



«РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО»
Педагогическим советом
Гимназии «Крепость Знаний»
Протокол от 20.08.2026 г. №1

«УТВЕРЖДЕНО»
приказом ИП Елисеенко А.С.
от 20.08.2026 г. №1



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для обучающихся 1-4 классов**

Московская обл., м.о. Истра
д. Падиково, д. 1

2026 г.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Пояснительная записка

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Программа по физической культуре основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях 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 по физической культуре учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы по физической культуре в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики, получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Программа по физической культуре обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания физической культуры на уровне начального общего образования, выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, 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 программы развития школьного спорта до 2024 г., направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации: сохранение населения, здоровья и благополучия людей, создание возможностей для самореализации и развития талантов.

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

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

Ценностные ориентиры содержания программы по физической культуре направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе по физической культуре позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья, освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни, выполнить нормы ГТО.

Содержание программы по физической культуре направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся, на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу, формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, 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 по физической культуре строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

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

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

- знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);
- способы физкультурной деятельности (операционный компонент деятельности);
- физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности),

которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы по физической культуре основана на следующих принципах:

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

Принципы непрерывности и цикличности выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивают преемственность между занятиями, частоту и суммарную 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 возрастного соответствия направлений физического воспитания заключается в том, что программа по физической культуре учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

Принцип наглядности предполагает, как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы по физической культуре. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

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

Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозированной 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 выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой по физической культуре, которая заключается в постановке и выполнении всё более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объёма и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой по физической культуре предусмотрено

регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

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

Освоение программы по физической культуре предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от 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 по физической культуре лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы по физической культуре учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

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

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

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

Используемые в образовательной деятельности технологии программы по физической культуре позволяют решать преемственно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

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

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

Наряду с этим программа по физической культуре обеспечивает:

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

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

возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с 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 по физической культуре в соответствии с возможностями каждого.

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

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

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

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

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

Общее число, рекомендованных для изучения физической культуры по варианту 1 федерального учебного плана – 303 часа: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

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

Содержание учебного предмета

1 класс

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 класс

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 класс

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 класс

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

Планируемые образовательные результаты

Личностные результаты

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

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

1) патриотического воспитания:

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

знаниях о человеке.

2) гражданского воспитания:

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.

3) ценности научного познания:

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

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

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

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

4) формирование культуры здоровья:

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

5) экологического воспитания:

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

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

Метапредметные результаты

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

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия, работа с информацией:

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

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

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

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

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с 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.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

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

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

проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и

оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;

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

конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

контролировать состояние организма на уроках физической культуры 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 обучающихся в физкультурной деятельности.

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

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

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

игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (например, точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания);

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

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

упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

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

1 класс

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

Знания о физической культуре:

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

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

формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, применять их в повседневной жизни, понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития, описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;

иметь представление об основных видах разминки.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

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

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

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

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

осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки, повороты в обе стороны, равновесие на каждой ноге

попеременно, прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны;
осваивать способы игровой деятельности.

2 класс

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

Знания о физической культуре:

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

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

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

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

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

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

знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

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

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных

способностей;

осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом, мягким бегом 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

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

Знания о физической культуре:

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

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

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

описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;

формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;

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

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

различать упражнения на развитие моторики;

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

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

выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

самостоятельно проводить разминку по 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).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

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

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

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

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

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

осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

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

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

Знания о физической культуре:

определять и кратко характеризовать физическую культуру, 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).

