

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

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

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

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

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

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр

3 класс

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

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

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся

скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

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

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

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

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

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 класс

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

Способы самостоятельной деятельности. Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним

признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

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

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

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

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

Плавательная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки

катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

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

-проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты.

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения. По окончании **первого года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей; регулятивные УУД:
- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

По окончании **второго года обучения** учащиеся научатся: познавательные УУД:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения; коммуникативные УУД:
- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности; регулятивные УУД:
- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок

По окончании **третьего года обучения** учащиеся научатся: познавательные УУД:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой; понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

коммуникативные УУД:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение

По окончанию **четвёртого года обучения** учащиеся научатся: познавательные УУД:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению; объединять физические упражнения по их целевому назначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;

- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Предметные результаты

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

1 класс К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения; демонстрировать

построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью

2 класс. К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;

- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;

- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;

- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;

- выполнять упражнения на развитие физических качеств

3 класс. К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой)
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях

4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

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

- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Требования к уровню подготовки учащихся, оканчивающих начальную школу

В результате изучения физической культуры ученик должен: Знать/понимать

Роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;

Правила и последовательность выполнения упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;

Уметь

Передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;

Выполнять акробатические и гимнастические упражнения;

Владеть способами плавания, уметь держаться на воде и соблюдать правила поведения на воде;

Выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации);

Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх..;

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
 Выполнения ежедневной утренней зарядки, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
 Преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
 Соблюдение правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;
 Наблюдение за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.

Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 30м с высокого старта с опорой на руку,с	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места,см Сгибание рук в висе лёжа	130 5	125 4
К выносливости	Бег 1000м Передвижение на лыжах 1,5 км	Без учёта Без учёта	Времени времени
К координации	Челночный бег 3 x10м, с	11,0	11,5
	Плавание 25м	Без учёта	времени

Требования к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования по предмету «Физическая культура»

С учетом специфики содержания предметных областей обучающийся должен получить возможность их освоения на уровне, обеспечивающем дальнейшее успешное обучение:

формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторе успешной учебы и социализации;

овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

К результатам, подлежащим итоговой оценке индивидуальных достижений выпускников начальной школы в рамках контроля успешности освоения содержания отдельных учебных предметов, относится способность к решению учебно-практических и учебно-познавательных задач на основе:

системы знаний и представлений о природе, обществе, человеке, технологии;

обобщенных способов деятельности, умений в учебно-познавательной и практической деятельности;

коммуникативных и информационных умений;

системы знаний об основах здорового и безопасного образа жизни.

Итоговая оценка выпускников начальной школы осуществляется образовательным учреждением.

К результатам, не подлежащим итоговой оценке индивидуальных достижений выпускников начальной школы, относятся: ценностные ориентации выпускника, которые отражают его индивидуально-личностные позиции (эстетические, религиозные взгляды, политические предпочтения и др.);

индивидуальные личностные характеристики, в том числе патриотизм, толерантность, гуманизм и др.

Оценка этих и других личностных результатов образовательной деятельности обучающихся осуществляется в ходе неперсонифицированных мониторинговых исследований, результаты которых являются основанием для принятия управленческих решений при проектировании программ развития образования федерального, регионального, муниципального уровней.

Обобщенный результат образовательной деятельности начальной школы находит свое отражение **в портрете ее выпускника:**

любопытный, активно и заинтересованно познающий мир;

владеющий основами умения учиться, способный к организации собственной деятельности;

любящий свой народ, свой край и свою Родину;

уважающий и принимающий ценности семьи и общества;
готовый самостоятельно действовать и отвечать за свои поступки перед семьей и обществом;
доброжелательный, умеющий слушать и слышать собеседника, аргументировать свою позицию, высказывать свое мнение;
выполняющий правила здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни.

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт. Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику развития качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные за овладение всеми составляющими успеваемости.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовленности учащихся:

знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретному случаю и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы, тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично излагает	За тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, Имеются пробелы в знаниях, нет должной аргументации.	За непонимание и незнание материала программы.

Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, без ошибок.	За тот же правильно выполненный элемент, если в нём содержатся не более 2 незначительных ошибки.	За действие, выполнено правильно, но допущена 1 грубая ошибка Или 2 мелких	Движения выполнены неправильно.

владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет: самостоятельно организовать место занятий; подбирать инвентарь, контролировать ход выполнения действий.	Учащийся : самостоятельно организовать место занятий с незначительной помощью; подбирать инвентарь с незначительным и ошибками, контролировать	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя.	Движения выполнены неправильно .

уровень физической подготовленности

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
.исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности	. Исходный показатель соответствует среднему уровню.	Исходный показатель соответствует низкому уровню.	Учащийся не выполняет государственный стандарт.

Основные содержательные линии

В программе выделены две содержательные линии: «Укрепление здоровья и личная гигиена» и «Физическое развитие и физическая подготовка».

Первая : 1) знания о роли физической культуры в укреплении здоровья, гигиенические правила по закаливанию организма, подбора

спортивной одежды и обуви; требования к соблюдению безопасности при выполнении физических упражнений;

2) простейшие способы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой в режиме учебного дня и активного отдыха, наблюдения за индивидуальной осанкой и телосложением, измерения частоты сердечных сокращений (пульс) во время выполнения физических упражнений комплексы оздоровительной и корригирующей гимнастики, общеразвивающих и общеукрепляющих упражнений.

Вторая содержательная линия включает:

1) знания о физических упражнениях, их роли и значении в физической подготовке человека, правилами их выполнения;

2) простейшие способы организации самостоятельных занятий по развитию основных физических качеств и освоению физических упражнений, приёмы наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности;

3) жизненно важные двигательные умения и навыки, подвижные игры, основы плавания и упражнения из базовых видов спорта.

Перечень оборудования и наглядных пособий:

- Схемы.
- Музыкальный центр.
- Стенка гимнастическая
- Скамейка гимнастическая жёсткая
- Комплект навесного оборудования
- Мячи: малый (мягкий), баскетбольные, резиновые.
- Скакалка детская
- Мат гимнастический
- Обруч пластиковый детский
- Аптечка
- Контейнер с комплектом игрового инвентаря

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич Москва «Просвещение» 2017. Учебники: 1. Лях, В. И. Физическая культура: 1-4 кл. – М.: Просвещение, 2017 г.

УМК для учащихся:

Учебник по физической культуре для 1-4 классов «Мой друг – физкультура»

УМК для учителя:

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, Лях В.И., Зданевич А.А., 2017;

Дополнительная литература:

1. Сборник нормативных документов. Физическая культура/сост. Э.Д. Днепров, А.Г. Аркадьев.- М.: Дрофа, 2004.(Федеральный компонент государственного стандарта образования, утверждён приказом Минобразования России от 5.03.2004 г. №1089. Федеральный базисный план и примерные учебные планы, утверждён приказом Минобразования России от 9.03.2004 г. №1312)
2. Лукьяненко В. П. Физическая культура: основы знаний [Текст] : учебник / В.П.Лукьяненко. – М. : «Советский спорт», 2005.
3. Литвинов Е. Н Ура, физкультура. 2-4 кл. [Текст] : / Е. Н Литвинов. - М. : «Просвещение» 2000г
4. Матвеев А .П. Физическая культура. 1 кл. [Текст] : / А. П. Матвеев, - М. : «Просвещение»,2002 г.,
5. Байбородов Л. В. Методика обучения физической культуре 1-11 классы [Текст] : методическое пособие / Л. В. Байбородов, И. М.Бутин и др. – М. : «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС» 2004.
6. Мишин Б. И Настольная книга учителя физической культуры [Текст] : справочно-методическое пособие / Б. И. Мишин. – М. : «АСТ Астрель», 2003.
7. Погадаев Г. И Настольная книга учителя физической культуры [Текст] : методическое издание / Г. И. Погадаев. – М. : «Физкультура и спорт», 2000.
8. Лепешкин. В. А Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах. 1-11 классы [Текст] : методическое пособие / В. А. Лепешкин. - М. : Дрофа, 2006.
9. Погадаев Г. И Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь общеобразовательного учреждения [Текст] : методическое пособие / Г. И. Погадаев. - М. : Дрофа, 2005.
10. Матвеев А.П. Физическая культура 1 класс [Текст] : методические рекомендации по основам преподавания / А. П. Матвеев, М. В. Малыхина. - М. : Дрофа, 2003.
11. Матвеев А.П. Физическая культура 2 класс [Текст] : методические рекомендации по основам преподавания / А. П. Матвеев. - М. : Дрофа, 2006.
12. Погадаев Г. И. Использование народных игр на уроках физической культуры при трехчасовой учебной нагрузке [Текст] : методическое пособие для учителя начальных классов / Г. И. Погадаев, О. И. Артеменко, Т. А. Цехмистренко. - М. : Издательский дом «Новый учебник», 2003.
13. Ковалько В. И. Школа физкультминуток 1-4 классы [Текст] : мастерская учителя / В. И. Ковалько. - М. : «ВАКО», 2005.
14. Дереклеева Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы [Текст] : мастерская учителя / Н. И. Дереклеева. – М.: «ВАКО», 2003.
15. Коджаспиров Ю.Г. Физкульт – ура! Ура! Ура! [Текст] : учебное пособие Ю. Г. Коджаспиров. – М. : Педагогическое общество России, 2002.
- 16.. Пензулаева Л. И Малочисленная школа. Физическое воспитание. [Текст] : книга для учителя / Л. И. Пензулаева. – М. : «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС», 2000.
17. Литвинов. Е. Н Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов [Текст] : пособие для учителя / Е. Н. Литвинов, Г. И. Погадаев. - М. : «Просвещение», 1997
- 18..Родиченко В. С. Твой олимпийский учебник» [Текст] : учебное пособие / В. С. Родиченко – М.

