

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Тверской области

МО Кувшиновского района

МОУ КСОШ №1

СОГЛАСОВАНО

Педагогический совет

Протокол №1
от «29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ КСОШ № 1

Приказ № 208
от «29» августа 2025 г.

Захарян В.А.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 6840855)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 1)

для обучающихся 1 – 4 классов

Г.Кувшиново 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт.

По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений, игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия, туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в естественных природных условиях, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности, спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и

является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

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

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

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

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

Согласно своему назначению программа по физической культуре является ориентиром для составления рабочих программ образовательных организаций: она дает представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся по физической культуре, устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания, дает распределение тематических разделов и рекомендуемую

последовательность их изучения с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся, определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре.

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

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

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

Программа по физической культуре основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях ее функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

В программе по физической культуре учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в

образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы по физической культуре в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики, получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

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

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

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

Ценностные ориентиры содержания программы по физической культуре направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе по физической культуре позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление

здоровья, освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни, выполнить нормы ГТО.

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

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

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

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы по физической культуре состоит из следующих компонентов:

знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);

способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);

физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы по физической культуре основана на следующих принципах:

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

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

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

Принцип наглядности предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на

свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы по физической культуре. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

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

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

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

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

Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

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

В основе программы по физической культуре лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы по физической культуре учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

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

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

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

Используемые в образовательной деятельности технологии программы по физической культуре позволяют решать преемственно

комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

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

Задача физической культуры состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека, овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (например, распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры), умении применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и, как результат, – физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа по физической культуре обеспечивает:

единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;

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

возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учетом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);

государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;

овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;

формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;

освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

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

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

умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;

умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;

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

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

В 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры по варианту № 1 федерального учебного плана, – 303 часа: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

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

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

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

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

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчет.

Физические упражнения.

Упражнения по видам разминки.

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

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

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

Подводящие упражнения.

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

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.

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

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

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

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

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

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

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

Организуемые команды и приемы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

4 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

Способы демонстрации результатов освоения программы по физической культуре.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины, мышц груди: «уголок» (усложненный вариант), упражнение для рук, упражнение «волна» вперед,

назад, упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища.

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

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

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

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

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

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

Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх.

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

Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений.

Демонстрация результатов освоения программы по физической культуре.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

1) патриотическое воспитание:

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

2) гражданское воспитание:

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

3) ценности научного познания:

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

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

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

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

4) формирование культуры здоровья:

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

5) экологическое воспитание:

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия, работа с информацией:

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

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

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

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

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

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

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

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

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

использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического

развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

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

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

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

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

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

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

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

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

предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного программой по физической культуре, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися, умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития начального общего образования, виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

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

игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом

и по конечному результату действия (например, точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания);

туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;

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

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

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

Знания о физической культуре:

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

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

формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, применять их в повседневной жизни, понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития,

описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;

иметь представление об основных видах разминки.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

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

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

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

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

осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки, повороты в

обе стороны, равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вперед, назад, с поворотом в обе стороны;

осваивать способы игровой деятельности.

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

Знания о физической культуре:

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

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

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

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

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

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

знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

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

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

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

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

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

осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения).

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

Знания о физической культуре:

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

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

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

описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;

формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;

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

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

различать упражнения на развитие моторики;

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

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

выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

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

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

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

проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): брасс, кроль на спине, кроль;

осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;

осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка, перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и другие;

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

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

осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определенное расстояние;

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

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

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

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

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

Знания о физической культуре:

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

называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;

понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;

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

характеризовать туристическую деятельность, ее место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;

давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;

знать строевые команды;

знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;

определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;

определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;

различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

Способы физкультурной деятельности:

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

измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы по физической культуре (гибкость, координационно-скоростные способности);

объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);

общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;

моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и другие;

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической

подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;

осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;