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 по физической культуре (гибкость, координационно-скоростные способности);

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

общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;

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

осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры – в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, 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/полushпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);

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

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

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

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

осваивать технические действия из спортивных игр.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/

Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/
1.2	Осанка человека	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/
2.2	Лыжная подготовка	12			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/
2.3	Легкая атлетика	18			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/
2.4	Подвижные и спортивные игры	19			https://www.fizkultura.ru/mobile_game
Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/
Итого по разделу		26			
Общее количество часов по программе		99			

2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.1	Знания о физической культуре	6	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		6	1		
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями	4		1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения	2			
Итого по разделу		6		1	

1.1	Техника выполнения упражнений основной гимнастики	32	2	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
1.2	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	6		4	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
1.3	Организующие команды и приёмы	2			
Итого по разделу		40	2	5	
2.1	Техника выполнения упражнений для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений	16	1	7	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		16	1	7	
Общее количество часов по программе		68	4	13	

3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.1	Знания о физической культуре	6		2	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		6		2	
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	4	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	2		1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		6	1	2	
1.1	Специальные упражнения основной гимнастики	25	1	5	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
1.2	Игры и игровые задания	7	1	5	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		32	2	10	
2.1	Комбинации упражнений основной гимнастики	9	1	5	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.2	Спортивные упражнения	8	1	6	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.3	Туристические физические упражнения	3	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.4	Подготовка к демонстрации полученных результатов	4			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		24	3	11	
Общее количество часов по программе		68	6	25	

4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.1	Знания о физической культуре	6	1	2	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
	Итого по разделу	6	1	2	
2.1	Способы физкультурной деятельности	10	1	3	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
	Итого по разделу	10	1	3	
1.1	Техника выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики	18	2	2	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
1.2	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий и выполнение перемещений различными способами передвижений	3			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
1.3	Игры и игровые задания	4		3	
	Итого по разделу	25	2	5	
2.1	Универсальные умения выполнения физических упражнений при взаимодействии в группах	11	1	5	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.2	Универсальные умения удержания, броска, ловли, вращения, переката (передачи) гимнастических предметов (мяч, скакалка)	3		2	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.3	Универсальные умения удержания равновесий, выполнения прыжков, поворотов, танцевальных шагов индивидуально и в группах, выполнение акробатических упражнений	3		2	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.4	Организация и проведение подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО	3		2	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.5	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	3		1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.6	Подготовка к демонстрации достигнутых результатов	4	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
	Итого по разделу	27	2	2	
	Общее количество часов по	68	6	22	

программе				
-----------	--	--	--	--

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ урока	Тема урока
рок 1	Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в зале, на улице. Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена.
Урок 2	Культура движения. Гимнастика. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг и бег. Основные хореографические позиции
Урок 3	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Основные направления физической культуры и спорта
Урок 4	Основные правила подбора одежды для занятий физической культурой, спортом. Знакомство с основным спортивным оборудованием в школе Основные разделы урока. Исходные положения в физических упражнениях
Урок 5	Техника выполнения основных строевых команд и упражнений.
Урок 6	Здоровый образ жизни. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Дневник измерений массы и длины тела. Принципы закаливания
Урок 7	Техника выполнения оздоровительных упражнений, комплексов и музыкально-сценических и ролевых подвижных игр
Урок 8	Самоконтроль: техника дыхания и выполнения физических упражнений; внешние признаки утомления во время занятий физической культурой
Урок 9	Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности. Проектирование и выполнение игровых заданий
Урок 10	Основные элементы физических упражнений. Организующие команды и приемы при построении, передвижении, расчёте
Урок 11	Техника выполнения гимнастического шага: приставные шаги вперёд, в сторону на полной стопе, шаги с продвижением вперёд на носках, пятках, на полной стопе, шаги с наклоном туловища вперед, в сторону
Урок 12	Техника выполнения различных видов гимнастического бега и небольших прыжков в полном приседе
Урок 13	Техника выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата. Характерные ошибки при выполнении упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата
Урок 14	Техника выполнения упражнений для формирования стопы, для увеличения подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц стопы, для выворотности стоп, для укрепления мышц стопы
Урок 15	Техника выполнения упражнений для растяжки задней поверхности бедра, для укрепления мышц ног