: «Физкультура и спорт», 2004.
19. Царик А. В. Справочник работника физической культуры и спорта [Текст] : Справочник / А. В. Царик. – М. : «Советский спорт», 2005. 2001, №18.- с.55-65
Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, Лях В.И., Зданевич А.А., 2007;
Программа по физической культуре учащихся 1-11 классов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, Матвеев А.П., Петрова Т.В., Каверкина Л.В., 2004 г.
Журнал «Физическая культура в школе».
Журнал «Здоровье школьника

Интернет – ресурсы.

<https://mosmetod.ru/sh404sef-custom-content/materialy-dlya-organizatsii-distantsionnogo-obucheniya.html> (по ссылке можно найти видеоматериалы, которые могут быть использованы для организации учебных занятий по программе начального обучения по предмету физическая культура.

Все предлагаемые видеоматериалы находятся в открытом доступе в Библиотеке Московской электронной школы, на сайте Российской электронной школы и других образовательных интернет-ресурсах и содержат краткий разбор тем уроков с 1 по 4 класс.

Электронные образовательные ресурсы по физической культуре Журналы и газеты по физической культуре <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2> - научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей" <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе" <http://kzg.narod.ru/> - журнал «Культура здоровой жизни» <http://teoriya.ru/ru> - журнал «Теория и практика физической культуры». <http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/> - журнал «Физическая культура.

Всё для учителя!» Методические материалы <http://www.infosport.ru> Национальная информационная сеть «Спортивная Россия».

Ресурс содержит в себе разнообразные виды информации о спорте. Каталог интернет-ресурсов. Отраслевой банк данных. Спортивный фотобанк. Календарь региональных мероприятий. Государственные и общественные спортивные организации. http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 Методсовет.

Методический портал учителя физической культуры <https://spo.1sept.ru/urok/> Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://www.fizkult-ura.ru/>

Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkulturavshkole.ru/> Проект создан в помощь учителям физкультуры, тренерам, студентам спортивных ВУЗов и СУЗов, любителям здорового образа жизни. Здесь отражена классика преподавания физической культуры, а также современные методы и приёмы.

