

**ВЫПИСКА**  
из Основной образовательной программы  
начального общего образования

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия «Логос»

**РАССМОТРЕНО:**

Педагогический совет

протокол № 7

от 20.03.2025 г.

**УТВЕРЖДЕНО:**

приказ гимназии № 125

от 24.03.2025 год

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 6684487)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 1 – 4 классов

г. Чудово, 2025 год

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения 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 физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре нашли свое отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счет овладения ими

знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят свое отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать свое содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и

развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные ее содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов – 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).

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1 КЛАСС

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

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

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

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

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчет.

Физические упражнения.

Упражнения по видам разминки.

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

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

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («веревочка»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения

их эластичности («рыбка»), упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лежа.

Подводящие упражнения.

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

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.

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

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

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

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

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

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

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

Организующие команды и приемы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

## **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.

*Легкая атлетика.*

Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лежа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полета. 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 приемами 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

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.

Организирующие 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 физкультурминуток, 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 наличии материально-технической базы).

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

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых 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 том числе 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 по физической культуре.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины, мышц груди: «уголок» (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 по физической культуре.

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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание ее связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

## **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.

## **1 КЛАСС**

По окончании 1 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

## **Познавательные универсальные учебные действия**

### **Базовые логические и исследовательские действия:**

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины ее нарушений.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

#### **Общение:**

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

#### **Самоорганизация и самоконтроль:**

выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

## **2 КЛАСС**

По окончании 2 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

### **Познавательные универсальные учебные действия**

#### **Базовые логические и исследовательские действия:**

характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;  
обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;  
вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

#### **Общение:**

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры ее положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);

исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

выполнять небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

#### **Самоорганизация и самоконтроль:**

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учетом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;

контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

## **3 КЛАСС**

По окончании 3 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

### **Познавательные универсальные учебные действия**

#### **Базовые логические и исследовательские действия:**

понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы ее регулирования на занятиях физической культурой;

понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

#### **Общение:**

организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

выполнять небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

#### **Самоорганизация и самоконтроль:**

контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

## **4 КЛАСС**

По окончании 4 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

### **Познавательные универсальные учебные действия**

### **Базовые логические и исследовательские действия:**

сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

#### **Общение:**

взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

#### **Самоорганизация и самоконтроль:**

выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учетом собственных интересов;

оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Знания о физической культуре:

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

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

физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);

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

иметь представление об основных видах разминки.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

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

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

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

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

осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки, повороты в обе стороны, равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вперед, назад, с поворотом в обе стороны;

осваивать способы игровой деятельности.

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

демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать свое суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;

демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;

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

организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приемов из спортивных игр;

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

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

соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по ее значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперед;

передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноименным способом;

демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (прием мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

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

объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и легкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);

выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

| №<br>п/п                                            | Наименование разделов и тем<br>программы                                                                        | Количество часов |                       |                        | Электронные<br>(цифровые)<br>образовательные<br>ресурсы |
|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|---------------------------------------------------------|
|                                                     |                                                                                                                 | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                                                         |
| Раздел 1. Знания о физической культуре              |                                                                                                                 |                  |                       |                        |                                                         |
| 1.1                                                 | Знания о физической культуре                                                                                    | 10               |                       |                        |                                                         |
| Итого по разделу                                    |                                                                                                                 | 10               |                       |                        |                                                         |
| Раздел 2. Способы физкультурной деятельности        |                                                                                                                 |                  |                       |                        |                                                         |
| 2.1                                                 | Самостоятельные занятия<br>общеразвивающими и<br>здоровьеформирующими физическими<br>упражнениями. Самоконтроль | 4                |                       |                        |                                                         |
| 2.2                                                 | Самостоятельные развивающие<br>подвижные игры и спортивные эстафеты,<br>строевые упражнения                     | 5                |                       |                        |                                                         |
| 2.3                                                 | Строевые команды и построения                                                                                   | 1                |                       |                        |                                                         |
| Итого по разделу                                    |                                                                                                                 | 10               |                       |                        |                                                         |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ                        |                                                                                                                 |                  |                       |                        |                                                         |
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность |                                                                                                                 |                  |                       |                        |                                                         |
| 1.1                                                 | Освоение упражнений основной<br>гимнастики                                                                      | 34               |                       |                        |                                                         |

|                                                  |                                    |    |   |   |  |
|--------------------------------------------------|------------------------------------|----|---|---|--|
| 1.2                                              | Игры и игровые задания             | 20 |   |   |  |
| 1.3                                              | Организующие команды и приёмы      | 2  |   |   |  |
| Итого по разделу                                 |                                    | 56 |   |   |  |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность |                                    |    |   |   |  |
| 2.1                                              | Овладение физическими упражнениями | 23 |   |   |  |
| Итого по разделу                                 |                                    | 23 |   |   |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ              |                                    | 99 | 0 | 0 |  |

