

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного воспитания и социализации обучающихся, представленной в развитии, Программе воспитания.

В целях обеспечения индивидуальных потребностей обучающихся в развитии физических качеств и освоении физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности образовательная организация вправе самостоятельно выбирать одну из утвержденных Рабочих программ по физической культуре. Конкретное наполнение содержания учебного предмета может быть скорректировано и конкретизировано с учётом региональных (географических, социальных, этнических и др.) особенностей, интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава МБОУ «Сурская СШ № 2».

Цель 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. Задачи учебного предмета состоят 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; овладении умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т. д.); умениями применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат — физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Освоение программы обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и достижение других предметных результатов ФГОС НОО, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в рабочей программе воспитания МБОУ «Сурская СШ № 2».

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 303 ч (три часа в неделю в 1 классе, два часа в неделю во 2-4 классах): 1 класс — 94 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч.

1-Й КЛАСС

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лежа, сидя, у опоры.

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

Основные хореографические позиции.

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

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчет.

Физические упражнения

Упражнения по видам разминки. Общая разминка.

Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений.

Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперед на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперед на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперед на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперед, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

Партерная разминка.

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

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («веревочка»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»); упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лежа.

Подводящие упражнения

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

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, перед собой, сложенной вдвое — поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперед, назад. Прыжки через скакалку вперед, назад. Игровые задания со скакалкой. Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно.

Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений

Равновесие — колено вперед попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на 45 и 90 градусов. Прыжки толчком с двух ног вперед, назад, с поворотом на 45 и 90 градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «веревочка». Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты

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

Лыжная подготовка. Расширение кругозора детей в разделе лыжной подготовки, повышение мотивации у детей для занятий лыжной подготовкой и ориентацию их на высокие спортивные достижения. Привитие устойчивого интереса к систематическим занятиям лыжами, популяризировать здоровый образ жизни.

Организующие команды и приемы

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

2-Й 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 вперед, назад; приставные шаги на полной стопе вперед с движениями головой в стороны («индюшонок»); шаги в полном приседе («гусиный шаг»); небольшие прыжки в полном приседе («мячик»); шаги с наклоном туловища вперед до касания грудью бедра («цапля»); приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»); наклоны туловища вперед, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).

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

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

Разминка у опоры. Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперед, вместе) — вытянуть колени — подняться на полупальцы — опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперед, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперед) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперед (горизонтально) и мах вперед горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на 45 и 90 градусов (вперед и в сторону).

Подводящие упражнения, акробатические упражнения. Освоение упражнений: кувырок вперед, назад; шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения «мост».

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вперед через скакалку с двойным махом вперед. Игровые задания со скакалкой. Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча. Игровые задания, в том числе с мячом и скакалкой. Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом. Спортивные и туристические физические игры, и игровые задания.

Комбинации упражнений

Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации. Пример:

Исходное положение: стоя в VI позиции ног, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперед (локоть прямой) — бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперед) — шаг вперед с поворотом тела на 360 градусов — ловля мяча.

Пример:

Исходное положение: сидя в группировке — кувырок вперед – поворот «казак» — подъем — стойка в VI позиции, руки опущены. Упражнения для развития координации и развития жизненно-важных навыков и умений

Лыжная подготовка. Формирование координационных способностей на лыже и склоне. Развитие умения контролировать и давать оценку своим двигательным действиям; развитие ловкости, выносливости

Основная гимнастика Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений. Освоение техники поворотов в обе стороны на 180 и 360 градусов на одной ноге (попеременно); техники выполнения серии поворотов – колено вперед, в сторону; поворот «казак», нога вперед горизонтально. Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперед, с поворотом на 90 и 180 градусов в обе стороны. Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперед, назад, с поворотом); шаги галопа (в сторону, вперед), а также в сочетании с различными подскоками; элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца. Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

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

Организующие команды и приемы

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

3-Й 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 приемов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.

Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования. Демонстрация умений построения и перестроения, перемещения различными способами передвижения, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги.

Организующие команды и приемы

Выполнение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

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

Овладение техникой выполнения серии поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов. Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками; имитация падения в группировке с кувырками; бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель; прыжки в высоту, в длину. Развитие двигательных способностей учащихся, координации движений, скорости, выносливости в лыжной подготовке. 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-Й КЛАСС

Физическое воспитание и физическое совершенствование. Спорт и гимнастические виды спорта. Принципиальные различия спорта и физической культуры. Ознакомление с видами спорта (на выбор) и правилами проведения соревнований по виду спорта (на выбор). Освоение методов подбора упражнений для физического совершенствования и эффективного развития физических качеств по индивидуальной образовательной траектории, в том числе для утренней гимнастики, увеличения эффективности развития гибкости, координации. Самостоятельное проведение разминки по ее видам.

