

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Башкортостан

Управление образования Администрация городского округа город Уфа

МБОУ "Лицей № 1"

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО учителей начальных классов

Руководитель МО Миннебаева О.К.

Протокол №1

от "31" 08 2022 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (ID 5276184)

### Учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

(для 1–4 классов образовательных организаций)

Составитель: Коллектив учителей начальных классов

Уфа 2022

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

---

Рабочая программа начального общего образования по физической культуре составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрена решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

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

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

По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений; игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и т.п.), 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 Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (далее — 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 отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованием гимнастических упражнений. Овладение жизненно важными навыками гимнастики позволяет решить задачу овладения жизненно важными навыками плавания. Программа включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развить.

Программа 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 обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также

позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в примерной программе воспитания, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 года № 2/20).

Согласно своему назначению примерная рабочая программа является ориентиром для составления рабочих программ образовательных учреждений: она даёт представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся в рамках учебного предмета «Физическая культура»; устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделам и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности / учебных действий ученика по освоению учебного содержания.

В программе нашли своё отражение: Поручение Президента Российской Федерации об обеспечении внесения в примерные основные образовательные программы дошкольного, начального общего, основного общего и среднего общего образования изменений, предусматривающих обязательное выполнение воспитанниками и учащимися упражнений основной гимнастики в целях их физического развития (с учётом ограничений, обусловленных состоянием здоровья); условия Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, научные и методологические подходы к изучению физической культуры в начальной школе.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе 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 преемственной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития учащихся начальной школы. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Физическая культура» является физическое воспитание граждан России. Учебный предмет «Физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

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

В программе 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 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 обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся; способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно:

- а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей;
- б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

В основе программы лежат представления об уникальности личности каждого учащегося начальной школы, индивидуальных возможностях каждого школьника и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей учащимся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе 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 направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся начальной школы; на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу; формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость; воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде; проявлять лидерские качества.

Содержание программы 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 уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе 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 используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными

упражнениями в программе используются туристические спортивные игры. Содержание программы обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы учебного предмета «Физическая культура» 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 основана на следующих принципах:

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

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

*Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.* Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей младшего школьного возраста, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

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

*Принцип осознанности и активности.* Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания,

дозированности объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

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

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

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

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

## **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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 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 учебного предмета «Физическая культура» 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 позволяют решать преемственно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы 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 учебного предмета 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 (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические

минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т.д.); 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 обеспечивает:

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

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

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по программе 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.

**Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Физическая культура» в начальной школе, составляет 405 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 99 ч; 2 класс — 102 ч; 3 класс — 102 ч; 4 класс — 102 ч.

# **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

---

## **1 КЛАСС**

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

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

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

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

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

### **Физические упражнения**

#### ***Упражнения по видам разминки***

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

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

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

#### ***Подводящие упражнения***

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

#### ***Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом***

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

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку.

Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно.

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

#### ***Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений***

Равновесие — колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно

каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

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

Бег, сочетающийся с круговыми движениями руками.

### ***Игры и игровые задания, спортивные эстафеты***

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

Спортивные игры с элементами единоборства.

### ***Организующие команды и приёмы***

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

## **2 КЛАСС**

Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка. Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования.

### ***Упражнения по видам разминки***

**Общая разминка.** Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег 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 («щапля»); 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 («берёзка»); упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»); упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»); упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочерёдно правой и левой ногой; прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («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 согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперед и в сторону).

### ***Подводящие упражнения, акробатические упражнения***

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

### ***Упражнения для развития моторики 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» — подъём — 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», «весёлый 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 лёжа на полу.

#### ***Игры и игровые задания, спортивные эстафеты***

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

#### ***Организующие команды и приёмы***

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

## **3 КЛАСС**

Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки.

Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических

упражнений.

Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.

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

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

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

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

### ***Организующие команды и приёмы***

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

### ***Спортивно-оздоровительная деятельность***

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

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

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

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

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками; имитация падения в группировке с 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 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 заданий.

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

Различные групповые выступления, в т.ч. освоение основных условий участия во флешмобах.

## **4 КЛАСС**

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

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

Освоение методов организации и проведения спортивных эстафет, игр и игровых заданий,

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

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

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

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

Способы демонстрации результатов освоения программы.

### ***Спортивно-оздоровительная деятельность***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

---

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

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

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

#### **Патриотическое воспитание:**

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

#### **Гражданское воспитание:**

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

#### **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.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

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

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

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

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

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

- 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 товарищем; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помочь;
- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

**3) Регулятивные универсальные учебные действия**, отражающие способности обучающегося

строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
- контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного данной программой, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися; умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития детей возраста начальной школы; 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 т. п.), 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 (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);
- 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 условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх трупп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

**Предметные результаты** отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

## 1 КЛАСС

### 1) Знания о физической культуре:

- различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);
- формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни;
- знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);
- знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;
- знать основные виды разминки.

### 2) Способы физкультурной деятельности:

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими 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.

### 3) 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 возрастной период начальной школы, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;

- осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);
- осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки; повороты в обе стороны; равновесие на каждой ноге попеременно; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны;
- осваивать способы игровой деятельности.

## 2 КЛАСС

### 1) Знания о физической культуре:

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

### 2) Способы физкультурной деятельности

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:*

- выбирать и уметь составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;
- уметь использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе; характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;
- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; оценивать правила безопасности в процессе игры;
- знать основные строевые команды.

*Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:*

- составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики; измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей; измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преобладающей целевой направленности их использования, по

преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

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

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

### **3) Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

- осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;
- осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом; мягким бегом вперёд, назад; прыжками; подскоками, галопом;
- осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;
- демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно; прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);
- осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения).

## **3 КЛАСС**

### **1) Знания о физической культуре:**

- представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране; формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;
- выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования; находить и представлять материал по заданной теме; объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;
- представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;
- описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;
- формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;
- находить информацию о возрастных периодах, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота; сила; выносливость;
- различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;
- различать упражнения на развитие моторики;
- 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.

## **2) Способы физкультурной деятельности**

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:*

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

*Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:*

- определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения; оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;
- проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

*Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:*

- составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;
- выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом / без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

## **3) Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

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

## **4 КЛАСС**

### **1) Знания о физической культуре:**

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

(сила, быстрота, координация, гибкость).