## 2 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              | 3                |                    |                     |                                                |
| Итого по разделу                                        |                                           | 3                |                    |                     |                                                |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности          |                                           |                  |                    |                     |                                                |
| 2.1                                                     | Физическое развитие и его измерение       | 4                |                    |                     |                                                |
| Итого по разделу                                        |                                           | 4                |                    |                     |                                                |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ                            |                                           |                  |                    |                     |                                                |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура           |                                           |                  |                    |                     |                                                |
| 1.1                                                     | Занятия по укреплению здоровья            | 1                |                    |                     |                                                |
| 1.2                                                     | Индивидуальные комплексы утренней зарядки | 1                |                    |                     |                                                |
| Итого по разделу                                        |                                           | 2                |                    |                     |                                                |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура |                                           |                  |                    |                     |                                                |
| 2.1                                                     | Гимнастика с основами акробатики          | 12               |                    |                     |                                                |
| 2.2                                                     | Лыжная подготовка                         | 12               |                    |                     |                                                |
| 2.3                                                     | Легкая атлетика                           | 15               |                    |                     |                                                |
| 2.4                                                     | Подвижные игры                            | 16               |                    |                     |                                                |
| Итого по разделу                                        |                                           | 55               |                    |                     |                                                |

| <b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |                                                              |    |   |   |  |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----|---|---|--|
| 3.1                                                            | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 3  | 1 |   |  |
| Итого по разделу                                               |                                                              | 3  |   |   |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                            |                                                              | 67 | 1 | 0 |  |

### 3 КЛАСС

| №<br>п/п                                            | Наименование разделов и тем<br>программы                                                          | Количество часов |                       |                        | Электронные<br>(цифровые)<br>образовательные<br>ресурсы |
|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|---------------------------------------------------------|
|                                                     |                                                                                                   | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                                                         |
| Раздел 1. Знания о физической культуре              |                                                                                                   |                  |                       |                        |                                                         |
| 1.1                                                 | Знания о физической культуре                                                                      | 3                |                       |                        |                                                         |
| 1.2                                                 | Основы навыков плавания                                                                           | 4                |                       |                        |                                                         |
| Итого по разделу                                    |                                                                                                   | 7                |                       |                        |                                                         |
| Раздел 2. Способы физкультурной деятельности        |                                                                                                   |                  |                       |                        |                                                         |
| 2.1                                                 | Самостоятельные занятия<br>общеразвивающими и<br>здоровьеформирующими физическими<br>упражнениями | 5                |                       |                        |                                                         |
| 2.2                                                 | Самостоятельные развивающие<br>подвижные игры и спортивные эстафеты,<br>строевые упражнения       | 2                |                       |                        |                                                         |
| Итого по разделу                                    |                                                                                                   | 7                |                       |                        |                                                         |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ                        |                                                                                                   |                  |                       |                        |                                                         |
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность |                                                                                                   |                  |                       |                        |                                                         |
| 1.1                                                 | Специальные упражнения основной<br>гимнастики                                                     | 22               |                       |                        |                                                         |
| 1.2                                                 | Игры и игровые задания                                                                            | 6                |                       |                        |                                                         |
| Итого по разделу                                    |                                                                                                   | 28               |                       |                        |                                                         |

| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b> |                                                  |    |   |   |  |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----|---|---|--|
| 2.1                                                     | Комбинации упражнений основной гимнастики        | 8  |   |   |  |
| 2.2                                                     | Спортивные упражнения                            | 12 |   |   |  |
| 2.3                                                     | Туристические физические упражнения              | 2  |   |   |  |
| 2.4                                                     | Подготовка к демонстрации полученных результатов | 3  | 1 |   |  |
| Итого по разделу                                        |                                                  | 25 |   |   |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                     |                                                  | 67 | 1 | 0 |  |

## 4 КЛАСС

| № п/п                                               | Наименование разделов и тем программы                                                                                                                      | Количество часов |                    |                     | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|------------------------------------------------|
|                                                     |                                                                                                                                                            | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |                                                |
| Раздел 1. Знания о физической культуре              |                                                                                                                                                            |                  |                    |                     |                                                |
| 1.1                                                 | Знания о физической культуре                                                                                                                               | 5                |                    |                     |                                                |
| Итого по разделу                                    |                                                                                                                                                            | 5                |                    |                     |                                                |
| Раздел 2. Способы физкультурной деятельности        |                                                                                                                                                            |                  |                    |                     |                                                |
| 2.1                                                 | Способы физкультурной деятельности                                                                                                                         | 9                |                    |                     |                                                |
| Итого по разделу                                    |                                                                                                                                                            | 9                |                    |                     |                                                |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ                        |                                                                                                                                                            |                  |                    |                     |                                                |
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность |                                                                                                                                                            |                  |                    |                     |                                                |
| 1.1                                                 | Техника выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики                                                                                   | 17               |                    |                     |                                                |
| 1.2                                                 | Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий и выполнение перемещений различными способами передвижений | 2                |                    |                     |                                                |
| 1.3                                                 | Игры и игровые задания                                                                                                                                     | 4                |                    |                     |                                                |
| Итого по разделу                                    |                                                                                                                                                            | 23               |                    |                     |                                                |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность    |                                                                                                                                                            |                  |                    |                     |                                                |
| 2.1                                                 | Универсальные умения выполнения                                                                                                                            | 2                |                    |                     |                                                |

|                                     |                                                                                                                                                                                         |    |   |   |  |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|---|--|
|                                     | физических упражнений при взаимодействии в группах                                                                                                                                      |    |   |   |  |
| 2.2                                 | Универсальные умения плавания спортивными стилями                                                                                                                                       | 14 |   |   |  |
| 2.3                                 | Универсальные умения удержания, броска, ловли, вращения, переката (передачи) гимнастических предметов (мяч, скакалка)                                                                   | 3  |   |   |  |
| 2.4                                 | Универсальные умения удержания равновесий, выполнения прыжков, поворотов, танцевальных шагов индивидуально и в группах, выполнение акробатических упражнений                            | 4  |   |   |  |
| 2.5                                 | Организация и проведение подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО | 2  |   |   |  |
| 2.6                                 | Игры и игровые задания, спортивные эстафеты                                                                                                                                             | 3  |   |   |  |
| 2.7                                 | Подготовка к демонстрации достигнутых результатов                                                                                                                                       | 2  | 1 |   |  |
| Итого по разделу                    |                                                                                                                                                                                         | 30 |   |   |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                                                                                                         | 67 | 1 | 0 |  |