осваивать технику выполнения спортивных упражнений;

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

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

выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;

различать, выполнять и озвучивать строевые команды;

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

осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость;

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

соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

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

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

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

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

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

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

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

осваивать технические действия из спортивных игр.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	10	0	0	https://resh.edu.ru/?%29ysclid=md7rvadp1c214556146
Итого по разделу		10			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями. Самоконтроль	4	0	0	https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	5	0	0	https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586
2.3	Строевые команды и построения	1	0	0	https://resh.edu.ru/?%29ysclid=md7rvadp1c214556146
Итого по разделу		10			

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Освоение упражнений основной гимнастики	34	0	0	https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586
1.2	Игры и игровые задания	20	0	0	https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586
1.3	Организирующие команды и приёмы	2	0	0	https://resh.edu.ru/?%29ysclid=md7rvadp1c214556146
Итого по разделу		56			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Овладение физическими упражнениями	23	0	0	https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586
Итого по разделу		23			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=md99x53429431611779
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2	0	0	https://education.yandex.ru/uchebnik/main
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=md99x53429431611779
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	0	https://education.yandex.ru/uchebnik/main
1.2	Закаливание организма	1	0	0	https://education.yandex.ru/uchebnik/main

Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	7	https://infourok.ru/?ysclid=md99xhsutv207073887
2.2	Легкая атлетика	10	0	4	https://resh.edu.ru/?ysclid=md99x53429431611779
2.3	Лыжная подготовка	12	0	5	https://infourok.ru/?ysclid=md99xhsutv207073887
2.4	Плавательная подготовка	0	0	0	
2.5	Подвижные и спортивные игры	12	0	5	https://resh.edu.ru/?ysclid=md99x53429431611779
2.6	Подвижные игры	12	0	2	https://infourok.ru/?ysclid=md99xhsutv207073887
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	0	2	https://infourok.ru/?ysclid=md99xhsutv207073887
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	25	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практически работы		
1	Физическая культура и спорт. Классификация физических упражнений	1	0	0		https://resh.edu.ru/?%29ysclid=md7rvadp1c214556146
2	Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена. Самоконтроль	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586
3	Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в зале, на улице	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md7t0oecu3754165013
4	Культура движения. Гимнастика. Общие принципы выполнения	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586

	гимнастических упражнений. Гимнастический шаг и бег. Основные хореографические позиции					
5	Основные направления физической культуры и спорта	1	0	0		https://resh.edu.ru/?%29ysclid=md7rvadp1c214556146
6	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md7t0oecu3754165013
7	Основные разделы урока. Исходные положения в физических упражнениях	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586
8	Основные правила подбора одежды для	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md7t0oecu3754165013

	занятий физической культурой, спортом. Знакомство с основным спортивным оборудованием в школе					
9	Техника выполнения основных строевых команд	1	0	0		https://resh.edu.ru/?%29ysclid=md7rvadp1c214556146
10	Техника выполнения строевых упражнений	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586
11	Здоровый образ жизни. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md7t0oecu3754165013
12	Принципы закаливания	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586
13	Техника	1	0	0		https://resh.edu.ru/?%29

	выполнения оздоровительных упражнений и комплексов					ysclid=md7rvadp1c214556146
14	Самоконтроль: техника дыхания и выполнения физических упражнений; внешние признаки устомления во время занятий физической культурой	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586
15	Техника выполнения музыкально- сценических и ролевых подвижных игр	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md7t0oecu3754165013
16	Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586

	деятельности					
17	Проектирование и выполнение игровых заданий	1	0	0		https://resh.edu.ru/?%29ysclid=md7rvadp1c214556146
18	Виды танцевальных движений	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586
19	Основные элементы физических упражнений	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md7t0oecu3754165013
20	Организующие команды и приемы при построении, передвижении, расчёте	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586
21	Техника выполнения гимнастического шага	1	0	0		https://resh.edu.ru/?%29ysclid=md7rvadp1c214556146
22	Техника выполнения шагов: приставные шаги вперёд, в сторону на полной стопе	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586