№ урока	Тема урока
Урок 16	Методика составления комбинаций упражнений
Урок 17	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц брюшного пресса, для укрепления мышц спины, для разогревания мышц спины, для развития гибкости позвоночника
Урок 18	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности плечевого пояса
Урок 19	Техника выполнения различных видов ходьбы и бега для развития координации
Урок 20	Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку
Урок 21	Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы, перекаты, броски, переброски, ловли
Урок 22	Техника выполнения танцевальных шагов
Урок 23	Техника вращения кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, вдвое сложенной скакалки в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях, в боковой плоскости справа налево
Урок 24	Техника выполнения специальных упражнений: повороты, прыжки, равновесия
Урок 25	Методика контроля величины нагрузки и дыхания при выполнении упражнений
Урок 26	Основные правила участия в музыкально-сценических играх
Урок 27	Музыкально-сценические игры с элементами гимнастических упражнений
Урок 28	Основные правила проведения ролевых подвижных игр
Урок 29	Ролевые подвижные игры
Урок 30	Формирование навыков участия в общеразвивающих играх
Урок 31	Техника выполнения гимнастических упражнений в игровой деятельности
Урок 32	Практика выполнения гимнастических упражнений в общеразвивающих играх
Урок 33	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: передача образа движением
Урок 34	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: соблюдение музыкального ритма
Урок 35	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: восприятие образа через музыку и движение
Урок 36	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: игровые задания по ролям
Урок 37	Игровые задания, направленные на тестирование гибкости
Урок 38	Игровые задания, направленные на тестирование координационно-скоростных способностей

№ урока	Тема урока
Урок 39	Проектирование и проведение игр с гимнастическим предметом
Урок 40	Основные правила участия в спортивных эстафетах с гимнастическими предметами
Урок 41	Спортивные эстафеты со скакалкой
Урок 42	Спортивные эстафеты с мячом
Урок 43	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (мячом и скакалкой)
Урок 44	Организующие команды при построении, передвижении, перестроении
Урок 45	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование стопы
Урок 46	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование осанки
Урок 47	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие гибкости
Урок 48	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие координации
Урок 49	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса
Урок 50	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц бедер
Урок 51	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины
Урок 52	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног
Урок 53	Техника выполнения комбинаций упражнений общей разминки для подготовки к физическим нагрузкам
Урок 54	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов
Урок 55	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: наклоны туловища вперед, назад и в стороны
Урок 56	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: полуприседы
Урок 57	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры с отведение ноги вперед, назад, в сторону, не отрывая от носка

№ урока	Тема урока
Урок 58	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: приставные шаги в сторону и поворот
Урок 59	Техника выполнения спортивных упражнений на выталкивание соперника
Урок 60	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника грудь в грудь руки за спиной
Урок 61	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника, сидя спина к спине, ноги в упор
Урок 62	Техника выполнения спортивных упражнений на перетягивание соперника в свою сторону
Урок 63	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника одной рукой и двумя руками
Урок 64	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению шпагатов
Урок 65	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «мост». Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «кувырок»
Урок 66	Техника выполнения упражнений спортивной борьбы
Урок 67	Лыжная подготовка. Правила поведения и техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Переноска лыж
Урок 68	Основная стойка лыжника. Передвижение ступающим шагом без палок
Урок 69	Передвижение скользящим шагом без палок на учебной трассе
Урок 70	Повороты переступанием на месте. Прохождение дистанции до 500 м
Урок 71	Спуск в основной стойке с пологого склона. Подъем «лесенкой»
Урок 72	Закрепление техники передвижения на лыжах. Игры на лыжах
Урок 73	Прохождение дистанции 1 км в медленном темпе (ступающий и скользящий шаг)
Урок 74	Контрольный урок по лыжной подготовке. Прохождение дистанции на скорость (300 м)
Урок 75	Легкая атлетика. Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Равномерная ходьба и бег
Урок 76	Равномерный бег в чередовании с ходьбой (до 3 минут)
Урок 77	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Измерение результата
Урок 78	Прыжки в высоту с прямого разбега (способом «согнув ноги»)