<https://fizcultura.ucoz.ru/> ФИЗКУЛЬТУРА - сайт учителей физической культуры <http://fizkultura-na5.ru/> На этом сайте собраны материалы, которые охватывают практически все аспекты преподавания физической культуры: программы по физкультуре, здоровьесбережения и видам спорта, календарнотематическое планирование для всех классов, кроссворды , комплексы упражнений, правила соревнований, приказы Министерства образования и многое другое... <http://fizkulturnica.ru/> Материалы, размещенные на этом сайте, предназначены для учителей физической культуры, учеников и их родителей. <http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnojsily-nog.html> Методика развития взрывной силы ног <http://ds31.centerstart.ru/> Рекомендации инструктора по физкультуре <http://www.kazedu.kz/> Комплекс упражнений по физической культуре <http://plavaem.info/den-fizkulturnika.php> Праздник День физкультурника <http://summercamp.ru/>

Комплекс упражнений для детей 8-12 лет <http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm> Примерный комплекс упражнений при нарушении осанки http://ilive.com.ua/sports/uprazhneniya-dlya-detey-s-dcp_88949i15913.html Упражнения для детей с

ДЦП. Лечебная физкультура при ДЦП <http://www.parentakademy.ru/malysh/gymnastic/13.html>
Упражнения для детей с предметами (мяч, скакалка, гантели) <http://sport-men.ru/>

Обучение игры в баскетбол. Обучение технике финиша. Обучение технике плавания <http://sport-men.ru/kompleksy-uprazhnenij/kompleksy-lfk.html> Комплексы ЛФК. Комплексы аутогенной тренировки и релаксации на уроке физической культуры. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для формирования осанки. Самомассаж с помощью массажёра <https://www.uchportal.ru/load/100> Учительский портал. Методические разработки по физической культуре <http://www.ja-zdorov.ru/blog/gimnastika-dlya-detej-3-4-let-poleznye-fizicheskieuprazhneniya/> Гимнастика для детей 3-4 Лет. Полезные Физические Упражнения <http://pedsovet.su/load/98> Сайт «Педсовет» База разработок по физической культуре <https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/> Сайт «Живи ярко! Живи спортом!» Педагогическая копилка (рабочие программы, тематическое планирование и др.) https://easyen.ru/load/fizicheskaja_kultura/fizkultura/144 Современный учительский портал. Разработки уроков физической культуры <https://uchitelya.com/fizkultura/> Учителя.com Учительский портал. Разработки уроков, спортивных праздников и внеклассных мероприятий. Слайдовые презентации и проекты. Подробные описания комплексов упражнений, правил командных и подвижных игр. Описания техник и упражнений для их отработки. Планы предметных недель и соревнований <https://konspektka.ru/fizkultura/> Учебно-методические материалы и разработки по физической культуре https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmet-fizicheskayakultura_type-metodicheskoe-posobie/

Методические пособия по физической культуре <https://www.lurok.ru/categories/17?page=1>
Современный урок физической культуры <https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/>

Видеоуроки по физкультуре и другие полезные материалы для учителя физкультуры http://pculture.ru/uroki/otkritie_uroki/

Физическая культура. Сайт для учителей и преподавателей Физкультуры <https://fb.ru/article/387878/bazovyie-vidyi-sporta-klassifikatsiya-i-opisanie> Базовые виды спорта https://studme.org/121201244106/meditsina/vidy_sovremennogo_sporta Виды современного спорта <http://sport.rkomi.ru/content/menu/801/Gimnastika-i-metodika-prepodavaniyaVoronin-D.I.-Kuznezov-V.A..pdf> Гимнастика и методика преподавания. Дидактические материалы <https://clck.ru/LbZS9> Электронные учебники по физической культуре <https://kopilkaurokov.ru/fizkultura> Сайт "Копилка уроков": 1-4 классы

Учебно- тематическое планирование по физической культуре

1 класс

учебник 1-4 класса В.И. Ляха «Физкульт-Ура»

По учебному плану: 3ч/н , 99 ч/г

№ п/п	Раздел/Тема урока	Кол-во часов	Содержание воспитательного потенциала раздела /урока
Раздел по программе «Лёгкая атлетика» - 10 часов. «Подвижные игры» - 5 часов			
1	Техника безопасности. Теоретические знания. Игровые упражнения.	1	https://mosobr.tv/release/8004
2	Строевые упражнения. Ходьба и бег.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/
3	Подвижные игры. Игра «По своим местам»	1	https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1521882
4	Прыжковые упражнения. Бег с ускорениями..	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/
5	Прыжки в длину с места. Бег 30 м на время.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
6	Подвижные игры. Игра «Попрыгунчики-Воробышки»	1	https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1521882
7	Строевые упражнения. Беговые упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
8	Бег и ходьба. Прыжки в длину с места	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
9	Подвижные игры Игра «День и ночь»	1	https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1521882
10	Прыжки в длину с места; медленный бег	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
11	Метание мяча с места	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/
12	Подвижные игры Игра « Выставка картин»	1	https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1521882