23	Техника выполнения шагов: шаги с продвижением вперёд на носках, пятках, на полной стопе	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md7t0oecu3754165013
24	Техника выполнения шагов: шаги с наклоном туловища вперед, в сторону	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586
25	Техника выполнения различных видов гимнастического бега	1	0	0		https://resh.edu.ru/?%29ysclid=md7rvadp1c214556146
26	Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586
27	Техника выполнения упражнений для формирования и	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md7t0oecu3754165013

	развития опорно-двигательного аппарата					
28	Характерные ошибки при выполнении упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586
29	Техника выполнения упражнений для формирования стопы	1	0	0		https://resh.edu.ru/?%29ysclid=md7rvadp1c214556146
30	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности голеностопного сустава	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586
31	Техника выполнения упражнений для увеличения	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md7t0oecu3754165013

	эластичности мышц стопы					
32	Техника выполнения упражнений для выворотности стоп	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586
33	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц стопы	1	0	0		https://resh.edu.ru/?%29ysclid=md7rvadp1c214556146
34	Техника выполнения упражнений для растяжки задней поверхности бедра	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586
35	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md7t0oecu3754165013
36	Методика составления комбинаций упражнений	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586

37	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1	0	0		https://resh.edu.ru/?%29ysclid=md7rvadp1c214556146
38	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586
39	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц спины	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md7t0oecu3754165013
40	Техника выполнения упражнений для разогревания мышц спины	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586
41	Техника выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника	1	0	0		https://resh.edu.ru/?%29ysclid=md7rvadp1c214556146
42	Техника выполнения	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586

	упражнений для увеличения подвижности плечевого пояса					
43	Техника выполнения различных видов ходьбы для развития координации	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md7t0oecu3754165013
44	Техника выполнения различных видов бега для развития координации	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586
45	Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку	1	0	0		https://resh.edu.ru/?%29ysclid=md7rvadp1c214556146
46	Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586
47	Техника выполнения	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md7t0oecu3754165013

	упражнений с мячом: перекаты, броски, переброски, ловли					
48	Техника выполнения танцевальных шагов	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586
49	Техника вращения кистью руки скакалки, сложенной вчетверо	1	0	0		https://resh.edu.ru/?%29ysclid=md7rvadp1c214556146
50	Техника вращения вдвое сложенной скакалки в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586
51	Техника вращения скакалки в боковой плоскости справа налево	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md7t0oecu3754165013
52	Техника	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg4449946958

	выполнения специальных упражнений: повороты, прыжки					6
53	Техника выполнения специальных упражнений: равновесия	1	0	0		https://resh.edu.ru/?%29ysclid=md7rvadp1c214556146
54	Методика контроля величины нагрузки и дыхания при выполнении упражнений	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586
55	Основные правила участия в музыкально-сценических играх	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md7t0oecu3754165013
56	Музыкально-сценические игры с элементами гимнастических упражнений	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586

57	Основные правила проведения ролевых подвижных игр	1	0	0		https://resh.edu.ru/?%29ysclid=md7rvadp1c214556146
58	Ролевые подвижные игры	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586
59	Формирование навыков участия в общеразвивающих играх	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md7t0oecu3754165013
60	Техника выполнения гимнастических упражнений в игровой деятельности	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586
61	Практика выполнения гимнастических упражнений в общеразвивающих играх	1	0	0		https://resh.edu.ru/?%29ysclid=md7rvadp1c214556146
62	Эстетическое воспитание на уроках физической	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586

	культуры: передача образа движением					
63	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: соблюдение музыкального ритма	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md7t0oecu3754165013
64	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: восприятие образа через музыку и движение	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586
65	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: игровые задания по ролям	1	0	0		https://resh.edu.ru/?%29ysclid=md7rvadp1c214556146
66	Игровые задания,	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg4449946958