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

| № п/п | Тема урока                                                                                                                                      | Количество часов |                    |                     | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|---------------|----------------------------------------------|
|       |                                                                                                                                                 | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |               |                                              |
| 1     | Физическая культура и спорт. Классификация физических упражнений                                                                                | 1                |                    |                     |               |                                              |
| 2     | Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена. Самоконтроль                                                                             | 1                |                    |                     |               |                                              |
| 3     | Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в зале, на улице                                                                 | 1                |                    |                     |               |                                              |
| 4     | Культура движения. Гимнастика. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг и бег. Основные хореографические позиции | 1                |                    |                     |               |                                              |
| 5     | Основные направления физической культуры и спорта                                                                                               | 1                |                    |                     |               |                                              |
| 6     | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)                                                                  | 1                |                    |                     |               |                                              |
| 7     | Основные разделы урока. Исходные положения в физических упражнениях                                                                             | 1                |                    |                     |               |                                              |
| 8     | Основные правила подбора одежды                                                                                                                 | 1                |                    |                     |               |                                              |

|    |                                                                                                                                    |   |  |  |  |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|
|    | для занятий физической культурой, спортом. Знакомство с основным спортивным оборудованием в школе                                  |   |  |  |  |  |
| 9  | Техника выполнения основных строевых команд                                                                                        | 1 |  |  |  |  |
| 10 | Техника выполнения строевых упражнений                                                                                             | 1 |  |  |  |  |
| 11 | Здоровый образ жизни. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Дневник измерений массы и длины тела | 1 |  |  |  |  |
| 12 | Принципы закаливания                                                                                                               | 1 |  |  |  |  |
| 13 | Техника выполнения оздоровительных упражнений и комплексов                                                                         | 1 |  |  |  |  |
| 14 | Самоконтроль: техника дыхания и выполнения физических упражнений; внешние признаки утомления во время занятий физической культурой | 1 |  |  |  |  |
| 15 | Техника выполнения музыкально-сценических и ролевых подвижных игр                                                                  | 1 |  |  |  |  |
| 16 | Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности                                                   | 1 |  |  |  |  |
| 17 | Проектирование и выполнение игровых заданий                                                                                        | 1 |  |  |  |  |
| 18 | Виды танцевальных движений                                                                                                         | 1 |  |  |  |  |
| 19 | Основные элементы физических                                                                                                       | 1 |  |  |  |  |

|    |                                                                                                        |   |  |  |  |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|
|    | упражнений                                                                                             |   |  |  |  |  |
| 20 | Организующие команды и приемы при построении, передвижении, расчёте                                    | 1 |  |  |  |  |
| 21 | Техника выполнения гимнастического шага                                                                | 1 |  |  |  |  |
| 22 | Техника выполнения шагов: приставные шаги вперёд, в сторону на полной стопе                            | 1 |  |  |  |  |
| 23 | Техника выполнения шагов: шаги с продвижением вперёд на носках, пятках, на полной стопе                | 1 |  |  |  |  |
| 24 | Техника выполнения шагов: шаги с наклоном туловища вперед, в сторону                                   | 1 |  |  |  |  |
| 25 | Техника выполнения различных видов гимнастического бега                                                | 1 |  |  |  |  |
| 26 | Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе                                                  | 1 |  |  |  |  |
| 27 | Техника выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата                | 1 |  |  |  |  |
| 28 | Характерные ошибки при выполнении упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата | 1 |  |  |  |  |
| 29 | Техника выполнения упражнений для формирования стопы                                                   | 1 |  |  |  |  |
| 30 | Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности                                               | 1 |  |  |  |  |

|    |                                                                          |   |  |  |  |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|
|    | голеностопного сустава                                                   |   |  |  |  |  |
| 31 | Техника выполнения упражнений для увеличения эластичности мышц стопы     | 1 |  |  |  |  |
| 32 | Техника выполнения упражнений для выворотности стоп                      | 1 |  |  |  |  |
| 33 | Техника выполнения упражнений для укрепления мышц стопы                  | 1 |  |  |  |  |
| 34 | Техника выполнения упражнений для растяжки задней поверхности бедра      | 1 |  |  |  |  |
| 35 | Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног                    | 1 |  |  |  |  |
| 36 | Методика составления комбинаций упражнений                               | 1 |  |  |  |  |
| 37 | Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног                    | 1 |  |  |  |  |
| 38 | Техника выполнения упражнений для укрепления мышц брюшного пресса        | 1 |  |  |  |  |
| 39 | Техника выполнения упражнений для укрепления мышц спины                  | 1 |  |  |  |  |
| 40 | Техника выполнения упражнений для разогревания мышц спины                | 1 |  |  |  |  |
| 41 | Техника выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника         | 1 |  |  |  |  |
| 42 | Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности плечевого пояса | 1 |  |  |  |  |
| 43 | Техника выполнения различных видов ходьбы для развития координации       | 1 |  |  |  |  |