№ урока	Тема урока
Урок 79	Броски малого мяча в неподвижную мишень из положения стоя
Урок 80	Беговые упражнения: бег с ускорением (10–15 м), челночный бег 3х5 м
Урок 81	Метание набивного мяча из-за головы на дальность (сидя и стоя)
Урок 82	Бег на скорость (30 м) с низкого старта (ознакомление)
Урок 83	Преодоление полосы препятствий с элементами бега и прыжков
Урок 84	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры с элементами футбола. Ведение мяча ногой, остановка
Урок 85	Подвижные игры с элементами баскетбола. Ведение мяча на месте и в движении
Урок 86	Подвижные игры с элементами волейбола. Передача мяча снизу двумя руками
Урок 87	Подвижные игры на развитие быстроты («День и ночь», «Космонавты»)
Урок 88	Подвижные игры на развитие выносливости («Третий лишний», «Салки» с бегом)
Урок 89	Подвижные игры на развитие силы и координации («Бой петухов», «Перетягивание каната»)
Урок 90	Русские народные подвижные игры («Горелки», «Ручеек»)
Урок 91	Подвижные игры с музыкальным сопровождением (хороводы, танцевальные игры)
Урок 92	Спортивные эстафеты с бегом, прыжками и метанием (комбинированные)
Урок 93	Прикладно-ориентированная ФК. Подготовка к ГТО. Наклон вперёд из положения стоя (гибкость)
Урок 94	Челночный бег 3х10 м (координация)
Урок 95	Прыжок в длину с места (скоростно-силовые качества)
Урок 96	Поднимание туловища за 30 секунд (силовая выносливость)
Урок 97	Подготовка к выполнению нормативов ГТО I ступени: бег 30 м
Урок 98	Подготовка к выполнению нормативов ГТО I ступени: смешанное передвижение (бег + ходьба)
Урок 99	Обобщающий урок. Демонстрация достигнутых результатов. Подведение итогов года
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО УРОКОВ ПО ПРОГРАММЕ: 99	

2 класс

№ урока	Тема урока
----------------	-------------------

Урок 1	Гармоничное физическое развитие. Знакомство с формами контрольных измерений массы и длины своего тела
Урок 2	Осанка и ее влияние на здоровье человека. Составление комплексов упражнений для формирования правильной осанки
Урок 3	Олимпийское движение: история и современность
Урок 4	Структура российского спортивного движения
Урок 5	Общеразвивающие музыкально-сценические игры. Русские народные танцевальные движения
Урок 6	Общая характеристика плавания
Урок 7	Правила поведения в бассейне
Урок 8	Элементы плавания
Урок 9	Характерные ошибки при освоении основных элементов плавания
Урок 10	Методика наблюдений за динамикой своего физического развития
Урок 11	Осанка и ее влияние на физическое здоровье. Методика контроля осанки
Урок 12	Краткая характеристика основных физических качеств. Различие упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств
Урок 13	Отбор и составление упражнений основной гимнастики для тренировки отдельных мышц, физических качеств и способностей
Урок 14	Здоровый образ жизни и способы его формирования
Урок 15	Проектирование и модернизация ролевых игр и спортивных эстафет
Урок 16	Практика проведения общеразвивающих, спортивных, туристических игр и игровых заданий, спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности
Урок 17	Практика проведения ролевых игр
Урок 18	Практика выполнения организующих команд и приёмов
Урок 19	Техника выполнения упражнений общей разминки
Урок 20	Практика выполнения упражнений общей разминки
Урок 21	Техника выполнения гимнастического шага с контролем дыхания
Урок 22	Техника выполнения гимнастического бега с контролем дыхания
Урок 23	Основные правила выполнения упражнений общей разминки
Урок 24	Практика выполнения разученных упражнений общей разминки
Урок 25	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног
Урок 26	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса
Урок 27	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины

Урок 28	Техника выполнения упражнений партерной разминки для разогревания мышц спины
Урок 29	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития гибкости позвоночника
Урок 30	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития подвижности плечевого пояса и тазобедренных суставах
Урок 31	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития координации
Урок 32	Составление и комбинирование упражнений партерной разминки
Урок 33	Основные правила правильного выполнения упражнений разминки у опоры
Урок 34	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития координации
Урок 35	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития гибкости
Урок 36	Техника выполнения базовых упражнений на равновесие у опоры
Урок 37	Техника выполнения приземления после прыжка
Урок 38	Основные правила выполнения акробатических упражнений
Урок 39	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок вперёд и назад
Урок 40	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: шпагат продольный, поперечный
Урок 41	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: мост из положения сидя и стоя
Урок 42	Основные правила выполнения упражнений с гимнастическими предметами
Урок 43	Практика выполнения ранее изученных упражнений с гимнастическими предметами
Урок 44	Техника выполнения вращения сложенной вдвое скакалки в различных плоскостях
Урок 45	Техника выполнения бросков мяча, ловли мяча
Урок 46	Составление комбинаций упражнений основной гимнастики
Урок 47	Комбинации с упражнениями общей разминки
Урок 48	Комбинации с упражнениями с гимнастическими предметами
Урок 49	Комбинации с акробатическими упражнениями
Урок 50	Комбинации различных гимнастических и акробатических упражнений с танцевальными шагами
Урок 51	Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в музыкально-сценических и ролевых играх
Урок 52	Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в спортивных эстафетах
Урок 53	Практика применения правил безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной активности в играх и игровых заданиях
Урок 54	Туристические игры и спортивные эстафеты

Урок 55	Основные принципы и правила участия в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности
Урок 56	Практика применения правил техники безопасности при участии в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности
Урок 57	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности без гимнастических предметов
Урок 58	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности с гимнастическими предметами
Урок 59	Основные организующие команды и приемы
Урок 60	Техника выполнения действий при строевых командах
Урок 61	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: группировка, кувырок
Урок 62	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: повороты, равновесие
Урок 63	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бросок и ловля гимнастического предмета
Урок 64	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков- бега на короткие дистанции (30 м)
Урок 65	Техника выполнения перемещений прыжками через скакалку
Урок 66	Техника выполнения перемещений с броском и ловлей гимнастического предмета (мяча)
Урок 67	Техника выполнения прыжка в группировке с полуповоротом всего тела толчком с двух ног
Урок 68	Техника выполнения прыжка с выбросом ноги вперед
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО УРОКОВ ПО ПРОГРАММЕ: 68, из них уроков, отведенных на контрольные работы, - не более 6	

3 класс

№ урока	Тема урока
Урок 1	Физическая нагрузка: определение и влияние на физическое развитие
Урок 2	Гармоничное развитие. Методика проведения контрольных измерений
Урок 3	Классификация физических упражнений
Урок 4	Роль гимнастики в физическом развитии и физическом совершенствовании
Урок 5	Подводящие упражнения и их назначение
Урок 6	Правила дыхания в воде при плавании
Урок 7	Техника выполнения согласования двигательных действий при плавании
Урок 8	Виды спортивных стилей плавания
Урок 9	Техника спортивных стилей плавания

Урок 10	Составление комплексов и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений из общей разминки
Урок 11	Составление комплексов и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений из партерной разминки и разминки у опоры
Урок 12	Техника выполнения танцевальных движений
Урок 13	Физическая нагрузка в гимнастических упражнениях
Урок 14	Техника выполнения физических упражнений для формирования навыков плавания
Урок 15	Методика моделирования комбинаций гимнастических упражнений
Урок 16	Составление правил новых игр и спортивных эстафет
Урок 17	Самостоятельная организация игр (спортивных эстафет) и игровых заданий. Оценивание правил безопасности в процессе выполняемой игры
Урок 18	Строевые команды: построения, перестроения
Урок 19	Методика контроля правильного выполнения упражнений при увеличении нагрузки
Урок 20	Выполнение освоенных гимнастических упражнений с постепенным увеличением нагрузки
Урок 21	Практика применения методики измерения пульса при увеличении нагрузки
Урок 22	Практика применения техники дыхания при выполнении упражнений
Урок 23	Практика применения методики контроля осанки
Урок 24	Техника выполнения гимнастических упражнений общей разминки
Урок 25	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки
Урок 26	Техника выполнения гимнастических упражнений разминки у опоры
Урок 27	Техника выполнения акробатических упражнений
Урок 28	Техника выполнения упражнений с гимнастическими предметами
Урок 29	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц стопы
Урок 30	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц ног
Урок 31	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц брюшного пресса
Урок 32	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц спины
Урок 33	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц рук и мышц плечевого пояса
Урок 34	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности голеностопного сустава и тазобедренного сустава
Урок 35	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для