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

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

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» (усложненный вариант), упражнение для рук; упражнение «волна» вперед, назад; упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища.

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

Овладение техникой выполнения гимнастической, строевой и туристической ходьбы и равномерного бега на 60 и 100 м. Освоение прыжков в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с разбега (при наличии специального спортивного легкоатлетического оборудования).

Овладение техникой попеременного двухшажного хода.

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; лыжная подготовка. 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре 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, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

Патриотическое воспитание:

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

Гражданское воспитание:

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать свое поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;

- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

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

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

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

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

Формирование культуры здоровья:

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства;
- ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и лыжной подготовки как важных жизнеобеспечивающих умений;

- установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях;

- ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

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

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями. В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1. Познавательные универсальные учебные действия, отражающие методы познания окружающего мира:

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

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

- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений;

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

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

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

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

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

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

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

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

2. Коммуникативные универсальные учебные действия, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной формах:

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

- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

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

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

- проявлять интерес к работе товарищей;

- в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания;

- оказывать при необходимости помощь;

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

- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

3. Регулятивные универсальные учебные действия, отражающие способность обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

- 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

1-Й КЛАСС

К концу обучения в 1-м классе обучающийся научится:

1. 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;
- знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, на лыже);
- знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни;
- понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития;
- знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;
- знать основные виды разминки.

2. 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, 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:

- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- 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, основами туристической деятельности; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;
- выполнять команды и строевые упражнения.

3. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

2-Й КЛАСС

К концу обучения во 2-м классе обучающийся научится:

1. Знания о физической культуре:

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

2. Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:

- выбирать и уметь составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определенных задач, включая формирование свода стопы, укрепление определенных групп мышц, увеличение подвижности суставов;
- уметь 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 адекватные решения в условиях игровой деятельности; оценивать правила безопасности в процессе игры;
- знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

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

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

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

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

3. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

- осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом; мягким бегом вперед, назад; прыжками; подскоками, галопом;

- осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов; работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;

- демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно; прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);

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

3-Й КЛАСС

К концу обучения в 3-м классе обучающийся научится:

1. 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.

2. Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:

- самостоятельно проводить разминку по ее видам: общую, партерную, разминку у опоры;
- характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;
- организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движений) 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;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом/без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

3. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;
- осваивать и выполнять технику лыжных ходов, спусков и подъёмов;
- осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;
- осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка; перекаты, повороты, прыжки и так далее.;
- проявлять физические качества: гибкость, координацию; демонстрировать динамику их развития;
- осваивать универсальные умения самостоятельно выполнять упражнения 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, сохранения равновесия, включая: серию поворотов и прыжков на 90 и 180 градусов; прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега; прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;
- осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;
- осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

4-Й КЛАСС

К концу обучения в 4-м классе обучающийся научится:

1. Знания о физической культуре:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру, ее роль в общей культуре человека; пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма; понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;
- понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;
- формулировать основные задачи физической культуры; объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;
- характеризовать туристическую деятельность, ее место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;
- давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;
- знать строевые команды;
- знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;
- определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;
- определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;
- различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

2. Способы физкультурной деятельности:

- составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая свое состояние после закаливающих процедур;
- измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы (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 т. д.;

- составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

3. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать универсальные умения самостоятельно выполнять упражнения 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 контролировать величину физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;

- осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры — в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лежа, сидя, стоя);

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

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;

- осваивать технику выполнения спортивных упражнений;

- осваивать универсальные умения взаимодействовать 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 лыжных ходов;

- различать, выполнять и озвучивать строевые команды;

- осваивать универсальные умения взаимодействовать 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 соблюдения равновесия, выполнения 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
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	Что понимается под физической культурой	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Режим дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/
3.2.	Осанка человека	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		3			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/conspect/326622/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	7			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	7			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	7			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	7			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	6			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	4			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	10			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	10			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
4.11	Модуль " Спортивные игры". Пионербол, баскетбол	25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/
Итого по разделу		89			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		94			