## **2) Способы физкультурной деятельности:**

- составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур;
- измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы (гибкость, координационно-скоростные способности);
- объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);
- общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;
- моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и т.д.;
- составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

## **3) Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

- осваивать универсальные умения 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 самостояльному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры — в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);
- принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

*Спортивно-оздоровительная деятельность:*

- осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;
- осваивать технику выполнения спортивных упражнений;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;
- проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;
- выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;

- различать, выполнять и озвучивать строевые команды;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;
- осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость;
- описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);
- соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
- демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;
- демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;
- осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);
- осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;
- моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);
- осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;
- осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- осваивать технические действия из спортивных игр.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНЫРУВАНИЕ

### 1 КЛАСС

| №<br>п/п   | Наименование разделов и тем программы  | Количество часов |                       |                        | Электронные<br>(цифровые)<br>образовательные<br>ресурсы |
|--|--|------------------|-----------------------|------------------------|---|
|  |  | всего            | контрольные<br>работы | практические<br>работы |   |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>              |  |                  |                       |                        |   |
| 1.1.   | <b>Физическая культура: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. ГТО</b>  | 2                |                       |                        | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 1.2.   | <b>Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции</b>  | 2                |                       |                        | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 1.3.   | <b>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</b>    | 2                |                       |                        | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 1.4.   | <b>Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание.</b>   | 1                |                       |                        | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 1.5  | <b>Строевые команды, виды построения, расчёта</b>  | 3                |                       |                        | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| Итого по разделу   |  | 10               |                       |                        |   |
| <b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности</b>        |  |                  |                       |                        |   |
| 2.1.   | <b>Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями</b>   | 3                |                       |                        | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 2.2.   | <b>Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения</b>   | 4                |                       |                        | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 2.3.   | <b>Самоконтроль. Строевые команды и построения</b>   | 3                |                       |                        | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| Итого по разделу   |  | 10               |                       |                        |   |
| <b>Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> |  |                  |                       |                        |   |
| 3.1.   | <b>Освоение упражнений основной гимнастики:<br/>— для формирования и развития опорно-двигательного аппарата;<br/>— для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений.<br/>Контроль величины нагрузки и дыхания</b> | 34               |                       |                        | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 3.2.   | <b>Игры и игровые задания</b>  | 20               |                       |                        | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 3.3.   | <b>Организующие команды и приемы</b>   | 2                |                       |                        | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| Итого по разделу   |  | 56               |                       |                        |   |
| <b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>    |  |                  |                       |                        |   |
| 4.1.   | <b>Освоение физических упражнений</b>  | 23               |                       |                        | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| Итого по разделу   |  | 23               |                       |                        |   |
| <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>                 |  | 99               | 0                     | 0                      |   |

### 2 КЛАСС

| №<br>п/п   | Наименование разделов и тем программы   | Количество часов |                       |                        | Электронные<br>(цифровые)<br>образовательные<br>ресурсы |
|--|---|------------------|-----------------------|------------------------|---|
|  |   | всего            | контрольные<br>работы | практические<br>работы |   |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>              |   |                  |                       |                        |   |
| 1.1.   | Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка  | 1                |                       |                        | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 1.2.   | 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 | 2                |                       |                        | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 1.3.   | Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования  | 2                |                       |                        | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 1.4.   | Эстетическое развитие. Упражнения по видам разминки. Танцевальные шаги. Музыкально-сценические игры   | 3                |                       |                        | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 1.5  | Плавание  | 1                |                       |                        | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| Итого по разделу   |   | 9                |                       |                        |   |
| <b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности</b>        |   |                  |                       |                        |   |
| 2.1.   | Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями   | 4                |                       |                        | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 2.2.   | Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения   | 5                |                       |                        | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| Итого по разделу   |   | 9                |                       |                        |   |
| <b>Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> |   |                  |                       |                        |   |
| 3.1.   | Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Гимнастические упражнения по видам разминки. Общая разминка. Партерная разминка. Разминка у опоры   | 20               |                       |                        | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 3.2.   | Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Основная гимнастика. Подводящие упражнения, акробатические упражнения   | 15               |                       |                        | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 3.3.   | Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Основная гимнастика. Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом  | 5                |                       |                        | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 3.4.   | Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Основная гимнастика. Комбинации упражнений  | 8                |                       |                        | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 3.5.   | Игры и игровые задания  | 10               |                       |                        | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 3.6.   | Организующие команды и приемы   | 2                |                       |                        | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| Итого по разделу   |   | 60               |                       |                        |   |
| <b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>    |   |                  |                       |                        |   |
| 4.1.   | Освоение упражнений для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений  | 24               |                       |                        | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| Итого по разделу   |   | 24               |                       |                        |   |
| <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>                 |   | 102              | 0                     | 0                      |   |

### 3 КЛАСС

| №<br>п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | Электронные (цифровые)<br>образовательные ресурсы |
|----------|---------------------------------------|------------------|---|
|----------|---------------------------------------|------------------|---|

|  |  |     | всего | контрольные<br>работы | практические<br>работы |   |
|--|--|-----|-------|-----------------------|------------------------|---|
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>              |  |     |       |                       |                        |   |
| 1.1.   | <b>Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений с постепенным увеличением нагрузки на человека</b>        | 3   |       |                       |                        | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 1.2.   | <b>Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с возрастными периодами развития</b> | 2   |       |                       |                        | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 1.3.   | <b>Гимнастика. Подводящие упражнения. Характеристика подводящих упражнений</b>   | 2   |       |                       |                        | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 1.4.   | <b>Плавание. Правила дыхания в воде при плавании, техника выполнения согласования двигательных действий при плавании</b>   | 2   |       |                       |                        | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| Итого по разделу   |  | 9   |       |                       |                        |   |
| <b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности</b>        |  |     |       |                       |                        |   |
| 2.1.   | <b>Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями</b>   | 4   |       |                       |                        | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 2.2.   | <b>Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения</b>   | 5   |       |                       |                        | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| Итого по разделу   |  | 9   |       |                       |                        |   |
| <b>Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> |  |     |       |                       |                        |   |
| 3.1.   | <b>Освоение специальных упражнений основной гимнастики</b>   | 38  |       |                       |                        | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 3.2.   | <b>Игры и игровые задания</b>  | 10  |       |                       |                        | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| Итого по разделу   |  | 48  |       |                       |                        |   |
| <b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>    |  |     |       |                       |                        |   |
| 4.1.   | <b>Комбинации упражнений основной гимнастики</b>   | 5   |       |                       |                        | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 4.2.   | <b>Спортивные упражнения</b>   | 10  |       |                       |                        | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 4.3.   | <b>Туристические физические упражнения</b>   | 12  |       |                       |                        | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 4.4.   | <b>Подготовка к демонстрации полученных результатов</b>  | 9   |       |                       |                        | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| Итого по разделу   |  | 36  |       |                       |                        |   |
| <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>                 |  | 102 | 0     | 0                     |                        |   |

