

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 1
города Каменск - Шахтинский

ПРИНЯТО

решением методического объединения
учителей художественно-эстетического
и культурно-оздоровительного цикла
протокол от 29.08.2022г. № 1



СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Е. Ю. Слободьян

29.08.2022г.

ПРИНЯТО

решением методического объединения
учителей художественно-эстетического
и культурно-оздоровительного цикла
протокол от 29.08.2023г. № 1



СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Е. Ю. Слободьян

29.08.2023г.

Рабочая программа учебного предмета

«Физическая культура»

для начального общего образования

Срок освоения: 4 года (1-4 классы)

Составители:
Учителя физкультуры
Фролов С.Н., Собко А.В.

2022, 2023г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа обязательного учебного предмета «Физическая культура» (предметная область "Физическая культура") (далее соответственно - программа по «Физической культуре») разработана в соответствии с требованиями п. 31.1 Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, п.168 Федеральной образовательной программы начального общего образования и Положением о рабочих программах учебных предметов, учебных курсов, учебных курсов внеурочной деятельности, учебных модулей МБОУ СОШ № 1.

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.

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. Владение 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.

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 завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе по физической культуре уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в 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, дозированнойности объема и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

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

Принцип вариативности предполагает многообразие и гибкость используемых в программе по физической культуре форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе по физической культуре. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

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

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

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

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

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

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

физической культуры на всех уровнях общего образования.

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

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

Наряду с этим программа по физической культуре обеспечивает:

- единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;
- преемственность основных образовательных программ по физической культуре дошкольного, начального общего и основного общего образования;
- возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учетом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);
- государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;
- овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;
- формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;
- освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

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

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

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

умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать

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

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

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

. Общее число часов, для изучения физической культуры - 270 часов: в 1 классе - 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе - 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе - 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе - 68 часа (2 часа в неделю).

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования:

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:

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 плавания 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.

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.

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия, умения работать с информацией как часть познавательных универсальных учебных действий:

- 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.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

- 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.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- 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 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 с гимнастическим предметом/без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

2. Содержание учебного предмета

Содержание обучения в 1 классе

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 организуемых команд.

Содержание обучения во 2 классе

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 ("коромысло"), 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 сорок пять и девяносто 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 триста шестьдесят 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.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Упражнения ознакомительного плавания: освоение универсальных умений дыхания в воде. Освоение упражнений для формирования навыков плавания: "поплавок", "морская звезда", "лягушонок", "веселый дельфин". Освоение спортивных стилей плавания.

Основная гимнастика.

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

Освоение техники поворотов в обе стороны на сто восемьдесят и триста

шестьдесят градусов на одной ноге (попеременно), техники выполнения серии поворотов колено вперед, в сторону, поворот "казак", нога вперед горизонтально. Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперед, с поворотом на девяносто и сто восемьдесят 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.

Организуемые 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

Содержание обучения в 3 классе.

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, перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги.

Организуемые 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 физкультурминуток, утренней гимнастики.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики на

развитие отдельных мышечных групп.

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

Овладение техникой выполнения 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, плавание.

Овладение техникой плавания на дистанцию не менее 25 метров (при наличии материально-технической базы).

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

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданиях.

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

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

Содержание обучения в 4 классе.

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.

Тематическое планирование

1 класс

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов, отводимых на освоение каждого раздела и темы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Физическая культура. Культура движения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185
2	Гимнастика.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/
3	Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности.	1	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/
4	Основные разделы урока.	1	https://resh.edu.ru/

			https://uchi.ru/
5	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы	1	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/
6	Исходные положения в физических упражнениях:, положения лежа, сидя, у опоры.	1	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/
7	Правила поведения на уроках физической культуры.	1	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/
8	Общие принципы выполнения гимнастических упражнений.	1	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/
9	Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег.	1	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/
10	Основные хореографические позиции.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/
11	Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями..	1	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/
12	Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет	1	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/
13	Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.	1	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/
14	Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчет.	1	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/
15	Физические упражнения.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Упражнения по видам разминки.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Общая разминка. Упражнения общей разминки.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания:	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	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"),		
20	Освоение техники выполнения шаги с продвижением вперед, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне ("конькобежец"). Освоение танцевальных позиций у опоры	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	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"),	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	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").	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины ("веревочка"),	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности ("рыбка")	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника,	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Упражнения для развития гибкости позвоночника и	1	www.edu.ru www.school.edu.ru