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрол ьные работы	практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	0,5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	0,5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Физическое развитие	0.25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
2.2.	Физические качества	0,5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/
2.3.	Дневник наблюдений по физической культуре	0,25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
3.2.	Утренняя зарядка	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрол ьные работы	практические работы	
3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
Итого по разделу		3			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Строевые упражнения и команды	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Гимнастическая разминка	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Упражнения с гимнастической скакалкой	2	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Упражнения с гимнастическим мячом	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/
4.6.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Танцевальные движения	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/
4.7.	<i>Модуль "Лыжная подготовка".</i> Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/
4.8.	<i>Модуль "Лыжная подготовка".</i> Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	3	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрол льные работы	практические работы	
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	4	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/
4.10	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	4	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/
4.11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/
4.12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	4			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/
4.13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	3			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/
4.14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	4	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/
4.15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/
4.16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	2	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/
4.17.	Модуль "Спортивные игры". Пионербол, баскетбол	24	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/
Итого по разделу		63			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7		

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практически работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	Физическая культура у древних народов	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Виды физических упражнений	0,5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
2.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	0,25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
2.3.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	0,25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
3.2.	Дыхательная гимнастика	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/
3.3.	Зрительная гимнастика	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/
Итого по разделу		3			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практически работы	
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	2	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	2	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	6	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	6			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193250/
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	4	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/
4.12.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	4	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/
4.13.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	6	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практически работы	
4.14	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	12	7		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/start/194204/
4.15	Модуль "Спортивные игры". Спортивные игры	12			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
Итого по разделу		63			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7		

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всег о	контро льные работ ы	практич еск ие работ ы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	Из истории развития физической культуры в России	0,5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
1.2.	Из истории развития национальных видов спорта	0,5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Самостоятельная физическая подготовка	0,25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
2.2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	0,25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
2.3.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической	0,25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
	подготовленности				
2.4.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	0,25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/
3.2.	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/
Итого по разделу		3			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений</i>	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация</i>	2	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорный прыжок</i>	4	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине</i>	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/
4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами</i>	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
	<i>акробатики". Танцевальные упражнения</i>				
4.6.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой</i>	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
4.7.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега</i>	4	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/
4.8.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения</i>	7			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
4.9.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность</i>	4	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/
4.10.	<i>Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой</i>	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/
4.11.	<i>Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом</i>	11	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/
4.14.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми</i>	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
4.15.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки</i>	11			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
4.16	<i>Модуль "Подвижные и</i>	4	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
.	<i>спортивные игры". Технические действия игры волейбол</i>				
4.17.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол</i>	4	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/
4.18.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол</i>	4			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/
Итого по разделу		63			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Всего
1.	Что такое физическая культура. Современные физические упражнения	

2.	Правила поведения на уроках физической культуры	
3.	Режим дня и правила его составления и соблюдения	
4.	Чем отличается ходьба от бега	
5.	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	
6.	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	
7.	Упражнения в передвижении с изменением скорости	
8.	Упражнения в передвижении с изменением скорости	
9.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	

10	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	
11	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	
12	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	
13	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	
14	Правила выполнения прыжка в длину с места	
15	Разучивание одновременн	

	о отталкивания двумя ногами	
16	Приземление после спрыгивания с горки матов	
17	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	
18	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	
19	Разучивание фазы приземления из прыжка	
20	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	
21	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	
22	Личная гигиена и	

	гигиенические процедуры	
23	Осанка человека. Упражнения для осанки	
24	Комплексы утренней зарядки и физкультминутки в режиме дня школьника	
25	Считалки для подвижных игр	
26	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	
27	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	
28	Обучение способам организации игровых площадок	
29	Обучение способам организации игровых площадок	

30	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	
31	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	
32	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	
33	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	
34	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	
35	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	
36	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	
37	Разучивание подвижной	

	игры «Не оступись»	
38	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	
39	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	
40	Разучивание подвижной игры «Брось- поймай»	
41	Разучивание подвижной игры «Брось- поймай»	
42	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	
43	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	
44	Строевые упражнения с лыжами в руках	

45	Строевые упражнения с лыжами в руках	
46	Упражнения в передвижении на лыжах	
47	Упражнения в передвижении на лыжах	
48	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	
49	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	
50	Техника ступающего шага во время передвижения	
51	Техника ступающего шага во время передвижения	
52	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	

	скользящим шагом	
53	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	
54	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	
55	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	
56	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	
57	Исходные положения в физических упражнениях	
58	Учимся гимнастическим упражнениям	
59	Стилизованные способы передвижения	

	ходьбой и бегом	
60	Акробатические упражнения, основные техники	
61	Акробатические упражнения, основные техники	
62	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	
63	Способы построения и повороты стоя на месте	
64	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	
65	Гимнастические упражнения с мячом	
66	Гимнастические упражнения со скакалкой	
67	Гимнастические упражнения в прыжках	