#### 4 КЛАСС

| №<br>п/п                                      | Наименование разделов и тем программы  | Количество часов |                       |                        | Электронные (цифровые)<br>образовательные ресурсы       |
|---|--|------------------|-----------------------|------------------------|---|
|   |  | всего            | контрольные<br>работы | практические<br>работы |   |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b> |  |                  |                       |                        |   |
| 1.1.  | <b>Характеристика физической культуры, ее роль в общей культуре человека. Спорт, задачи и результаты спортивной подготовки. Важные навыки жизнедеятельности человека</b> | 3                |                       |                        | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

|  |   |    |  |  |   |
|--|---|----|--|--|---|
| 1.2.   | <b>Туристическая деятельность. Разновидности туристической деятельности. Туристические упражнения и роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях</b>  | 3  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 1.3.   | <b>Строевые команды. Строевые упражнения. Правила предупреждения травматизма на уроке «Физическая культура»</b>   | 3  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| Итого по разделу   |   | 9  |  |  |   |
| <b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности</b>        |   |    |  |  |   |
| 2.1.   | <b>Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями</b>  | 2  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 2.2.   | <b>Методы проектной деятельности для гармоничного физического, интеллектуального, эстетического развития на основе исследований данных дневника наблюдений за своим физическим развитием</b>  | 3  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 2.3.   | <b>Показатели развития физических качеств и способностей и методики определения динамики их развития</b>  | 2  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 2.4.   | <b>Моделирование комплексов упражнений</b>  | 6  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 2.5.   | <b>Туристический поход, составление маршрута, ориентирование на местности</b>   | 2  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| Итого по разделу   |   | 15 |  |  |   |
| <b>Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> |   |    |  |  |   |
| 3.1.   | <b>Овладение техникой выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики:<br/>— для укрепления отдельных мышечных групп;<br/>— учитывающих особенности режима работы мышц;<br/>— для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, эластичности мышц ног и координационно-скоростных способностей</b>   | 15 |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 3.2.   | <b>Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий и выполнения перемещений различными способами передвижений</b>   | 14 |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 3.3.   | <b>Игры и игровые задания</b>   | 10 |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| Итого по разделу   |   | 39 |  |  |   |
| <b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>    |   |    |  |  |   |
| 4.1.   | <b>Универсальные умения выполнения физических упражнений при взаимодействии в группах</b>   | 5  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 4.2.   | <b>Универсальные умения плавания спортивными стилями</b>  | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 4.3.   | <b>Универсальные умения удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах</b>   | 10 |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 4.4.   | <b>Универсальные умения удержания равновесий, выполнения прыжков, поворотов, танцевальных шагов индивидуально и в группах, выполнения акробатических упражнений</b>   | 9  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 4.5.   | <b>Организация и проведение подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО</b>  | 5  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 4.6.   | <b>Игры и игровые задания, спортивные эстафеты, воспитательная, эстетическая их составляющие:<br/>— воспитание патриотизма, любви к природе, интереса к окружающему миру, ответственности, формирование воли, выдержки, взаимопомощи, решительности, смекалки, командной работы и т. д.;<br/>— воспитание культуры движения, понимание эстетической привлекательности, музыкальности, творчества и т.д.</b> | 8  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 4.7.   | <b>Подготовка к демонстрации полученных результатов</b>   | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

|                                     |     |   |   |
|-------------------------------------|-----|---|---|
| Итого по разделу                    | 39  |   |   |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 102 | 0 | 0 |

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 КЛАСС

| №<br>п/п | Тема урока   | Количество часов |                       |                        | Виды,<br>формы<br>контроля |
|----------|--|------------------|-----------------------|------------------------|----------------------------|
|          |  | всего            | контрольные<br>работы | практические<br>работы |                            |
| 1.       | Физическая культура: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. | 1                |                       |                        | Устный опрос;              |
| 2.       | Основные разделы урока. ГТО  | 1                |                       |                        | Устный опрос;              |
| 3.       | Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений.  | 1                |                       |                        | Устный опрос;              |
| 4.       | Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции   | 1                |                       |                        | Устный опрос;              |
| 5.       | Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями.                      | 1                |                       |                        | Устный опрос;              |
| 6.       | Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет   | 1                |                       |                        | Устный опрос;              |
| 7.       | Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание.  | 1                |                       |                        | Устный опрос;              |
| 8.       | Строевые команды.  | 1                |                       |                        |                            |
| 9.       | Виды построения.   | 1                |                       |                        |                            |
| 10.      | Строевые команды, виды построения, расчёта.  | 1                |                       |                        |                            |
| 11.      | Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями  | 1                |                       |                        |                            |
| 12.      | О.Р.У.   | 1                |                       |                        |                            |
| 13.      | О.Р.У.   | 1                |                       |                        |                            |

|     |   |   |  |  |  |
|-----|---|---|--|--|--|
| 14. | Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения   | 1 |  |  |  |
| 15. | Подвижные игры.   | 1 |  |  |  |
| 16. | Спортивные эстафеты.  | 1 |  |  |  |
| 17. | Строевые упражнения.  | 1 |  |  |  |
| 18. | Самоконтроль. Строевые команды и построения   | 1 |  |  |  |
| 19. | Строевые команды и построения   | 1 |  |  |  |
| 20. | Строевые команды и построения   | 1 |  |  |  |
| 21. | Для формирования и развития опорно-двигательного аппарата. Удержание скакалки.  | 1 |  |  |  |
| 22. | Шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»). | 1 |  |  |  |
| 23. | Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника.   | 1 |  |  |  |
| 24. | Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы.                          | 1 |  |  |  |
| 25. | Гимнастические упражнения для формирования стопы.   | 1 |  |  |  |
| 26. | Гимнастические упражнения для формирования осанки в положении стоя.   | 1 |  |  |  |
| 27. | Развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»); упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»)    | 1 |  |  |  |
| 28. | Упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).                                    | 1 |  |  |  |
| 29. | Гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе  | 1 |  |  |  |

|     |   |   |  |  |  |
|-----|---|---|--|--|--|
| 30. | Упражнения на гибкость, координацию.  | 1 |  |  |  |
| 31. | Упражнения на гибкость, координацию.  | 1 |  |  |  |
| 32. | Упражнения на гибкость, координацию.  | 1 |  |  |  |
| 33. | Подвижные игры.   | 1 |  |  |  |
| 34. | Гимнастические упражнения со скакалкой  | 1 |  |  |  |
| 35. | Гимнастические упражнения со скакалкой  | 1 |  |  |  |
| 36. | Гимнастические упражнения со скакалкой  | 1 |  |  |  |
| 37. | Подвижные игры.   | 1 |  |  |  |
| 38. | Гимнастические упражнения с гимнастическими палками.  | 1 |  |  |  |
| 39. | Гимнастические упражнения с гимнастическими палками.  | 1 |  |  |  |
| 40. | Подвижные игры.   | 1 |  |  |  |
| 41. | Гимнастические упражнения кувырки вперёд.   | 1 |  |  |  |
| 42. | Гимнастические упражнения в группировке.  | 1 |  |  |  |
| 43. | Подвижные игры.   | 1 |  |  |  |
| 44. | Гимнастические упражнения повороты в обе стороны.   | 1 |  |  |  |
| 45. | Гимнастические упражнения :равновесие на каждой ноге попеременно.                             | 1 |  |  |  |
| 46. | Гимнастические упражнения:прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны. | 1 |  |  |  |
| 47. | Развивающие подвижные игры.   | 1 |  |  |  |
| 48. | Гимнастические упражнения :равновесие на каждой ноге попеременно.                             | 1 |  |  |  |
| 49. | Подвижные игры.   | 1 |  |  |  |
| 50. | Гимнастические упражнения с мячом.  | 1 |  |  |  |
| 51. | Гимнастические упражнения с мячом.  | 1 |  |  |  |
| 52. | Гимнастические упражнения с мячом.  | 1 |  |  |  |
| 53. | Гимнастические упражнения с мячом.  | 1 |  |  |  |
| 54. | Упражнения основной гимнастики на координацию.  | 1 |  |  |  |