	развития подвижности плечевого сустава
Урок 36	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития гибкости позвоночника и коленного сустава
Урок 37	Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития координационно-скоростных способностей
Урок 38	Техника выполнения строевого и походного шага. Построения и перемещения по команде
Урок 39	Выполнение нормативов ГТО, тестовых заданий на гибкость и координационно-скоростные способности
Урок 40	Игровые задания на выполнение физических упражнений
Урок 41	Построения и перестроения в шеренги
Урок 42	Перемещения с помощью танцевальных движений
Урок 43	Игры с теснением соперника
Урок 44	Туристические игры
Урок 45	Техника выполнения поворотов с гимнастическими предметами и без гимнастических предметов
Урок 46	Техника выполнения прыжков через скакалку
Урок 47	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития устойчивости
Урок 48	Общеразвивающие, музыкально-сценические, ролевые игры с использованием гимнастических предметов
Урок 49	Спортивные игры и эстафеты с использованием гимнастических предметов
Урок 50	Техника выполнения бега вперед, назад, челночного бега для развития координации и ловкости
Урок 51	Бег на скорость (30 м) и подготовка к сдаче норм ГТО
Урок 52	Составление комбинаций танцевальных шагов и элементов танцевальных движений
Урок 53	Демонстрация комбинации упражнений с использованием танцевальных шагов и элементов
Урок 54	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие силы мышц
Урок 55	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие координационно-скоростных способностей
Урок 56	Техника выполнения упражнений на силу, гибкость, координационно-скоростные способности по специализации вида спорта
Урок 57	Проектная деятельность по подготовке личного выступления
Урок 58	Проектная деятельность по подготовке группового упражнения
Урок 59	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости
Урок 60	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития координационно-

	скоростных способностей
Урок 61	Освоение и демонстрация техники формирования навыков плавания, дыхания в воде
Урок 62	Освоение и демонстрация техники стилей спортивного плавания
Урок 63	Методика оценки изменений показателей скорости при плавании на определенное расстояние
Урок 64	Техника выполнения упражнений для сдачи норм ГТО (по возрасту)
Урок 65	Техника выполнения упражнений для сдачи нормативов на гибкость
Урок 66	Туристические игры для тренировки ловкости, точности, координации движений
Урок 67	Техника выполнения упражнений ГТО II ступени на координационно-скоростные способности
Урок 68	Демонстрация навыков и умений в итоговых показательных упражнениях
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО УРОКОВ ПО ПРОГРАММЕ: 68, из них уроков, отведенных на контрольные работы, - не более 6	

4 класс

№ урока	Тема урока
Урок 1	Характеристика физической культуры, ее роли в общей культуре человека
Урок 2	Задачи спорта и задачи физической культуры
Урок 3	Строевые команды. Строевые упражнения
Урок 4	Направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания
Урок 5	Техника выполнения упражнений для тестирования результатов развития физических качеств и способностей
Урок 6	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями
Урок 7	Способы демонстрация полученных навыков и умений выполнения физических упражнений
Урок 8	Моделирование комплексов упражнений на развитие гибкости, увеличения эластичности мышц и на развитие координационно-скоростных способностей и меткости
Урок 9	Моделирование комплексов упражнений на увеличение подвижности суставов, формирование стопы, осанки и на укрепление мышц тела
Урок 10	Туристическая деятельность
Урок 11	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление различных мышц тела
Урок 12	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие подвижности различных суставов
Урок 13	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие эластичности мышц ног
Урок 14	Техника выполнения комплексов упражнений с гимнастическими предметами для развития координации
Урок 15	Техника выполнения комплексов упражнений с гимнастическими предметами для развития