|    |                                                                                         |   |  |  |  |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|
| 44 | Техника выполнения различных видов бега для развития координации                        | 1 |  |  |  |  |
| 45 | Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку                                   | 1 |  |  |  |  |
| 46 | Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы                         | 1 |  |  |  |  |
| 47 | Техника выполнения упражнений с мячом: перекаты, броски, переброски, ловли              | 1 |  |  |  |  |
| 48 | Техника выполнения танцевальных шагов                                                   | 1 |  |  |  |  |
| 49 | Техника вращения кистью руки скакалки, сложенной вчетверо                               | 1 |  |  |  |  |
| 50 | Техника вращения вдвое сложенной скакалки в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях | 1 |  |  |  |  |
| 51 | Техника вращения скакалки в боковой плоскости справа налево                             | 1 |  |  |  |  |
| 52 | Техника выполнения специальных упражнений: повороты, прыжки                             | 1 |  |  |  |  |
| 53 | Техника выполнения специальных упражнений: равновесия                                   | 1 |  |  |  |  |
| 54 | Методика контроля величины нагрузки и дыхания при выполнении упражнений                 | 1 |  |  |  |  |
| 55 | Основные правила участия в музыкально-сценических играх                                 | 1 |  |  |  |  |
| 56 | Музыкально-сценические игры с                                                           | 1 |  |  |  |  |

|    |                                                                                                  |   |  |  |  |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|
|    | элементами гимнастических упражнений                                                             |   |  |  |  |  |
| 57 | Основные правила проведения ролевых подвижных игр                                                | 1 |  |  |  |  |
| 58 | Ролевые подвижные игры                                                                           | 1 |  |  |  |  |
| 59 | Формирование навыков участия в общеразвивающих играх                                             | 1 |  |  |  |  |
| 60 | Техника выполнения гимнастических упражнений в игровой деятельности                              | 1 |  |  |  |  |
| 61 | Практика выполнения гимнастических упражнений в общеразвивающих играх                            | 1 |  |  |  |  |
| 62 | Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: передача образа движением                 | 1 |  |  |  |  |
| 63 | Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: соблюдение музыкального ритма             | 1 |  |  |  |  |
| 64 | Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: восприятие образа через музыку и движение | 1 |  |  |  |  |
| 65 | Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: игровые задания по ролям                  | 1 |  |  |  |  |
| 66 | Игровые задания, направленные на тестирование гибкости                                           | 1 |  |  |  |  |
| 67 | Игровые задания, направленные на тестирование координационно-                                    | 1 |  |  |  |  |

|    |                                                                                        |   |  |  |  |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|
|    | скоростных способностей                                                                |   |  |  |  |  |
| 68 | Игры с гимнастическим предметом                                                        | 1 |  |  |  |  |
| 69 | Проектирование и проведение игр с гимнастическим предметом                             | 1 |  |  |  |  |
| 70 | Основные правила участия в спортивных эстафетах с гимнастическими предметами           | 1 |  |  |  |  |
| 71 | Спортивные эстафеты со скакалкой                                                       | 1 |  |  |  |  |
| 72 | Спортивные эстафеты с мячом                                                            | 1 |  |  |  |  |
| 73 | Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (мячом)      | 1 |  |  |  |  |
| 74 | Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (скакалкой)  | 1 |  |  |  |  |
| 75 | Организуемые команды при построении                                                    | 1 |  |  |  |  |
| 76 | Организуемые команды при передвижении, перестроении                                    | 1 |  |  |  |  |
| 77 | Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование стопы  | 1 |  |  |  |  |
| 78 | Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование осанки | 1 |  |  |  |  |
| 79 | Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие гибкости   | 1 |  |  |  |  |

|    |                                                                                                     |   |  |  |  |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|
| 80 | Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие координации             | 1 |  |  |  |  |
| 81 | Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса | 1 |  |  |  |  |
| 82 | Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц бедер           | 1 |  |  |  |  |
| 83 | Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины           | 1 |  |  |  |  |
| 84 | Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног             | 1 |  |  |  |  |
| 85 | Техника выполнения комбинаций упражнений общей разминки для подготовки к физическим нагрузкам       | 1 |  |  |  |  |
| 86 | Техника выполнения гимнастической разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов            | 1 |  |  |  |  |
| 87 | Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: наклоны туловища вперед, назад и в стороны      | 1 |  |  |  |  |
| 88 | Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: полуприседы                                     | 1 |  |  |  |  |
| 89 | Техника выполнения гимнастической разминки у опоры с отведение ноги                                 | 1 |  |  |  |  |

|    |                                                                                                 |   |  |  |  |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|
|    | вперед, назад, в сторону, не отрывая от носка                                                   |   |  |  |  |  |
| 90 | Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: приставные шаги в сторону и поворот         | 1 |  |  |  |  |
| 91 | Техника выполнения спортивных упражнений на выталкивание соперника                              | 1 |  |  |  |  |
| 92 | Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника грудь в грудь руки за спиной     | 1 |  |  |  |  |
| 93 | Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника, сидя спина к спине, ноги в упор | 1 |  |  |  |  |
| 94 | Техника выполнения спортивных упражнений на перетягивание соперника в свою сторону              | 1 |  |  |  |  |
| 95 | Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника одной рукой         | 1 |  |  |  |  |
| 96 | Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника двумя руками        | 1 |  |  |  |  |
| 97 | Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению шпагатов                                  | 1 |  |  |  |  |
| 98 | Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «мост». Техника                | 1 |  |  |  |  |

|                                     |                                                                    |    |   |   |  |  |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----|---|---|--|--|
|                                     | выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «кувырок» |    |   |   |  |  |
| 99                                  | Техника выполнения упражнений спортивной борьбы                    | 1  |   |   |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                    | 99 | 0 | 0 |  |  |