|     |  |   |  |  |  |
|-----|--|---|--|--|--|
| 55. | Развивающие подвижные игры.  | 1 |  |  |  |
| 56. | Подвижные игры.  | 1 |  |  |  |
| 57. | Задания на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов. | 1 |  |  |  |
| 58. | Задания на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов. | 1 |  |  |  |
| 59. | Упражнения основной гимнастики на координацию.                                   | 1 |  |  |  |
| 60. | Подвижные игры.  | 1 |  |  |  |
| 61. | Выполнение движений под музыку.  | 1 |  |  |  |
| 62. | Выполнение движений под музыку.  | 1 |  |  |  |
| 63. | Выполнение движений под музыку.  | 1 |  |  |  |
| 64. | Подвижные игры.  | 1 |  |  |  |
| 65. | Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой  | 1 |  |  |  |
| 66. | Задания на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов. | 1 |  |  |  |
| 67. | Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку                              | 1 |  |  |  |
| 68. | Одиночный отбив мяча от пола.  | 1 |  |  |  |
| 69. | Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно.                      | 1 |  |  |  |
| 70. | Спортивные эстафеты с мячом.   | 1 |  |  |  |
| 71. | Бросок и ловля мяча  | 1 |  |  |  |
| 72. | Игровые задания с мячом.   | 1 |  |  |  |
| 73. | Подвижные игры.  | 1 |  |  |  |
| 74. | Подвижные игры.  | 1 |  |  |  |
| 75. | Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой  | 1 |  |  |  |
| 76. | Задания на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов. | 1 |  |  |  |
| 77. | Подвижные игры.  | 1 |  |  |  |
| 78. | Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой  | 1 |  |  |  |

|                                     |  |    |   |   |  |
|-------------------------------------|--|----|---|---|--|
| 79.                                 | Выполнение команды и строевые упражнения.  | 1  |   |   |  |
| 80.                                 | Равновесие — колено вперёд попеременно каждой ногой                              | 1  |   |   |  |
| 81.                                 | Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой                                  | 1  |   |   |  |
| 82.                                 | Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов.                       | 1  |   |   |  |
| 83.                                 | Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвочка».             | 1  |   |   |  |
| 84.                                 | Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.                                   | 1  |   |   |  |
| 85.                                 | Подвижные игры.  | 1  |   |   |  |
| 86.                                 | Выполнение команды и строевые упражнения.  | 1  |   |   |  |
| 87.                                 | Задания на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов. | 1  |   |   |  |
| 88.                                 | Игровые задания  | 1  |   |   |  |
| 89.                                 | Спортивные эстафеты.   | 1  |   |   |  |
| 90.                                 | Подвижные игры.  | 1  |   |   |  |
| 91.                                 | Задания на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов. | 1  |   |   |  |
| 92.                                 | Игровые задания  | 1  |   |   |  |
| 93.                                 | Спортивные эстафеты.   | 1  |   |   |  |
| 94.                                 | Подвижные игры.  | 1  |   |   |  |
| 95.                                 | Выполнение команды и строевые упражнения.  | 1  |   |   |  |
| 96.                                 | Спортивные эстафеты.   | 1  |   |   |  |
| 97.                                 | Строевые упражнения.   | 1  |   |   |  |
| 98.                                 | Подвижные игры.  | 1  |   |   |  |
| 99.                                 | Игровые задания  | 1  |   |   |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  | 99 | 0 | 0 |  |

| №<br>п/п | Тема урока  | Количество часов |                       |                        | Виды,<br>формы<br>контроля |
|----------|---|------------------|-----------------------|------------------------|----------------------------|
|          |   | всего            | контрольные<br>работы | практические<br>работы |                            |
| 1.       | Гармоничное физическое развитие.<br>Контрольные измерения массы и длины<br>своего тела.   | 1                |                       |                        | Устный<br>опрос;           |
| 2.       | Осанка. Занятия гимнастикой в Древней<br>Греции. Древние Олимпийские игры.<br>Символ победы на Олимпийских играх.   | 1                |                       |                        | Устный<br>опрос;           |
| 3.       | Возрождение Олимпийских игр.<br>Современная история Олимпийских игр.  | 1                |                       |                        | Устный<br>опрос;           |
| 4.       | Виды гимнастики в спорте и олимпийские<br>гимнастические виды спорта.   | 1                |                       |                        | Устный<br>опрос;           |
| 5.       | Всероссийские и международные<br>соревнования. Календарные соревнования.  | 1                |                       |                        | Устный<br>опрос;           |
| 6.       | Упражнения общей разминки. Повторение<br>разученных упражнений.   | 1                |                       |                        |                            |
| 7.       | Освоение техники выполнения упражнений<br>общей разминки с контролем дыхания:<br>гимнастический бег вперёд, назад;<br>приставные шаги на полной стопе вперёд с<br>движениями головой в стороны<br>(«индюшонок »);   | 1                |                       |                        |                            |
| 8.       | Шаги в полном приседе («гусиный шаг»);<br>небольшие прыжки в полном приседе<br>(«мячик»); шаги с наклоном туловища<br>вперёд до касания грудью бедра («цапля»);<br>приставные шаги в сторону с наклонами<br>(«качалка»); наклоны туловища вперёд,<br>попеременно касаясь прямых ног животом,<br>грудью («складочка»). | 1                |                       |                        |                            |
| 9.       | Повторение и освоение новых упражнений<br>основной гимнастики для формирования и<br>развития опорно-двигательного аппарата,<br>включая: упражнения для формирования<br>стопы, укрепления мышц стопы, развития<br>гибкости и подвижности суставов.   | 1                |                       |                        |                            |
| 10.      | Упражнения общей разминки.  | 1                |                       |                        |                            |

|     |   |   |  |  |  |
|-----|---|---|--|--|--|
| 11. | Небольшие прыжки в полном приседе («мячик»); шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»); приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»); наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).   | 1 |  |  |  |
| 12. | Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»).  | 1 |  |  |  |
| 13. | Упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»); упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»).  | 1 |  |  |  |
| 14. | Упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»)  | 1 |  |  |  |
| 15. | Упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»).  | 1 |  |  |  |
| 16. | Упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (маки назад) поочерёдно правой и левой ногой; прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»);  | 1 |  |  |  |
| 17. | Упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»).   | 1 |  |  |  |
| 18. | 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). | 1 |  |  |  |
| 19. | Полуприсед (колени вперёд, вместе) — вытянуть колени — подняться на полупальцы — опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках.  | 1 |  |  |  |
| 20. | Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках.  | 1 |  |  |  |