	плечевого пояса ("мост") из положения лежа.		https://uchi.ru/
28	Подводящие упражнения	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Группировка, кувырок в сторону, освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов ("ящерка").	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Удержания со скакалкой	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, - перед собой, сложенной вдвое - поочередно в лицевой, боковой плоскостях.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Подскоки через скакалку вперед, назад. Прыжки через скакалку вперед, назад.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Игровые задания со скакалкой.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Группировка, кувырок в сторону, освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов ("ящерка").	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, - перед собой, сложенной вдвое - поочередно в лицевой, боковой плоскостях..	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Подскоки через скакалку вперед, назад. Прыжки через скакалку вперед, назад.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	Игровые задания со скакалкой	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

40	Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Игровые задания с мячом.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Равновесие - колено вперед попеременно каждой ногой. Равновесие ("арабеск") попеременно каждой ногой.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	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.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Освоение танцевальных шагов: "буратино", "ковырялочка", "веревочка".	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49	Игровые задания с мячом.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Игровые задания с мячом	1	www.edu.ru www.school.edu.ru

			https://uchi.ru/
53	Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55	Музыкально-сценические игры.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
56	Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
57	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
58	Игровые задания.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
59	Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
60	Спортивные игры с элементами единоборства.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
61	Организуемые команды и приемы	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
62	Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
63	Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
64	Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
65	Игровые задания со скакалкой	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
66	Физические упражнения.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

Тематическое планирование

2 класс

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов, отводимых на освоение каждого раздела и темы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Гармоничное физическое развитие	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Контрольные измерения массы и длины своего тела.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Контрольная работа по теме: «Осанка. Упражнения для формирования правильной осанки»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
4	Занятия гимнастикой в Древней Греции.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Упражнения по видам разминки	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Древние Олимпийские игры.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Современная история Олимпийских игр.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Календарные соревнования	1	www.edu.ru www.school.edu.ru

			https://uchi.ru/
12	Упражнения по видам разминки.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Общая разминка. Разновидность упражнений общей разминки.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	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")	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: шаги в полном приседе ("гусиный шаг"), небольшие прыжки в полном приседе ("мячик"), шаги с наклоном туловища вперед до касания грудью бедра ("цапля")	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги в сторону с наклонами ("качалка"), наклоны туловища вперед, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью ("складочка").	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Повторение разученных упражнений.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
	Контрольная работа по теме: Элементы легкой атлетики. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
	«Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	много скоки Зачет. Прыжок в длину с места.		
18	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	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: упражнения для развития эластичности мышц ног и формирования выворотности стоп	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: упражнения для укрепления мышц ног, рук, упражнения для увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса ("березка"), упражнения для укрепления мышц спины ("рыбка", "коробочка")	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса: упражнения для укрепления брюшного пресса ("уголок"), упражнения для укрепления	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	мышц спины и увеличения их эластичности ("киска")		
23	Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса 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 ("коромысло"), упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер ("неваляшка").	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	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.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: Наклоны туловища вперед, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие "пассе" (в	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	сторону, затем вперед) в опоре на стопе и на носках.		
26	Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: 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 сорок пять и девяносто градусов (вперед и в сторону).	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Повторение разученных упражнений.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Подводящие упражнения, акробатические упражнения.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Контрольная работа (зачет) по теме: кувырок вперед, назад, шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вперед через скакалку с двойным махом вперед	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Игровые задания со скакалкой.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Повторение разученных упражнений.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru

	Серия отбивов мяча. Спортивные и туристические физические игры и игровые задания.		https://uchi.ru/
35	Игровые задания, в том числе с мячом и скакалкой	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Спортивные и туристические физические игры и игровые задания.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Плавательная подготовка.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Правила поведения в бассейне. Упражнения ознакомительного плавания: освоение универсальных умений дыхания в воде	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Освоение упражнений для формирования навыков плавания: "поплавок", "морская звезда", "лягушонок", "веселый дельфин"	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Освоение спортивных стилей плавания.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Повторение разученных упражнений.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Основная гимнастика.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	упражнений.		
47	Освоение техники поворотов в обе стороны на сто восемьдесят и триста шестьдесят градусов на одной ноге (попеременно), техники выполнения серии поворотов колено вперед, в сторону, поворот "казак", нога вперед горизонтально.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Контрольная работа: выполнение прыжков толчком с одной ноги вперед, с поворотом на девяносто и сто восемьдесят градусов в обе стороны.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49	Повторение разученных упражнений.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Спортивные и туристические физические игры и игровые задания.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Игровые задания со скакалкой.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55	Ролевые игры и игровые задания с использованием освоенных упражнений и танцевальных шагов	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
56	Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
57	Спортивные игры. Футбол.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
58	Туристические игры и	1	www.edu.ru

	задания.		www.school.edu.ru https://uchi.ru/
59	Промежуточная аттестация Годовая контрольная работа. Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
60	Организирующие команды и приемы.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
61	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	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
62	Повторение разученных упражнений	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
63	Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
64	Спортивные и туристические физические игры и игровые задания.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
65	Повторение упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
66	Спортивные игры с мячом	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
67	Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
68	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

Тематическое планирование

3 класс

№	Наименование разделов и тем	Кол-во	Электронные (цифровые)
---	-----------------------------	--------	------------------------

		часов, отводимых на освоение каждого раздела и темы	образовательные ресурсы
1	Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Физические упражнения.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Контрольная работа. Классификация физических упражнений по направлениям.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Гимнастика и виды гимнастической разминки.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Основные группы мышц человека..	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Освоение и демонстрация приемов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	акробатических упражнений		
12	Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Контрольная работа: Организующие команды и приемы.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	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.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Спортивно-оздоровительная деятельность.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Овладение комплексом гимнастических упражнений	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Подбор и выполнение комплексов физкультурминуток, утренней гимнастики.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики с учетом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные).	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

22	Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Овладение техникой выполнения серии поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Контрольная работа: Демонстрация универсальных умений: бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель,	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Демонстрация универсальных умений: прыжки в высоту	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Демонстрация универсальных умений: прыжки в длину	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Демонстрация универсальных умений: плавание	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Овладение техникой плавания .	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Техника безопасности на уроках легкой атлетики		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Легкая атлетика освоение правил ходьбы с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Легкая атлетика освоение правил ходьбы под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег, бег с ускорением.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Легкая атлетика. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Эстафеты без предметов	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Легкая атлетика. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и	1	www.edu.ru www.school.edu.ru

	темпа.		https://uchi.ru/
34	Легкая атлетика. Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Легкая атлетика. Построение, перестроение. Встречная эстафета Сочетание различных видов ходьбы.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Легкая атлетика. Метание. Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Легкая атлетика. Строевые упражнения, бег в медленном темпе 4 минуты. Метание на дальность.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Легкая атлетика. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Комплексы упражнений на развитие выносливости	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	Легкая атлетика. Развитие ловкости, силы и координации. Челночный бег	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
40	Контрольная работа: Легкая атлетика. Тестирование прыжка в длину с места	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Легкая атлетика. Прыжки на скакалке, прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/
42	Легкая атлетика. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/
43	Зачетный урок бег 30 метров	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Техника безопасности на уроках гимнастики		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Гимнастика. Перекаты на животе в группировке. с последующей опорой руками за головой. Эстафеты с мячами.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Гимнастика. Танцевальные упражнения: шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону. Прыжки через короткую скакалку.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