## 2 КЛАСС

| № п/п | Тема урока                                              | Количество часов |                    |                     | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|---------------------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|---------------|----------------------------------------------|
|       |                                                         | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |               |                                              |
| 1     | История подвижных игр и соревнований у древних народов  | 1                |                    |                     |               |                                              |
| 2     | Зарождение Олимпийских игр                              | 1                |                    |                     |               |                                              |
| 3     | Современные Олимпийские игры                            | 1                |                    |                     |               |                                              |
| 4     | Физическое развитие                                     | 1                |                    |                     |               |                                              |
| 5     | Физические качества                                     | 1                |                    |                     |               |                                              |
| 6     | Развитие координации движений                           | 1                |                    |                     |               |                                              |
| 7     | Дневник наблюдений по физической культуре               | 1                |                    |                     |               |                                              |
| 8     | Закаливание организма                                   | 1                |                    |                     |               |                                              |
| 9     | Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов | 1                |                    |                     |               |                                              |
| 10    | Правила поведения на уроках                             | 1                |                    |                     |               |                                              |

|    |                                                                                                                                                                      |   |  |  |  |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|
|    | гимнастики и акробатики                                                                                                                                              |   |  |  |  |  |
| 11 | Строевые упражнения и команды                                                                                                                                        | 1 |  |  |  |  |
| 12 | Прыжковые упражнения                                                                                                                                                 | 1 |  |  |  |  |
| 13 | Гимнастическая разминка                                                                                                                                              | 1 |  |  |  |  |
| 14 | Ходьба на гимнастической скамейке                                                                                                                                    | 1 |  |  |  |  |
| 15 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 |  |  |  |  |
| 16 | Упражнения с гимнастической скакалкой                                                                                                                                | 1 |  |  |  |  |
| 17 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки                                        | 1 |  |  |  |  |
| 18 | Упражнения с гимнастическим мячом                                                                                                                                    | 1 |  |  |  |  |
| 19 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье                                               | 1 |  |  |  |  |
| 20 | Танцевальные гимнастические движения                                                                                                                                 | 1 |  |  |  |  |
| 21 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине                                                         | 1 |  |  |  |  |
| 22 | Правила поведения на занятиях                                                                                                                                        | 1 |  |  |  |  |

|    |                                                                                              |   |  |  |  |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|
|    | лыжной подготовкой                                                                           |   |  |  |  |  |
| 23 | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом                                          | 1 |  |  |  |  |
| 24 | Спуск с горы в основной стойке                                                               | 1 |  |  |  |  |
| 25 | Спуск с горы в основной стойке                                                               | 1 |  |  |  |  |
| 26 | Подъем лесенкой                                                                              | 1 |  |  |  |  |
| 27 | Подъем лесенкой                                                                              | 1 |  |  |  |  |
| 28 | Спуски и подъёмы на лыжах                                                                    | 1 |  |  |  |  |
| 29 | Спуски и подъёмы на лыжах                                                                    | 1 |  |  |  |  |
| 30 | Торможение лыжными палками                                                                   | 1 |  |  |  |  |
| 31 | Торможение лыжными палками                                                                   | 1 |  |  |  |  |
| 32 | Торможение падением на бок                                                                   | 1 |  |  |  |  |
| 33 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км              | 1 |  |  |  |  |
| 34 | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой                                               | 1 |  |  |  |  |
| 35 | Броски мяча в неподвижную мишень                                                             | 1 |  |  |  |  |
| 36 | Броски мяча в неподвижную мишень                                                             | 1 |  |  |  |  |
| 37 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель | 1 |  |  |  |  |
| 38 | Сложно координированные прыжковые упражнения                                                 | 1 |  |  |  |  |
| 39 | Сложно координированные прыжковые упражнения                                                 | 1 |  |  |  |  |
| 40 | Освоение правил и техники                                                                    | 1 |  |  |  |  |

|    |                                                                                                                |   |  |  |  |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|
|    | выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                |   |  |  |  |  |
| 41 | Прыжок в высоту с прямого разбега                                                                              | 1 |  |  |  |  |
| 42 | Прыжок в высоту с прямого разбега                                                                              | 1 |  |  |  |  |
| 43 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности | 1 |  |  |  |  |
| 44 | Бег с поворотами и изменением направлений                                                                      | 1 |  |  |  |  |
| 45 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м                             | 1 |  |  |  |  |
| 46 | Сложно координированные беговые упражнения                                                                     | 1 |  |  |  |  |
| 47 | Сложно координированные беговые упражнения                                                                     | 1 |  |  |  |  |
| 48 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м                                      | 1 |  |  |  |  |
| 49 | Игры с приемами баскетбола                                                                                     | 1 |  |  |  |  |
| 50 | Игры с приемами баскетбола                                                                                     | 1 |  |  |  |  |
| 51 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу                                                                   | 1 |  |  |  |  |
| 52 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу                                                                   | 1 |  |  |  |  |
| 53 | Бросок мяча в колонне и неудобный                                                                              | 1 |  |  |  |  |

|    |                                                                                                                             |   |   |  |  |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|--|--|--|
|    | бросок                                                                                                                      |   |   |  |  |  |
| 54 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок                                                                                    | 1 |   |  |  |  |
| 55 | Прием «волна» в баскетболе                                                                                                  | 1 |   |  |  |  |
| 56 | Прием «волна» в баскетболе                                                                                                  | 1 |   |  |  |  |
| 57 | Игры с приемами футбола: метко в цель                                                                                       | 1 |   |  |  |  |
| 58 | Игры с приемами футбола: метко в цель                                                                                       | 1 |   |  |  |  |
| 59 | Гонка мячей и слалом с мячом                                                                                                | 1 |   |  |  |  |
| 60 | Гонка мячей и слалом с мячом                                                                                                | 1 |   |  |  |  |
| 61 | Футбольный бильярд                                                                                                          | 1 |   |  |  |  |
| 62 | Футбольный бильярд                                                                                                          | 1 |   |  |  |  |
| 63 | Бросок ногой                                                                                                                | 1 |   |  |  |  |
| 64 | Бросок ногой                                                                                                                | 1 |   |  |  |  |
| 65 | Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени                                                                          | 1 |   |  |  |  |
| 66 | Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО                                                  | 1 |   |  |  |  |
| 67 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО |   | 1 |  |  |  |
| 68 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения                                  | 1 |   |  |  |  |

|                                     |                                  |    |   |   |  |  |
|-------------------------------------|----------------------------------|----|---|---|--|--|
|                                     | испытаний (тестов) 2 ступени ГТО |    |   |   |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                  | 67 | 1 | 0 |  |  |