|     |  |   |  |  |  |
|-----|--|---|--|--|--|
| 21. | Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально.  | 1 |  |  |  |
| 22. | Приставные шаги в сторону и повороты.  | 1 |  |  |  |
| 23. | Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперёд и в сторону).                          | 1 |  |  |  |
| 24. | Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперёд и в сторону).                          | 1 |  |  |  |
| 25. | Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений.  | 1 |  |  |  |
| 26. | Построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. | 1 |  |  |  |
| 27. | Построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. | 1 |  |  |  |
| 28. | Освоение упражнений: кувырок вперёд, назад.  | 1 |  |  |  |
| 29. | Шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост.  | 1 |  |  |  |
| 30. | Освоение упражнений: кувырок вперёд, назад; шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост.                            | 1 |  |  |  |
| 31. | Удержание скакалки.  | 1 |  |  |  |
| 32. | Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки.   | 1 |  |  |  |
| 33. | Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд.   | 1 |  |  |  |
| 34. | Игровые задания со скакалкой.  | 1 |  |  |  |
| 35. | Игровые задания со скакалкой.  | 1 |  |  |  |
| 36. | Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча.   | 1 |  |  |  |

|     |  |   |  |  |  |
|-----|--|---|--|--|--|
| 37. | Серия отбивов мяча.  | 1 |  |  |  |
| 38. | Игровые задания, в том числе с мячом и скакалкой.  | 1 |  |  |  |
| 39. | Игровые задания, в том числе с мячом и скакалкой.  | 1 |  |  |  |
| 40. | Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом.  | 1 |  |  |  |
| 41. | Спортивные и туристические физические игры и игровые задания.  | 1 |  |  |  |
| 42. | Исходное положение: стоя в VI позиции ног, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперёд (локоть прямой) — бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперёд) — шаг вперёд с поворотом тела на триста шестьдесят градусов — ловля мяча. | 1 |  |  |  |
| 43. | Исходное положение: стоя в VI позиции ног, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперёд (локоть прямой) — бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперёд) — шаг вперёд с поворотом тела на триста шестьдесят градусов — ловля мяча. | 1 |  |  |  |
| 44. | Исходное положение: сидя в группировке — кувырок вперед-поворот «казак» — подъём — стойка в VI позиции, руки опущены.  | 1 |  |  |  |
| 45. | Исходное положение: сидя в группировке — кувырок вперед-поворот «казак» — подъём — стойка в VI позиции, руки опущены.  | 1 |  |  |  |
| 46. | Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.   | 1 |  |  |  |
| 47. | Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.   | 1 |  |  |  |
| 48. | Освоение техники поворотов в обе стороны на сто восемьдесят и триста шестьдесят градусов на одной ноге (попеременно)   | 1 |  |  |  |
| 49. | Освоение техники поворотов в обе стороны на сто восемьдесят и триста шестьдесят градусов на одной ноге (попеременно)   | 1 |  |  |  |

|     |   |   |  |  |  |
|-----|---|---|--|--|--|
| 50. | Техники выполнения серии поворотов колено вперёд, в сторону; поворот «казак», нога вперед горизонтально.                            | 1 |  |  |  |
| 51. | Техники выполнения серии поворотов колено вперёд, в сторону; поворот «казак», нога вперед горизонтально.                            | 1 |  |  |  |
| 52. | Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперед, с поворотом на девяносто и сто восемьдесят градусов в обе стороны. | 1 |  |  |  |
| 53. | Подвижные игры.   | 1 |  |  |  |
| 54. | Спортивные эстафеты.  | 1 |  |  |  |
| 55. | Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперед, назад, с поворотом)   | 1 |  |  |  |
| 56. | Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперед, назад, с поворотом)   | 1 |  |  |  |
| 57. | Подвижные игры.   | 1 |  |  |  |
| 58. | Спортивные эстафеты.  | 1 |  |  |  |
| 59. | Техника выполнения серии поворотов колено вперед, в сторону   | 1 |  |  |  |
| 60. | Техника выполнения серии поворотов колено вперед, в сторону   | 1 |  |  |  |
| 61. | Подвижные игры.   | 1 |  |  |  |
| 62. | Спортивные эстафеты.  | 1 |  |  |  |
| 63. | Техники выполнения серии поворотов колено вперед, в сторону; поворот «казак», нога вперед горизонтально.                            | 1 |  |  |  |
| 64. | Техники выполнения серии поворотов колено вперед, в сторону; поворот «казак», нога вперед горизонтально.                            | 1 |  |  |  |
| 65. | Подвижные игры.   | 1 |  |  |  |
| 66. | Спортивные эстафеты.  | 1 |  |  |  |
| 67. | Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперед, с поворотом на девяносто и сто восемьдесят градусов в обе стороны. | 1 |  |  |  |

|     |   |   |  |  |  |
|-----|---|---|--|--|--|
| 68. | Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на девяносто и сто восемьдесят градусов в обе стороны. | 1 |  |  |  |
| 69. | Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на девяносто и сто восемьдесят градусов в обе стороны. | 1 |  |  |  |
| 70. | Подвижные игры.   | 1 |  |  |  |
| 71. | Спортивные эстафеты.  | 1 |  |  |  |
| 72. | Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом)   | 1 |  |  |  |
| 73. | Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом)   | 1 |  |  |  |
| 74. | Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом)   | 1 |  |  |  |
| 75. | Подвижные игры.   | 1 |  |  |  |
| 76. | Спортивные эстафеты.  | 1 |  |  |  |
| 77. | Элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.  | 1 |  |  |  |
| 78. | Элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.  | 1 |  |  |  |
| 79. | Подвижные игры.   | 1 |  |  |  |
| 80. | Спортивные эстафеты.  | 1 |  |  |  |
| 81. | Освоение упражнений на развитие силы  | 1 |  |  |  |
| 82. | Освоение упражнений на развитие силы  | 1 |  |  |  |
| 83. | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.   | 1 |  |  |  |
| 84. | Подвижные игры.   | 1 |  |  |  |
| 85. | Спортивные эстафеты.  | 1 |  |  |  |
| 86. | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.   | 1 |  |  |  |
| 87. | Ролевые игры и игровые задания с использованием освоенных упражнений и танцевальных шагов.  | 1 |  |  |  |

|                                     |  |     |    |  |  |
|-------------------------------------|--|-----|----|--|--|
| 88.                                 | Ролевые игры и игровые задания с использованием освоенных упражнений и танцевальных шагов. | 1   |    |  |  |
| 89.                                 | Подвижные игры.  | 1   |    |  |  |
| 90.                                 | Спортивные эстафеты.   | 1   |    |  |  |
| 91.                                 | Спортивные игры.   | 1   |    |  |  |
| 92.                                 | Туристические игры и задания.  | 1   |    |  |  |
| 93.                                 | Ролевые игры и игровые задания с использованием освоенных упражнений и танцевальных шагов. | 1   |    |  |  |
| 94.                                 | Ролевые игры и игровые задания с использованием освоенных упражнений и танцевальных шагов. | 1   |    |  |  |
| 95.                                 | Подвижные игры.  | 1   |    |  |  |
| 96.                                 | Спортивные эстафеты.   | 1   |    |  |  |
| 97.                                 | Спортивные игры.   | 1   |    |  |  |
| 98.                                 | Туристические игры и задания.  | 1   |    |  |  |
| 99.                                 | Туристические игры и задания.  | 1   |    |  |  |
| 100.                                | Подвижные игры.  | 1   |    |  |  |
| 101.                                | Спортивные эстафеты.   | 1   |    |  |  |
| 102.                                | Подвижные игры.  | 1   |    |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  | 102 | 10 |  |  |