68	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	
69	Подъем ног из положения лежа на животе	
70	Сгибание рук в положении упор лежа	
71	Разучивание прыжков в группировке	
72	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	
73	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	
74	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	
75	Освоение правил и техники	

	выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное	

	передвижение. Подвижные игры	
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	
82	Освоение правил и техники	

	выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из	

	положения лежа на спине. Подвижные игры	
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	

	Наклон вперед из положения стоя на гимнастическом скамье. Подвижные игры	
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастическом скамье. Подвижные игры	
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	
91	Освоение правил и техники	

	выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	
94	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения	

	испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		

2 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Всего
1.	История подвижных игр и с	
2.	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	
3.	Броски мяча в неподвижную мишень	
4.	Сложно координированные прыжковые упражнения	
5.	Прыжок в высоту с прямого разбега	
6.	Прыжок в высоту с прямого разбега	
7.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	

8.	Сложно координированн ые передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	
9.	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	
10	Бег с поворотами и изменением направлений	
11	Бег с поворотами и изменением направлений	
12	Сложно координированн ые беговые упражнения	
13	Сложно координированн ые беговые упражнения	
14	Подвижные игры с приемами спортивных игр	

15	Игры с приемами баскетбола	
16	Игры с приемами баскетбола	
17	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	
18	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	
19	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	
20	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	
21	Прием «волна» в баскетболе	
22	Прием «волна» в баскетболе	
23	Игры с приемами футбола: метко в цель	
24	Игры с приемами футбола: метко в цель	

25	Гонка мячей и слалом с мячом	
26	Гонка мячей и слалом с мячом	
27	Футбольный бильярд	
28	Футбольный бильярд	
29	Бросок ногой	
30	Бросок ногой	
31	Подвижные игры на развитие равновесия	
32	Подвижные игры на развитие равновесия	
33	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	
34	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	
35	Спуск с горы в основной стойке	
36	Спуск с горы в основной стойке	
37	Подъем лесенкой	

38	Подъем лесенкой	
39	Спуски и подъёмы на лыжах	
40	Спуски и подъёмы на лыжах	
41	Торможение лыжными палками	
42	Торможение лыжными палками	
43	Торможение падением на бок	
44	Торможение падением на бок	
45	Сила как физическое качество. Быстрота как физическое качество	
46	Выносливость как физическое качество	
47	Гибкость как физическое качество	
48	Развитие координации движений	

49	Дневник наблюдений по физической культуре	
50	Утренняя зарядка. Закаливание организма.	
51	Составление комплекса утренней зарядки	
52	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Строевые упражнения и команды	
53	Прыжковые упражнения	
54	Гимнастическая разминка	
55	Ходьба на гимнастической скамейке	
56	Упражнения с гимнастической скакалкой	
57	Упражнения с гимнастическим мячом	

58	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	
59	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности.	

	Подвижные игры	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на	

	гимнастической скамье. Подвижные игры	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	

68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		

3 КЛАСС

№ п/п

1

2

3

4

5

6
7
8
9
11

12

13

14

15

16

17

18

1

20

21

22

23

24

25

26

27

28

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

60

61

63

64

66

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Всего
1.	Из истории развития физической культуры в России	1
2.	Самостоятельная физическая подготовка	1
3.	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1
4.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1
5.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1
6.	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1
7.	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1
8.	Беговые упражнения	1
9.	Беговые упражнения	1
10.	Метание малого мяча на дальность	1
11.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1
12.	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1
13.	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1
14.	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1
15.	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1
16.	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1
17.	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1
18.	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1
19.	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1
20.	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1
21.	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1
22.	Упражнения из игры волейбол	1
23.	Упражнения из игры волейбол	1
24.	Упражнения из игры баскетбол	1
25.	Упражнения из игры баскетбол	1
26.	Упражнения из игры футбол	1
27.	Упражнения из игры футбол	1
28.	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1

29.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1
30.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1
31.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1
32.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1
33.	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1
34.	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1
35.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1
36.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1
37.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1
38.	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1
39.	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1
40.	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1
41.	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1
42.	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1
43.	Закаливание организма	1
44.	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1
45.	Акробатическая комбинация	1
46.	Акробатическая комбинация	1
47.	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1
48.	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1
49.	Упражнения на гимнастической перекладине	1
50.	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1
51.	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1
52.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1
53.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1
54.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1
55.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1
56.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1
57.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1
58.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1
59.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1

60.	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
61.	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
62.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1
63.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1
64.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1
65.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1
66.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1
67.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1
68.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68