### 3 КЛАСС

| № п/п | Тема урока                                                                                                                                     | Количество часов |                    |                     | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|---------------|----------------------------------------------|
|       |                                                                                                                                                | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |               |                                              |
| 1     | Физическая нагрузка: определение и влияние на физическое развитие. Гармоничное развитие. Методика проведения контрольных измерений             | 1                |                    |                     |               |                                              |
| 2     | Классификация физических упражнений. Роль гимнастики в физическом развитии и физическом совершенствовании                                      | 1                |                    |                     |               |                                              |
| 3     | Подводящие упражнения и их назначение                                                                                                          | 1                |                    |                     |               |                                              |
| 4     | Правила дыхания в воде при плавании                                                                                                            | 1                |                    |                     |               |                                              |
| 5     | Техника выполнения согласования двигательных действий при плавании                                                                             | 1                |                    |                     |               |                                              |
| 6     | Виды спортивных стилей плавания                                                                                                                | 1                |                    |                     |               |                                              |
| 7     | Техника спортивных стилей плавания                                                                                                             | 1                |                    |                     |               |                                              |
| 8     | Составление комплексов и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений из общей разминки, из партерной разминки и разминки у опоры | 1                |                    |                     |               |                                              |
| 9     | Техника выполнения танцевальных                                                                                                                | 1                |                    |                     |               |                                              |

|    |                                                                                                                                                                                       |   |  |  |  |  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|
|    | движений                                                                                                                                                                              |   |  |  |  |  |
| 10 | Физическая нагрузка в гимнастических упражнениях                                                                                                                                      | 1 |  |  |  |  |
| 11 | Техника выполнения физических упражнений для формирования навыков плавания                                                                                                            | 1 |  |  |  |  |
| 12 | Методика моделирования комбинаций гимнастических упражнений                                                                                                                           | 1 |  |  |  |  |
| 13 | Составление правил новых игр и спортивных эстафет. Самостоятельная организация игр (спортивных эстафет) и игровых заданий. Оценивание правил безопасности в процессе выполняемой игры | 1 |  |  |  |  |
| 14 | Строевые команды: построения, перестроения                                                                                                                                            | 1 |  |  |  |  |
| 15 | Методика контроля правильного выполнения упражнений при увеличении нагрузки. Выполнение освоенных гимнастических упражнений с постепенным увеличением нагрузки                        | 1 |  |  |  |  |
| 16 | Практика применения методики измерения пульса при увеличении нагрузки; техники дыхания при выполнении упражнений; методики контроля осанки                                            | 1 |  |  |  |  |
| 17 | Техника выполнения гимнастических                                                                                                                                                     | 1 |  |  |  |  |

|    |                                                                                                                                                               |   |  |  |  |  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|
|    | упражнений общей разминки                                                                                                                                     |   |  |  |  |  |
| 18 | Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки                                                                                               | 1 |  |  |  |  |
| 19 | Техника выполнения гимнастических упражнений разминки у опоры                                                                                                 | 1 |  |  |  |  |
| 20 | Техника выполнения акробатических упражнений                                                                                                                  | 1 |  |  |  |  |
| 21 | Техника выполнения упражнений с гимнастическими предметами                                                                                                    | 1 |  |  |  |  |
| 22 | Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц стопы, для укрепления мышц ног                                  | 1 |  |  |  |  |
| 23 | Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц брюшного пресса, мышц спины, для развития гибкости позвоночника | 1 |  |  |  |  |
| 24 | Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц рук, мышц плечевого пояса                                       | 1 |  |  |  |  |
| 25 | Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для                                                                                 | 1 |  |  |  |  |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |  |  |  |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|
|    | развития подвижности голеностопного сустава, тазобедренного сустава                                                                                                                                                                                                        |   |  |  |  |  |
| 26 | Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности плечевого сустава                                                                                                                                                       | 1 |  |  |  |  |
| 27 | Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития эластичности мышц ног, подвижности коленного сустава                                                                                                                                | 1 |  |  |  |  |
| 28 | Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития координационно-скоростных способностей. Составление комплекса и демонстрация выполнения акробатических упражнений для развития координационно-скоростных способностей | 1 |  |  |  |  |
| 29 | Составление комплекса и демонстрация выполнения танцевальных шагов для развития координационно-скоростных способностей                                                                                                                                                     | 1 |  |  |  |  |
| 30 | Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений общей,                                                                                                                                                                                           | 1 |  |  |  |  |

|    |                                                                                                                                                 |   |  |  |  |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|
|    | партерной разминки, разминки у опоры для развития координационно-скоростных способностей                                                        |   |  |  |  |  |
| 31 | Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений в подвижных играх для развития координационно-скоростных способностей | 1 |  |  |  |  |
| 32 | Техника выполнения строевого и походного шага. Построения и перемещения по команде                                                              | 1 |  |  |  |  |
| 33 | Выполнение нормативов ГТО, тестовых заданий на гибкость и координационно-скоростные способности                                                 | 1 |  |  |  |  |
| 34 | Игровые задания на выполнение физических упражнений                                                                                             | 1 |  |  |  |  |
| 35 | Построения и перестроения в шеренги, повороты в строю. Перемещения с помощью танцевальных движений                                              | 1 |  |  |  |  |
| 36 | Акробатические упражнения для перемещений                                                                                                       | 1 |  |  |  |  |
| 37 | Игры с выталкиванием                                                                                                                            | 1 |  |  |  |  |
| 38 | Игры с теснением соперника, упираясь в грудь рукой, сидя спина к спине, ноги в упор                                                             | 1 |  |  |  |  |
| 39 | Игры в перетягивания соперника в                                                                                                                | 1 |  |  |  |  |