	координации
Урок 16	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий: утренняя гимнастика, тренировочные занятия
Урок 17	Техника выполнения строевого, походного шага, практика выполнения строевых команд
Урок 18	Составление комплекса базовых упражнений гимнастики для общей разминки
Урок 19	Демонстрация программы с базовыми упражнениями гимнастики для общей разминки
Урок 20	Техника выполнения перемещений: перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги
Урок 21	Составление и демонстрация программ с базовыми упражнениями для физкультминуток на воздухе и в зале
Урок 22	Моделирование комплексов упражнений общей гимнастики по видам разминки
Урок 23	Типичные ошибки при выполнении спортивных и туристических упражнений
Урок 24	Техника выполнения спортивных и туристических упражнений для укрепления отдельных мышечных групп
Урок 25	Техника выполнения туристических физических упражнений. Игровые задания по туристической деятельности
Урок 26	Жизненно важные навыки и умения на уроках физической культуры
Урок 27	Практика наблюдения за динамикой развития физических качеств и способностей
Урок 28	Проектирование индивидуальной образовательной траектории для эффективного развития физических качеств и способностей
Урок 29	Составление комплексов утренней гимнастики, физкультминуток по целевым задачам
Урок 30	Техника выполнения комплексов перемещений
Урок 31	Организация проведения спортивных ролевых игр
Урок 32	Демонстрация универсальных умений управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности
Урок 33	Правила организации и проведения туристических игр
Урок 34	Организация и проведение туристических игр
Урок 35	Подготовка к демонстрации личных результатов при выполнении игровых заданий
Урок 36	Демонстрация личных результатов при выполнении игровых заданий
Урок 37	Техника синхронного выполнения физических упражнений
Урок 38	Выполнение упражнений под ритм и счет
Урок 39	Техника взаимодействия и сотрудничества в группах
Урок 40	Техника выполнения упражнений с использованием, гимнастических палок
Урок 41	Техника удержания скакалки при передаче, вращении

Урок 42	Техника удержания мяча при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах
Урок 43	Техника выполнения комплексов акробатических упражнений с гимнастическим предметом (мяч)
Урок 44	Техника выполнения комплексов акробатических упражнений с гимнастическим предметом (скакалка)
Урок 45	Демонстрация техники выполнения равновесий, поворотов, прыжков
Урок 46	Освоение универсальных умений по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений
Урок 47	Техника выполнения акробатических упражнений
Урок 48	Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений
Урок 49	Освоение танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах
Урок 50	Демонстрация техники танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах
Урок 51	Участие в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов, мастер-классов, открытых уроков с использованием полученных навыков и умений, в контрольно-тестовых упражнениях
Урок 52	Выполнение тестовых упражнений ГТО II степени
Урок 53	Выполнение тестовых упражнений ГТО II степени
Урок 54	Выполнение тестовых упражнений ГТО II степени
Урок 55	Сдача нормативов ГТО II степени
Урок 56	Сдача нормативов ГТО II степени
Урок 57	Проектирование и демонстрация спортивных игр, игровых заданий и спортивных эстафет
Урок 58	Техника выполнения в ритм/на счёт, на музыкальный такт упражнений, танцевальных движений
Урок 59	Проектирование и демонстрация туристических физических игр, игровых заданий. Приёмы безопасной жизнедеятельности на природе
Урок 60	Проектирование и демонстрация туристических физических игр, игровых заданий. Приёмы безопасной жизнедеятельности на природе
Урок 61	Техника взаимодействия и сотрудничества в группах
Урок 62	Техника синхронного выполнения физических упражнений
Урок 63	Выполнение контрольно-тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости
Урок 64	Выполнение контрольно-тестовых упражнений для определения динамики развития координации
Урок 65	Демонстрация контрольно-тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости, координации
Урок 66	Подготовка к демонстрации показательного выступления

Урок 67	Подготовка к демонстрации показательного выступления в сотрудничестве с группой
Урок 68	Демонстрация показательного выступления
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО УРОКОВ ПО ПРОГРАММЕ: 68, из них уроков, отведенных на контрольные работы, - не более 6	