13	Бег с изменением направления; метание малого мяча с места.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/
14	Метание мяча с места в горизонтальную цель	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/
15	Подвижные игры. Эстафеты с мячами	1	https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1521882
Игры на основе элементов спортивных игры - 8 часов. Подвижные игры - 4 часа.			
16	Техника безопасности. Игры с элементами баскетбола	1	https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853
17	Передачи мяча в парах	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/
18	Подвижные игры Игра «Прыжки по полоскам».	1	https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853
19	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/
20	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте Передача мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/
21	Подвижные игры Игра «Бросай – поймай»	1	https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853
22	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча. Ведение мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/
23	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/
24	Подвижные игры Игра «Мяч водящему»	1	https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853
25	Передача мяча. Ведение мяча. Броски мяча в щит.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/
26	Эстафеты с мячами. Игровые упражнения	1	https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853

27	Подвижные игры. Игра «Вызов номеров»	1	https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853
Раздел по программе «Гимнастика» - 14 часов. Подвижные игры – 7 часов.			
28	Правила безопасности во время занятий. Строевые упражнения. Лазанье по гимнастической стенке	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
29	Лазанье по гимнастической стенке; упражнения в равновесии	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/
30	Подвижные игры. Игра «Обгони мяч»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/
31	Лазанье по канату	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/
32	Лазанье по наклонной скамейке; упражнения с большими мячами	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/
33	Подвижные игры. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/
34	Подтягивание, лёжа на животе по горизонтальной скамейке; упражнения с обручем	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/
35	Лазанье через гимнастическую скамейку; упражнения с гимнастической палкой	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/
36	Подвижные игры. Игра «Узкий коридор»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/
37	Лазание по гимнастической стенке, упражнения с набивным мячом	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/
38	Акробатические упражнения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/
39	Подвижные игры. Игра «Парашютисты».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/
40	Акробатические упражнения; перестроение по заранее установленным местам.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/

41	Акробатические упражнения; повороты направо, налево.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
42	Подвижные игры Эстафеты с обручем.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/
43	Акробатические упражнения; упражнения в равновесии.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/
44	Лазанье по гимнастической стенке; упражнения в равновесии.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/
45	Подвижные игры. Игра «Посадка овощей».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/
46	Лазание по канату. Упражнения в равновесии	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/
47	Эстафеты. Полоса препятствий	1	https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1420559
48	Подвижные игры. Эстафеты с предметами	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/
Раздел «Лыжная подготовка» - 16 часов. Раздел «Подвижные игры» - 8 часов.			
49	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке	1	www2.bigpi.biysk.ru>vkr/file...28_01_2019...15_10.pdf
50	Строевые упражнения. Поворот переступанием. Ступающий шаг	1	...po_lyzhnoj_podgotovki_1...klassov-218133">znanio.ru>...po_lyzhnoj_podgotovki_1...klassov-218133
51	Подвижные игры. Игра «По своим местам».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/
52	Значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья. Ступающий шаг.	1	www2.bigpi.biysk.ru>vkr/file...28_01_2019...15_10.pdf
53	Скользкий шаг без палок Передвижение в колонне по одному по извилистой лыжне.	1	Физкультура>Уроки>..._podgotovka_po_fgos">kopilkaurokov.ru>Физкультура>Уроки>..._podgotovka_po_fgos
54	Подвижные игры. Эстафеты на лыжах без палок	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/