### 3 КЛАСС

| №<br>п/п | Тема урока  | Количество часов |                       |                        | Виды,<br>формы<br>контроля |
|----------|---|------------------|-----------------------|------------------------|----------------------------|
|          |   | всего            | контрольные<br>работы | практические<br>работы |                            |
| 1.       | Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы.  | 1                |                       |                        | Устный<br>опрос;           |
| 2.       | Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. | 1                |                       |                        | Устный<br>опрос;           |
| 3.       | Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям.             | 1                |                       |                        | Устный<br>опрос;           |

|     |   |   |  |  |               |
|-----|---|---|--|--|---------------|
| 4.  | Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития.   | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 5.  | Гимнастика и виды гимнастической разминки.  | 1 |  |  |               |
| 6.  | Основные группы мышц человека.<br>Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений.   | 1 |  |  |               |
| 7.  | Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования. | 1 |  |  |               |
| 8.  | Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования.   | 1 |  |  |               |
| 9.  | Выполнение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги   | 1 |  |  |               |
| 10. | Повороты направо и налево   | 1 |  |  |               |
| 11. | Передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.   | 1 |  |  |               |
| 12. | Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики.   | 1 |  |  |               |
| 13. | Комплексы гимнастических упражнений.  | 1 |  |  |               |
| 14. | Выполнение комплексов физкультминуток, утренней гимнастики.   | 1 |  |  |               |
| 15. | Выполнение комплексов физкультминуток, утренней гимнастики.   | 1 |  |  |               |
| 16. | Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.  | 1 |  |  |               |
| 17. | Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.  | 1 |  |  |               |
| 18. | Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные).            | 1 |  |  |               |

|     |  |   |  |  |  |
|-----|--|---|--|--|--|
| 19. | Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные). | 1 |  |  |  |
| 20. | Овладение техникой выполнения серии поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов.                | 1 |  |  |  |
| 21. | Овладение техникой выполнения серии поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов.                | 1 |  |  |  |
| 22. | Выполнение комплексов физкультминуток, утренней гимнастики.  | 1 |  |  |  |
| 23. | Демонстрация универсальных умений  | 1 |  |  |  |
| 24. | Демонстрация универсальных умений  | 1 |  |  |  |
| 25. | Выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками              | 1 |  |  |  |
| 26. | Выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками              | 1 |  |  |  |
| 27. | Выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками              | 1 |  |  |  |
| 28. | Выполнение комплексов физкультминуток, утренней гимнастики.  | 1 |  |  |  |
| 29. | Имитация падения в группировке с кувырками   | 1 |  |  |  |
| 30. | Имитация падения в группировке с кувырками   | 1 |  |  |  |
| 31. | Имитация падения в группировке с кувырками   | 1 |  |  |  |
| 32. | Бег (челночный)  | 1 |  |  |  |
| 33. | Бег (челночный)  | 1 |  |  |  |
| 34. | Выполнение комплексов физкультминуток, утренней гимнастики.  | 1 |  |  |  |
| 35. | Метание теннисного мяча в заданную цель  | 1 |  |  |  |
| 36. | Метание теннисного мяча в заданную цель  | 1 |  |  |  |

|     |   |   |  |  |  |
|-----|---|---|--|--|--|
| 37. | Метание теннисного мяча в заданную цель                     | 1 |  |  |  |
| 38. | Прыжки в высоту   | 1 |  |  |  |
| 39. | Прыжки в высоту   | 1 |  |  |  |
| 40. | Выполнение комплексов физкультминуток, утренней гимнастики. | 1 |  |  |  |
| 41. | Прыжки в высоту   | 1 |  |  |  |
| 42. | Прыжки в длину  | 1 |  |  |  |
| 43. | Прыжки в длину  | 1 |  |  |  |
| 44. | Прыжки в длину  | 1 |  |  |  |
| 45. | Выполнение комплексов физкультминуток, утренней гимнастики. | 1 |  |  |  |
| 46. | Освоение правил вида спорта волейбол                        | 1 |  |  |  |
| 47. | Освоение правил вида спорта волейбол                        | 1 |  |  |  |
| 48. | Освоение правил вида спорта волейбол                        | 1 |  |  |  |
| 49. | Освоение правил вида спорта волейбол                        | 1 |  |  |  |
| 50. | Выполнение комплексов физкультминуток, утренней гимнастики. | 1 |  |  |  |
| 51. | Освоение правил вида спорта баскетбол                       | 1 |  |  |  |
| 52. | Освоение правил вида спорта баскетбол                       | 1 |  |  |  |
| 53. | Освоение правил вида спорта баскетбол                       | 1 |  |  |  |
| 54. | Освоение правил вида спорта баскетбол                       | 1 |  |  |  |
| 55. | Выполнение комплексов физкультминуток, утренней гимнастики. | 1 |  |  |  |
| 56. | Освоение физических упражнений по данному виду спорта.      | 1 |  |  |  |
| 57. | Освоение физических упражнений по данному виду спорта.      | 1 |  |  |  |
| 58. | Освоение физических упражнений по данному виду спорта.      | 1 |  |  |  |
| 59. | Освоение физических упражнений по данному виду спорта.      | 1 |  |  |  |
| 60. | Освоение физических упражнений по данному виду спорта.      | 1 |  |  |  |

|     |   |   |  |  |  |
|-----|---|---|--|--|--|
| 61. | Выполнение комплексов физкультминуток, утренней гимнастики. | 1 |  |  |  |
| 62. | Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.       | 1 |  |  |  |
| 63. | Спортивные эстафеты.  | 1 |  |  |  |
| 64. | Подвижные игры.   | 1 |  |  |  |
| 65. | Самостоятельные развивающие, подвижные игры                 | 1 |  |  |  |
| 66. | Выполнение комплексов физкультминуток, утренней гимнастики. | 1 |  |  |  |
| 67. | Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.       | 1 |  |  |  |
| 68. | Спортивные эстафеты.  | 1 |  |  |  |
| 69. | Подвижные игры.   | 1 |  |  |  |
| 70. | Самостоятельные развивающие, подвижные игры                 | 1 |  |  |  |
| 71. | Самостоятельные развивающие, подвижные игры                 | 1 |  |  |  |
| 72. | Выполнение комплексов физкультминуток, утренней гимнастики. | 1 |  |  |  |
| 73. | Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.       | 1 |  |  |  |
| 74. | Спортивные эстафеты.  | 1 |  |  |  |
| 75. | Подвижные игры.   | 1 |  |  |  |
| 76. | Самостоятельные развивающие, подвижные игры                 | 1 |  |  |  |
| 77. | Выполнение комплексов физкультминуток, утренней гимнастики. | 1 |  |  |  |
| 78. | Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.       | 1 |  |  |  |
| 79. | Спортивные эстафеты.  | 1 |  |  |  |
| 80. | Подвижные игры.   | 1 |  |  |  |
| 81. | Самостоятельные развивающие, подвижные игры                 | 1 |  |  |  |