|    |                                                                                                 |   |  |  |  |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|
|    | свою сторону                                                                                    |   |  |  |  |  |
| 40 | Игры за овладение у соперника предметом одной рукой, двумя руками                               | 1 |  |  |  |  |
| 41 | Игры на устойчивость                                                                            | 1 |  |  |  |  |
| 42 | Туристическая игры «Пройди по бревну», «Сквозь бурелом». Игровое задание: собери рюкзак в поход | 1 |  |  |  |  |
| 43 | Техника выполнения серии поворотов на девяносто и сто восемьдесят градусов                      | 1 |  |  |  |  |
| 44 | Техника выполнения специальных упражнений: прыжки                                               | 1 |  |  |  |  |
| 45 | Техника выполнения прыжков через скакалку                                                       | 1 |  |  |  |  |
| 46 | Общеразвивающие, музыкально-сценические, ролевые игры с использованием гимнастических предметов | 1 |  |  |  |  |
| 47 | Спортивные игры и эстафеты с использованием гимнастических предметов                            | 1 |  |  |  |  |
| 48 | Техника выполнения бега вперед, назад, челночного бега для развития координации и ловкости      | 1 |  |  |  |  |
| 49 | Бег на скорость (30 м) и подготовка к сдаче норм ГТО                                            | 1 |  |  |  |  |
| 50 | Составление комбинаций танцевальных шагов и элементов                                           | 1 |  |  |  |  |

|    |                                                                                                                               |   |  |  |  |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|
|    | танцевальных движений.<br>Демонстрация комбинации<br>упражнений с использованием<br>танцевальных шагов и элементов            |   |  |  |  |  |
| 51 | Техника выполнения упражнений<br>общефизической подготовки на<br>развитие силы мышц                                           | 1 |  |  |  |  |
| 52 | Техника выполнения упражнений<br>общефизической подготовки на<br>развитие координационно-скоростных<br>способностей           | 1 |  |  |  |  |
| 53 | Техника выполнения упражнений на<br>силу, гибкость, координационно-<br>скоростные способности по<br>специализации вида спорта | 1 |  |  |  |  |
| 54 | Проектная деятельность по подготовке<br>личного выступления                                                                   | 1 |  |  |  |  |
| 55 | Проектная деятельность по подготовке<br>группового упражнения                                                                 | 1 |  |  |  |  |
| 56 | Моделирование тестовых упражнений<br>для определения динамики развития<br>гибкости                                            | 1 |  |  |  |  |
| 57 | Моделирование тестовых упражнений<br>для определения динамики развития<br>координационно-скоростных<br>способностей           | 1 |  |  |  |  |
| 58 | Освоение и демонстрация техники<br>формирования навыков плавания,                                                             | 1 |  |  |  |  |

|    |                                                                                                                                                                     |   |   |  |  |  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|--|--|--|
|    | дыхания в воде                                                                                                                                                      |   |   |  |  |  |
| 59 | Освоение и демонстрация техники стилей спортивного плавания                                                                                                         | 1 |   |  |  |  |
| 60 | Методика оценки изменений показателей скорости при плавании на определенное расстояние                                                                              | 1 |   |  |  |  |
| 61 | Техника выполнения упражнений для сдачи норм ГТО (по возрасту)                                                                                                      | 1 |   |  |  |  |
| 62 | Техника выполнения упражнений для сдачи нормативов на гибкость                                                                                                      | 1 |   |  |  |  |
| 63 | Туристические игры для тренировки координационных способностей, ловкости, точности, координации движений                                                            | 1 |   |  |  |  |
| 64 | Игровые задания на проложение маршрута туристического похода на карте местности, по сбору рюкзака для туристического похода                                         | 1 |   |  |  |  |
| 65 | Контрольно-тестовые упражнения                                                                                                                                      |   | 1 |  |  |  |
| 66 | Демонстрация группового показательного выступления                                                                                                                  | 1 |   |  |  |  |
| 67 | Техника выполнения упражнений ГТО II ступени на координационно-скоростные способности: прыжок в длину с места толчком с двух ног; метание мяча в заданную плоскость | 1 |   |  |  |  |
| 68 | Демонстрация навыков и умений соревновательной деятельности.                                                                                                        | 1 |   |  |  |  |

|                                        |                                                                       |    |   |   |  |  |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----|---|---|--|--|
|                                        | Демонстрация навыков и умений в<br>итоговых показательных упражнениях |    |   |   |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО<br>ПРОГРАММЕ |                                                                       | 67 | 1 | 0 |  |  |