55	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Скользящий шаг без палок .	1	www2.bigpi.biysk.ru>vkr/file...28_01_2019...15_10.pdf
56	Скользящий шаг без палок. Передвижение по учебному кругу. Повороты	1	kopilkaurokov.ru>Физкультура>Уроки>..._podghotovka_po_fgos
57	Подвижные игры. Эстафеты без палок и с палками	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/
58	Скользящий шаг с палками. Эстафеты	1	kopilkaurokov.ru>Физкультура>Уроки>..._podghotovka_po_fgos
59	Передвижение по учебному кругу. Скользящий шаг.	1	kopilkaurokov.ru>Физкультура>Уроки>..._podghotovka_po_fgos
60	Подвижные игры. Игра «Достань предмет».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/
61	Скользящий шаг. Спуск в средней стойке	1	kopilkaurokov.ru>Физкультура>Уроки>..._podghotovka_po_fgos
62	Скользящий шаг с палками. Подъём «лесенкой».	1	kopilkaurokov.ru>Физкультура>Уроки>..._podghotovka_po_fgos
63	Подвижные игры. Игра «Нарисуй солнышко».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/ prodenka.org>metodicheskie...po-ispolzovaniju-i
64	Строевые упражнения. Повороты переступанием.	1	www2.bigpi.biysk.ru>vkr/file...28_01_2019...15_10.pdf
65	Повороты «переступанием». Подъём «лесенкой».	1	www2.bigpi.biysk.ru>vkr/file...28_01_2019...15_10.pdf
66	Подвижные игры. Игра «Ворота».	1	prodenka.org>metodicheskie...po-ispolzovaniju-i
67	Техника безопасности. Подъёмы под уклон.	1	www2.bigpi.biysk.ru>vkr/file...28_01_2019...15_10.pdf

68	Подъёмы и спуски на склоне. Передвижение по ученому кругу.	1	kopilkaurokov.ru>Физкультура>Уроки>..._podghotovka_po_fgos
69	Подвижные игры. Игра «Паровозики».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/
70	Подъём «лесенкой». Передвижение по учебному кругу	1	kopilkaurokov.ru>Физкультура>Уроки>..._podghotovka_po_fgos
71	Подъёмы и спуски на склоне	1	kopilkaurokov.ru>Физкультура>Уроки>..._podghotovka_po_fgos
72	Подвижные игры. Игра «Гонка мячей в колоннах»	1	https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853
Раздел «Игры на основе спортивных игр» - 8 часов. Раздел «Подвижные игры» - 4 часа.			
73	Техника безопасности. Эстафеты с передачами и ловлей мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/
74	Эстафеты с мячами. Ловля и передача мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/
75	Подвижные игры. Игра «Попади в цель»	1	https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853
76	Ведение мяча, передача, ловля мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/
77	Упражнения с мячами. Передача и ловля мяча.	1	https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853
78	Подвижные игры. Игра «Мяч капитану».	1	https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853
79	Передача, ловля и ведение мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/
80	Упражнения с мячами в парах: передача, ловля и ведение мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/
81	Подвижные игры. Игра «Вороны-воробьи».	1	https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853

82	Ловля и передача мяча стоя на месте и в шаге.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/
83	Упражнения с мячами . Ловля и передача мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/
84	Подвижные игры. Игра «Салки с выручкой».	1	https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853
Раздел «Лёгкая атлетика» - 10 часов. «Подвижные игры» - 5 часов.			
85	Техника безопасности. Беговые упражнения. Бег с изменением направления.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
86	Прыжки. Эстафеты с бегом и прыжками.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/
87	Подвижные игры: «Земля, вода, воздух», «Прыжки по полоскам».	1	https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1521882
88	Прыжковые упражнения. Медленный бег	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
89	Метание мяча на заданное расстояние	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123
90	Подвижные игры. «Вызов номеров». Эстафеты.	1	https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1521882
91	Бег с ускорениями. Прыжки со скакалкой	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
92	Бег 30 м. Метание малого мяча с места в цель.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123
93	Подвижные игры: «Запрещённое движение», «Прыжок за прыжком».	1	https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1521882
94	Метание мяча в цель. Беговые упражнения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123
95	Беговые упражнения. Бег до 1 км.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
96	Подвижные игры. Игра «Охотники и утки».	1	https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1521882

97	Эстафеты с прыжками.	1	https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1521882
98	Эстафеты с мячами.	1	https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1521882
99	Подвижные игры. Эстафеты с бегом и прыжками.	1	https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1521882