|      |   |   |  |  |  |
|------|---|---|--|--|--|
| 82.  | Самостоятельные развивающие, подвижные игры                 | 1 |  |  |  |
| 83.  | Самостоятельные развивающие, подвижные игры                 | 1 |  |  |  |
| 84.  | Спортивные эстафеты.  | 1 |  |  |  |
| 85.  | Выполнение комплексов физкультминуток, утренней гимнастики. | 1 |  |  |  |
| 86.  | Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.       | 1 |  |  |  |
| 87.  | Подвижные игры.   | 1 |  |  |  |
| 88.  | Самостоятельные развивающие, подвижные игры                 | 1 |  |  |  |
| 89.  | Самостоятельные развивающие, подвижные игры                 | 1 |  |  |  |
| 90.  | Спортивные эстафеты.  | 1 |  |  |  |
| 91.  | Выполнение комплексов физкультминуток, утренней гимнастики. | 1 |  |  |  |
| 92.  | Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.       | 1 |  |  |  |
| 93.  | Подвижные игры.   | 1 |  |  |  |
| 94.  | Самостоятельные развивающие, подвижные игры                 | 1 |  |  |  |
| 95.  | Самостоятельные развивающие, подвижные игры                 | 1 |  |  |  |
| 96.  | Спортивные эстафеты.  | 1 |  |  |  |
| 97.  | Выполнение комплексов физкультминуток, утренней гимнастики. | 1 |  |  |  |
| 98.  | Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.       | 1 |  |  |  |
| 99.  | Подвижные игры.   | 1 |  |  |  |
| 100. | Самостоятельные развивающие, подвижные игры                 | 1 |  |  |  |
| 101. | Спортивные эстафеты.  | 1 |  |  |  |
| 102. | Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.       | 1 |  |  |  |

|                                     |     |    |  |
|-------------------------------------|-----|----|--|
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 102 | 10 |  |
|-------------------------------------|-----|----|--|

#### 4 КЛАСС

| №<br>п/п | Тема урока  | Количество часов |                       |                        | Виды,<br>формы<br>контроля |
|----------|---|------------------|-----------------------|------------------------|----------------------------|
|          |   | всего            | контрольные<br>работы | практические<br>работы |                            |
| 1.       | Физическое воспитание и физическое совершенствование.   | 1                |                       |                        | Устный опрос;              |
| 2.       | Спорт и гимнастические виды спорта.   | 1                |                       |                        | Устный опрос;              |
| 3.       | Принципиальные различия спорта и физической культуры.   | 1                |                       |                        | Устный опрос;              |
| 4.       | Ознакомление с видами спорта и правилами проведения соревнований по виду спорта .                                     | 1                |                       |                        | Устный опрос;              |
| 5.       | Овладение техникой выполнения простейших форм борьбы.   | 1                |                       |                        |                            |
| 6.       | Составление маршрута на карте с использованием компаса.   | 1                |                       |                        |                            |
| 7.       | Овладение техникой выполнения комбинаций упражнений основной гимнастики с элементами акробатики .                     | 1                |                       |                        |                            |
| 8.       | Овладение техникой выполнения комбинаций упражнений основной гимнастики с элементами танцевальных шагов.              | 1                |                       |                        |                            |
| 9.       | Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для развития силы мышц рук (для удержания собственного веса). | 1                |                       |                        |                            |
| 10.      | Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для развития силы мышц рук (для удержания собственного веса). | 1                |                       |                        |                            |
| 11.      | Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для развития силы мышц рук (для удержания собственного веса). | 1                |                       |                        |                            |

|     |   |   |  |  |  |
|-----|---|---|--|--|--|
| 12. | Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для сбалансированности веса и роста; эстетических движений. | 1 |  |  |  |
| 13. | Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для сбалансированности веса и роста; эстетических движений. | 1 |  |  |  |
| 14. | Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для сбалансированности веса и роста; эстетических движений. | 1 |  |  |  |
| 15. | Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений на укрепление мышц брюшного пресса                          | 1 |  |  |  |
| 16. | Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений на укрепление мышц спины.                                   | 1 |  |  |  |
| 17. | Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений на укрепление мышц груди.                                   | 1 |  |  |  |
| 18. | Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений на укрепление мышц груди.                                   | 1 |  |  |  |
| 19. | Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений на укрепление мышц спины.                                   | 1 |  |  |  |
| 20. | Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений на укрепление мышц брюшного пресса                          | 1 |  |  |  |
| 21. | Упражнение для рук  | 1 |  |  |  |
| 22. | Упражнение «волна» вперёд, назад  | 1 |  |  |  |
| 23. | Упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища.                                       | 1 |  |  |  |
| 24. | Упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища.                                       | 1 |  |  |  |
| 25. | Упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища.                                       | 1 |  |  |  |

|     |  |   |  |  |  |
|-----|--|---|--|--|--|
| 26. | Упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища.                            | 1 |  |  |  |
| 27. | Освоение акробатических упражнений   | 1 |  |  |  |
| 28. | Освоение акробатических упражнений   | 1 |  |  |  |
| 29. | Освоение акробатических упражнений   | 1 |  |  |  |
| 30. | Овладение техникой выполнения комбинаций упражнений основной гимнастики с элементами танцевальных шагов. | 1 |  |  |  |
| 31. | Овладение техникой выполнения комбинаций упражнений основной гимнастики с элементами танцевальных шагов. | 1 |  |  |  |
| 32. | Овладение техникой выполнения комбинаций упражнений основной гимнастики с элементами танцевальных шагов. | 1 |  |  |  |
| 33. | Овладение техникой выполнения комбинаций упражнений основной гимнастики с элементами танцевальных шагов. | 1 |  |  |  |
| 34. | Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для развития силы мышц рук                       | 1 |  |  |  |
| 35. | Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для развития силы мышц рук                       | 1 |  |  |  |
| 36. | Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для развития силы мышц рук                       | 1 |  |  |  |
| 37. | Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для сбалансированности веса и роста              | 1 |  |  |  |
| 38. | Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для сбалансированности веса и роста              | 1 |  |  |  |
| 39. | Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для сбалансированности веса и роста              | 1 |  |  |  |

|     |  |   |  |  |  |
|-----|--|---|--|--|--|
| 40. | Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для сбалансированности веса и роста  | 1 |  |  |  |
| 41. | Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений на укрепление мышц спины, мышц груди: «уголок» (усложнённый вариант), упражнение для рук; упражнение «волна» вперёд, назад; упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища.                  | 1 |  |  |  |
| 42. | Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины, мышц груди: «уголок» (усложнённый вариант), упражнение для рук; упражнение «волна» вперёд, назад; упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища. | 1 |  |  |  |
| 43. | Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины, мышц груди: «уголок» (усложнённый вариант), упражнение для рук; упражнение «волна» вперёд, назад; упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища. | 1 |  |  |  |
| 44. | Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины, мышц груди: «уголок» (усложнённый вариант), упражнение для рук; упражнение «волна» вперёд, назад; упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища. | 1 |  |  |  |
| 45. | Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины, мышц груди: «уголок» (усложнённый вариант), упражнение для рук; упражнение «волна» вперёд, назад; упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища. | 1 |  |  |  |