47	Гимнастика. Равновесие. Строевые упражнения. Перестроение из двух шеренг в два круга с предметами. Ходьба по гимнаст. скамейке. Перешагивание через мячи.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Гимнастика. Висы. Лазанье. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну Лазание по гимнастической стенке.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49	Гимнастика. Висы. Лазанье Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лёжа на животе на гимнастической скамейке.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	Гимнастика. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Гимнастика. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивание в вися.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Гимнастика. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Гимнастика. Мост из положения лежа на спине. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55	Гимнастика. Развитие гибкости в упражнениях на гимнастических снарядах	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
56	Гимнастика. Упражнения со скакалками и обручем.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
57	Контрольная работа: Гимнастика. Отжимание в упоре лежа и в упоре на гимнастической скамейке.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
58	Гимнастика. Разминка на матах. Техника кувырка вперед и назад	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
59	Гимнастика. Разминка, направленная на сохранение правильной	1	www.edu.ru www.school.edu.ru

	осанки, стойка руках, круговая тренировка,		https://uchi.ru/
60	Гимнастика. Разминка со скакалками, прыжки в скакалку	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
61	Гимнастика. Разминка, направленная на развитие координации движений, прыжки в скакалку в движении, упражнения на гимнастическом бревне,	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
62	Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
63	Овладение техникой выполнения строевого шага и походного шага.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
64	Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
65	Промежуточная аттестация. Годовая контрольная работа. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
66	Подвижные и спортивные игры с мячом.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
67	Подвижные и спортивные игры. Эстафеты.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
68	Эстафеты с мячами	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

Тематическое планирование

4 класс

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов, отводимых на освоение каждого раздела и темы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
---	-----------------------------	--	--

1	Физическое воспитание и физическое совершенствование.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog
2	Физическая подготовка человека.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog
3	Правила развития физических качеств.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog
4	Олимпийские игры. Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	http://school-collection.edu.ru/catalog
5	Контрольная работа: Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog
6	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog
7	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	http://school-collection.edu.ru/catalog
8	«Гимнастика». Акробатическая комбинация	1	http://school-collection.edu.ru/catalog
9	«Гимнастика» совершенствование техники акробатических элементов в различных сочетаниях.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog
10	«Гимнастика». Эстафеты на гимнастических скамейках с ранее изученными элементами на равновесие. Бег по скамейке.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog
11	«Гимнастика». Акробатическая комбинация	1	http://school-collection.edu.ru/catalog
12	«Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	http://school-collection.edu.ru/catalog
13	Контрольная работа: «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	1	http://school-collection.edu.ru/catalog
14	«Гимнастика».	1	http://school-

	Упражнения ритмической гимнастики		collection.edu.ru/catalog
15	«Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	1	http://school-collection.edu.ru/catalog
16	«Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	1	http://school-collection.edu.ru/catalog
17	«Упражнения на равновесие», «Силовые упражнения», «Эстафеты».	1	http://school-collection.edu.ru/catalog
18	Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для развития силы мышц рук (для удержания собственного веса).	1	http://school-collection.edu.ru/catalog
19	Подтягивание, подтягивание с широким хватом, отжимание от пола, наклоны	1	http://school-collection.edu.ru/catalog
20	Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для сбалансированности веса и роста; эстетических движений.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog
21	Упражнения для развития мышц рук, ног.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog
22	Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины, мышц груди: "уголок" (усложненный вариант), упражнение для рук, упражнение "волна" вперед, назад,	1	http://school-collection.edu.ru/catalog
23	Овладение техникой выполнения гимнастических упражнения для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища	1	http://school-collection.edu.ru/catalog
24	«Лёгкая атлетика» . Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	1	http://school-collection.edu.ru/catalog
25	Упражнение на координацию движений (равновесие)	1	http://school-collection.edu.ru/catalog
26	Контрольная работа: «Лёгкая атлетика». Упражнение на	1	http://school-collection.edu.ru/catalog