	направленные на тестирование гибкости					6
67	Игровые задания, направленные на тестирование координационно-скоростных способностей	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md7t0oecu3754165013
68	Игры с гимнастическим предметом	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586
69	Проектирование и проведение игр с гимнастическим предметом	1	0	0		https://resh.edu.ru/?%29ysclid=md7rvadp1c214556146
70	Основные правила участия в спортивных эстафетах с гимнастическими предметами	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586
71	Спортивные эстафеты со скакалкой	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md7t0oecu3754165013
72	Спортивные эстафеты с мячом	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586

73	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (мячом)	1	0	0		https://resh.edu.ru/?%29ysclid=md7rvadp1c214556146
74	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (скакалкой)	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586
75	Организующие команды при построении	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md7t0oecu3754165013
76	Организующие команды при передвижении, перестроении	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586
77	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на	1	0	0		https://resh.edu.ru/?%29ysclid=md7rvadp1c214556146

	формирование стопы					
78	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование осанки	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586
79	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие гибкости	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md7t0oecu3754165013
80	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие координации	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586
81	Техника выполнения	1	0	0		https://resh.edu.ru/?%29ysclid=md7rvadp1c214556146

	гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса					
82	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц бедер	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586
83	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md7t0oecu3754165013
84	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586

	разминки для укрепления мышц ног					
85	Техника выполнения комбинаций упражнений общей разминки для подготовки к физическим нагрузкам	1	0	0		https://resh.edu.ru/?%29ysclid=md7rvadp1c214556146
86	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586
87	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: наклоны туловища вперед, назад и в стороны	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md7t0oecu3754165013
88	Техника выполнения	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586

	гимнастической разминки у опоры: полуприседы					
89	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры с отведение ноги вперед, назад, в сторону, не отрывая от носка	1	0	0		https://resh.edu.ru/?%29ysclid=md7rvadp1c214556146
90	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: приставные шаги в сторону и поворот	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586
91	Техника выполнения спортивных упражнений на выталкивание соперника	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md7t0oecu3754165013
92	Техника	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg4449946958

	выполнения спортивных упражнений на теснение соперника грудь в грудь руки за спиной					6
93	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника, сидя спина к спине, ноги в упор	1	0	0		https://resh.edu.ru/?%29ysclid=md7rvadp1c214556146
94	Техника выполнения спортивных упражнений на перетягивание соперника в свою сторону	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586
95	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md7t0oecu3754165013

	предметом у соперника одной рукой					
96	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника двумя руками	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586
97	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению шпагатов	1	0	0		https://resh.edu.ru/?%29ysclid=md7rvadp1c214556146
98	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «мост». Техника выполнения подводящих упражнений к	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586

	выполнению упражнения «кувырок»					
99	Демонстрация навыков и умений	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md7t0oecu3754165013
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

4 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md99x53429431611779
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md99x53429431611779
3	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	0		https://education.yandex.ru/uchebnik/main
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	0		https://education.yandex.ru/uchebnik/main
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md99x53429431611779

	подготовленности					
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md99x53429431611779
7	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	0		https://education.yandex.ru/uchebnik/main
8	Закаливание организма	1	0	0		https://education.yandex.ru/uchebnik/main
9	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md99xhsutv207073887
10	Акробатическая комбинация	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md99xhsutv207073887
11	Акробатическая комбинация	1	0	1		https://infourok.ru/?ysclid=md99xhsutv207073887
12	Освоение правил и	1	0	1		https://infourok.ru/?ysclid=md99xhsutv207073887

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье					Z
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1		https://infourok.ru/?ysclid=md99xhsutv20707388 Z
14	Поводящие упражнения для кувырков вперед и назад в группировке	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md99xhsutv20707388 Z
15	Обучение кувырок вперед в группировке	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md99xhsutv20707388 Z
16	Обучение кувырок назад в	1	0	1		https://infourok.ru/?ysclid=md99xhsutv20707388 Z

	группировке, совершенствовани е навыков кувырок вперед, зачет					
17	обучение упражнению мостик и стойка на лопатках, совершенствовани е навыков кувырок назад- зачет	1	0	1		https://infourok.ru/?ysclid=md99xhsutv207073887
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки	1	0	1		https://infourok.ru/?ysclid=md99xhsutv207073887
19	Освоение правил и техники	1	0	1		https://infourok.ru/?ysclid=md99xhsutv207073887

	выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу					
20	Т/Б на уроках легкой атлетики	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md99x53429431611779
21	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md99x53429431611779
22	прыжок в длину с места	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md99x53429431611779
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=md99x53429431611779
24	Прыжок с разбега в песок	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md99x53429431611779
25	Освоение правил и техники выполнения	1	0	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=md99x53429431611779

	норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м					
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	0	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=md99x53429431611779
27	Беговые упражнения	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md99x53429431611779
28	Метание малого мяча	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md99x53429431611779
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1	0	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=md99x53429431611779
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md99x53429431611779
31	Предупреждение	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md99xhsutv20707388

	травм на занятиях лыжной подготовкой					Z
32	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md99xhsutv20707388 Z
33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md99xhsutv20707388 Z
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md99xhsutv20707388 Z
35	Передвижение на лыжах одновременным	1	0	1		https://infourok.ru/?ysclid=md99xhsutv20707388 Z

	одношажным ходом: подводящие упражнения					
36	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md99xhsutv207073887
37	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1		https://infourok.ru/?ysclid=md99xhsutv207073887
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md99xhsutv207073887
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md99xhsutv207073887
40	Передвижение на	1	0	1		https://infourok.ru/?ysclid=md99xhsutv207073887

	лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона					7
41	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	1		https://infourok.ru/?ysclid=md99xhsutv207073887
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1	0	1		https://infourok.ru/?ysclid=md99xhsutv207073887
43	Т/Б на занятиях подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md99x53429431611779
44	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md99x53429431611779
45	Разучивание подвижной игры	1	0	1		https://infourok.ru/?ysclid=md99xhsutv207073887

	«Эстафета с ведением футбольного мяча»					
46	Разучивание подвижной игры "Два мороза"	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md99x53429431611779
47	Разучивание подвижной игры "Невод"	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md99x53429431611779
48	Разучивание подвижной игры "Охотники и утки"	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md99xhsutv207073887
49	Разучивание подвижной игры "Воробьи, вороны"	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md99x53429431611779
50	Разучивание подвижной игры "Отгадай чей голосок"	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md99x53429431611779
51	Разучивание подвижной игры "У медведя в бору"	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md99xhsutv207073887
52	Разучивание подвижной игры "Вызов номеров"	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md99x53429431611779

53	Разучивание подвижной игры "Эстафеты"	1	0	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=md99x53429431611779
54	Разучивание подвижной игры "Пустое место"	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md99x53429431611779
55	Т/Б на уроках спортивных игр	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md99x53429431611779
56	Упражнения из игры волейбол	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md99x53429431611779
57	Передача мяча сверху и снизу двумя руками	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md99xhsutv207073887
58	Зачет- передача мяча сверху и снизу двумя руками	1	0	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=md99x53429431611779
59	Упражнения из игры баскетбол	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md99x53429431611779
60	Передача мяча в парах, ведение мяча, броски в корзину	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md99x53429431611779
61	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=md99x53429431611779
62	зачет передача	1	0	1		https://infourok.ru/?ysclid=md99xhsutv207073887

	мяча в парах, ведение мяча					7
63	Упражнения из игры футбол	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md99x53429431611779
64	ведение мяча змейкой	1	0	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=md99x53429431611779
65	удары по воротам	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md99x53429431611779
66	Упражнения из игры футбол, зачет	1	0	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=md99x53429431611779
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1		https://infourok.ru/?ysclid=md99xhsutv207073887
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний	1	0	1		https://infourok.ru/?ysclid=md99xhsutv207073887

	(тестов) 3 ступени					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	25		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура: 1 - 4-е классы: учебник: в 2 частях Винер И.А.,

Цыганкова О.Д. под редакцией Винер И.А. Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

Учебник 1-4 класс Физической культуры В.И.Лях

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/?%29ysclid=md7rvadp1c214556146>

<https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586>

<https://education.yandex.ru/uchebnik/main>