|     |  |   |  |  |  |
|-----|--|---|--|--|--|
| 46. | Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины, мышц груди: «уголок» (усложнённый вариант), упражнение для рук; упражнение «волна» вперёд, назад; упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища. | 1 |  |  |  |
| 47. | Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины, мышц груди: «уголок» (усложнённый вариант), упражнение для рук; упражнение «волна» вперёд, назад; упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища. | 1 |  |  |  |
| 48. | Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины, мышц груди: «уголок» (усложнённый вариант), упражнение для рук; упражнение «волна» вперёд, назад; упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища. | 1 |  |  |  |
| 49. | Освоение акробатических упражнений.  | 1 |  |  |  |
| 50. | Освоение акробатических упражнений.  | 1 |  |  |  |
| 51. | Освоение акробатических упражнений.  | 1 |  |  |  |
| 52. | Шпагаты: поперечный или продольный; стойка на руках; колесо.   | 1 |  |  |  |
| 53. | Шпагаты: поперечный или продольный; стойка на руках; колесо  | 1 |  |  |  |
| 54. | Шпагаты: поперечный или продольный; стойка на руках; колесо  | 1 |  |  |  |
| 55. | Овладение техникой выполнения гимнастической, строевой и туристической ходьбы  | 1 |  |  |  |
| 56. | Овладение техникой выполнения гимнастической, строевой и туристической ходьбы  | 1 |  |  |  |

|     |   |   |  |  |  |
|-----|---|---|--|--|--|
| 57. | Овладение техникой выполнения гимнастической, строевой и туристической ходьбы                       | 1 |  |  |  |
| 58. | Овладение техникой выполнения гимнастической, строевой и туристической ходьбы                       | 1 |  |  |  |
| 59. | Равномерный бег на 60 и 100 м.  | 1 |  |  |  |
| 60. | Освоение прыжков в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с разбега                  | 1 |  |  |  |
| 61. | Освоение прыжков в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с разбега                  | 1 |  |  |  |
| 62. | Равномерный бег на 60 и 100 м.  | 1 |  |  |  |
| 63. | Освоение прыжков в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с разбега                  | 1 |  |  |  |
| 64. | Освоение правил вида спорта баскетбола.   | 1 |  |  |  |
| 65. | Освоение правил вида спорта баскетбола.   | 1 |  |  |  |
| 66. | Освоение правил вида спорта баскетбола.   | 1 |  |  |  |
| 67. | Освоение правил вида спорта баскетбола.   | 1 |  |  |  |
| 68. | Освоение правил вида спорта баскетбола.   | 1 |  |  |  |
| 69. | Выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно) | 1 |  |  |  |
| 70. | Выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно) | 1 |  |  |  |
| 71. | Выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно) | 1 |  |  |  |
| 72. | Выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно) | 1 |  |  |  |
| 73. | Выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства двумя руками;             | 1 |  |  |  |
| 74. | Выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства двумя руками.             | 1 |  |  |  |

|     |  |   |  |  |  |
|-----|--|---|--|--|--|
| 75. | Выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства двумя руками.                                | 1 |  |  |  |
| 76. | Имитация падения в группировке с кувырками.  | 1 |  |  |  |
| 77. | Имитация падения в группировке с кувырками.  | 1 |  |  |  |
| 78. | Имитация падения в группировке с кувырками.  | 1 |  |  |  |
| 79. | Имитация падения в группировке с кувырками.  | 1 |  |  |  |
| 80. | Бег (челночный)  | 1 |  |  |  |
| 81. | Освоение строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении. | 1 |  |  |  |
| 82. | Бег (челночный)  | 1 |  |  |  |
| 83. | Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений.  | 1 |  |  |  |
| 84. | Подвижные игры.  | 1 |  |  |  |
| 85. | Равномерный бег на 60 и 100 м.   | 1 |  |  |  |
| 86. | Освоение строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении. | 1 |  |  |  |
| 87. | Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений.  | 1 |  |  |  |
| 88. | Подвижные игры.  | 1 |  |  |  |
| 89. | Подвижные игры.  | 1 |  |  |  |
| 90. | Равномерный бег на 60 и 100 м.   | 1 |  |  |  |
| 91. | Подвижные игры.  | 1 |  |  |  |
| 92. | Освоение строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении. | 1 |  |  |  |
| 93. | Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений.  | 1 |  |  |  |
| 94. | Бег (челночный)  | 1 |  |  |  |
| 95. | Подвижные игры.  | 1 |  |  |  |

|                                     |  |     |    |  |  |
|-------------------------------------|--|-----|----|--|--|
| 96.                                 | Подвижные игры.  | 1   |    |  |  |
| 97.                                 | Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений.  | 1   |    |  |  |
| 98.                                 | Освоение строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении. | 1   |    |  |  |
| 99.                                 | Подвижные игры.  | 1   |    |  |  |
| 100.                                | Подвижные игры.  | 1   |    |  |  |
| 101.                                | Освоение строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении. | 1   |    |  |  |
| 102.                                | Подвижные игры.  | 1   |    |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  | 102 | 10 |  |  |

# **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

## **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

### **1 КЛАСС**

Физическая культура, 1 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;  
Ведите свой вариант:

### **2 КЛАСС**

Физическая культура, 2 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;  
Ведите свой вариант:

### **3 КЛАСС**

Физическая культура, 3 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;  
Ведите свой вариант:

### **4 КЛАСС**

Физическая культура, 4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;  
Ведите свой вариант:

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

### **1 КЛАСС**

Мячи разного диаметра.Скалки.Гимнастические коврики,палки.

### **2 КЛАСС**

Мячи разного диаметра.Скалки.Гимнастические коврики,палки.

### **3 КЛАСС**

Мячи разного диаметра.Скалки.Гимнастические коврики,палки.

### **4 КЛАСС**

Мячи разного диаметра.Скалки.Гимнастические коврики,палки.

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

### **1 КЛАСС**

[https://edsoo.ru/Primernie\\_rabochie\\_progra.htm](https://edsoo.ru/Primernie_rabochie_progra.htm)

### **2 КЛАСС**

[https://edsoo.ru/Primernie\\_rabochie\\_progra.htm](https://edsoo.ru/Primernie_rabochie_progra.htm)

### **3 КЛАСС**

[https://edsoo.ru/Primernie\\_rabochie\\_progra.htm](https://edsoo.ru/Primernie_rabochie_progra.htm)

### **4 КЛАСС**

[https://edsoo.ru/Primernie\\_rabochie\\_progra.htm](https://edsoo.ru/Primernie_rabochie_progra.htm)

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Компьютер.инвентарь.

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Мячи(баскетбольные,волейбольные,теннисные).

Гимнастические палки,коврики.

Маты.