	развитие силы рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук. Фиксируется количество отжиманий.		
27	«Лёгкая атлетика». Упражнение на развитие силы мышц ног. Приседание поочередно на одной и другой ноге.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog
28	«Лёгкая атлетика». Упражнение на развитие выносливости в прыжках. Прыжки через препятствие (гимнастическая палка, скамейка высотой 25–30 см или линия шириной 20–30 см)	1	http://school-collection.edu.ru/catalog
29	«Лёгкая атлетика». Упражнение на развитие быстроты и скоростной выносливости. Бег с высоким подниманием бедра	1	http://school-collection.edu.ru/catalog
30	«Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	1	http://school-collection.edu.ru/catalog
31	«Плавание» Правила поведения на уроках. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения ознакомительного плавания.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog
32	«Плавание». Движения ног в кроле на суше и в воде. Движения рук в кроле на груди и на спине. Дыхание и сочетание движений в кроле. Старт, прыжок, поворот в плавании.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog
33	Кроль на груди и на спине – совершенствование техники	1	http://school-collection.edu.ru/catalog
34	«Плавание». Техника работы рук в брассе. Техника работы ног в брассе. Сочетание работы рук и ног в брассе.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog
35	«Плавание». Брасс – совершенствование техники	1	http://school-collection.edu.ru/catalog

	движения рук и ног.		
36	«Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	1	http://school-collection.edu.ru/catalog
37	«Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	1	http://school-collection.edu.ru/catalog
38	«Спортивные игры. Баскетбол». Подготовка упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	1	http://school-collection.edu.ru/catalog
39	Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	1	http://school-collection.edu.ru/catalog
40	Индивидуальное и коллективное творчество по созданию эстафет, игровых заданий, флешмоба.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog
41	Особенности самообороны на улице, в замкнутом пространстве	1	http://school-collection.edu.ru/catalog
42	Изучение техники эффективных ударов	1	http://school-collection.edu.ru/catalog
43	Игровые упражнения единоборств и самообороны.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog
44	«Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	1	http://school-collection.edu.ru/catalog
45	«Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	1	http://school-collection.edu.ru/catalog
46	«Подвижные и спортивные игры». Технические действия в футболе.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog
47	Физическая подготовка: освоение	1	http://school-collection.edu.ru/catalog

	содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО		
48	Методы проектной деятельности для гармоничного физического, интеллектуального, эстетического развития	1	http://school-collection.edu.ru/catalog
49	Спортивные эстафеты с мячом	1	http://school-collection.edu.ru/catalog
50	Контрольная работа: Овладение техникой выполнения гимнастической, строевой и туристической ходьбы и равномерного бега на 60 и 100 м.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog
50	Универсальные умения удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog
51	Универсальны умения: имитация падения в группировке с кувырками, перемещение на лыжах, бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель, прыжки в высоту, в длину, плавание.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog
52	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	1	http://school-collection.edu.ru/catalog
53	Универсальные умения выполнения физических упражнений при взаимодействии в группах	1	http://school-collection.edu.ru/catalog
54	Организация и проведение подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО	1	http://school-collection.edu.ru/catalog
55	Освоение строевого шага и походного шага.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog
56	Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog

57	Промежуточная аттестация. Годовая контрольная работа. Строевые команды. Строевые упражнения. Правила предупреждения травматизма на уроке «Физическая культура»	1	http://school-collection.edu.ru/catalog
58	Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений: — для укрепления отдельных мышечных групп; — учитывающих особенности режима работы мышц	1	http://school-collection.edu.ru/catalog
59	Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений — для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, эластичности мышц ног и координационно-скоростных способностей	1	http://school-collection.edu.ru/catalog
60	Игры и игровые задания	1	http://school-collection.edu.ru/catalog
61	Спортивные эстафеты с мячом	1	http://school-collection.edu.ru/catalog
62	Освоение упражнений для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений	1	http://school-collection.edu.ru/catalog
64	«Подвижные и спортивные игры». Технические действия в волейболе	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
65	«Подвижные и спортивные игры». Технические действия ведения мяча в баскетболе	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
66	Освоение упражнений для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений	1	http://school-collection.edu.ru/catalog
67	Игры и игровые задания	1	http://school-collection.edu.ru/catalog
68	Подготовка к демонстрации полученных результатов	1	