## 4 КЛАСС

| №<br>п/п | Тема урока                                                                                                                                                                                                   | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                                                                                              | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                       |
| 1        | Характеристика физической культуры, ее роли в общей культуре человека. Задачи спорта и задачи физической культуры. Важные навыки жизнедеятельности человека                                                  | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 2        | Туристическая деятельность                                                                                                                                                                                   | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 3        | Строевые команды. Строевые упражнения                                                                                                                                                                        | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 4        | Основные правила безопасного поведения на уроке физической культуры. Направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 5        | Классификация физических упражнений по целевому назначению. Техника выполнения упражнений для тестирования результатов развития физических качеств и способностей                                            | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 6        | Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими                                                                                                                                 | 1                |                       |                        |                  |                                                       |

|    |                                                                                                                                                                                                                                        |   |  |  |  |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|
|    | упражнениями: общая разминка, партерная разминка, разминка у опоры                                                                                                                                                                     |   |  |  |  |  |
| 7  | Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями: игры и игровые задания                                                                                                                      | 1 |  |  |  |  |
| 8  | Способы демонстрация полученных навыков и умений выполнения физических упражнений                                                                                                                                                      | 1 |  |  |  |  |
| 9  | Методы определения динамики развития гибкости и координационно-скоростных способностей                                                                                                                                                 | 1 |  |  |  |  |
| 10 | Проектирование новых игр и игровых заданий, способов демонстрации полученных навыков и умений выполнения физических упражнений                                                                                                         | 1 |  |  |  |  |
| 11 | Моделирование комплексов упражнений на развитие гибкости и увеличения эластичности мышц                                                                                                                                                | 1 |  |  |  |  |
| 12 | Моделирование комплексов упражнений на развитие координационно-скоростных способностей и меткости                                                                                                                                      | 1 |  |  |  |  |
| 13 | Моделирование комплексов упражнений на развитие моторики; на увеличение подвижности суставов, формирование стопы и осанки; на укрепление мышц тела. Моделирование игр и игровых заданий с выполнением комплексов физических упражнений | 1 |  |  |  |  |

|    |                                                                                                                                                                                       |   |  |  |  |  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|
| 14 | Туристическая деятельность: базовое снаряжение для похода, составление маршрута, ориентирование на местности                                                                          | 1 |  |  |  |  |
| 15 | Типичные ошибки при выполнении специальных комплексов упражнений основной гимнастики                                                                                                  | 1 |  |  |  |  |
| 16 | Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц спины                                                                                                                     | 1 |  |  |  |  |
| 17 | Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц ног                                                                                                                       | 1 |  |  |  |  |
| 18 | Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц рук                                                                                                                       | 1 |  |  |  |  |
| 19 | Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц живота                                                                                                                    | 1 |  |  |  |  |
| 20 | Техника выполнения комплексов упражнений на развитие гибкости позвоночника                                                                                                            | 1 |  |  |  |  |
| 21 | Техника выполнения комплексов упражнений на развитие подвижности тазобедренных суставов; на развитие подвижности коленных и голеностопных суставов; на развитие эластичности мышц ног | 1 |  |  |  |  |
| 22 | Техника выполнения комплексов упражнений с гимнастическими предметами для развития координации. Техника выполнения комплексов акробатических упражнений для                           | 1 |  |  |  |  |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |  |  |  |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|
|    | развития координации. Техника выполнения комплексов упражнений с гимнастическими предметами для развития координации. Техника выполнения комплексов танцевальных шагов для развития координации                                                                                                |   |  |  |  |  |
| 23 | Проектирование правил новых ролевых спортивных эстафет. Участие в спортивных эстафетах по ролям                                                                                                                                                                                                | 1 |  |  |  |  |
| 24 | Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий: утренняя гимнастика, тренировочные занятия                                                                                                                                                    | 1 |  |  |  |  |
| 25 | Техника выполнения строевого, походного шага, практика выполнения строевых команд. Демонстрация универсальных умений при выполнении организующих упражнений для групп. Демонстрация универсальных умений при выполнении организующих упражнений для групп при выполнении спортивных упражнений | 1 |  |  |  |  |
| 26 | Составление комплекса базовых упражнений гимнастики для общей разминки. Демонстрация программы с базовыми упражнениями гимнастики для общей разминки                                                                                                                                           | 1 |  |  |  |  |
| 27 | Техника выполнения перемещений:                                                                                                                                                                                                                                                                | 1 |  |  |  |  |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |  |  |  |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|
|    | перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |  |  |  |  |
| 28 | Составление и демонстрация программ с базовыми упражнениями для физкультурминуток на воздухе и в зале                                                                                                                                                                                                                                              | 1 |  |  |  |  |
| 29 | Моделирование комплексов упражнений общей гимнастики по видам разминки                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1 |  |  |  |  |
| 30 | Типичные ошибки при выполнении спортивных и туристических упражнений                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1 |  |  |  |  |
| 31 | Техника выполнения спортивных и туристических упражнений для укрепления отдельных мышечных групп. Техника выполнения туристических физических упражнений. Игровые задания по туристической деятельности                                                                                                                                            | 1 |  |  |  |  |
| 32 | Жизненно важные навыки и умения на уроках физической культуры. Практика наблюдения за динамикой развития физических качеств и способностей. Проектирование индивидуальной образовательной траектории для эффективного развития физических качеств и способностей. Составление комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток по целевым задачам | 1 |  |  |  |  |
| 33 | Техника выполнения комплексов перемещений                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1 |  |  |  |  |
| 34 | Организация проведения спортивных                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1 |  |  |  |  |

|    |                                                                                                                                             |   |  |  |  |  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|
|    | ролевых игр                                                                                                                                 |   |  |  |  |  |
| 35 | Демонстрация универсальных умений управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности                                              | 1 |  |  |  |  |
| 36 | Правила организации и проведения туристических игр. Организация и проведение туристических игр                                              | 1 |  |  |  |  |
| 37 | Подготовка к демонстрации личных результатов при выполнении игровых заданий. Демонстрация личных результатов при выполнении игровых заданий | 1 |  |  |  |  |
| 38 | Техника синхронного выполнения физических упражнений. Выполнение упражнений под ритм и счет                                                 | 1 |  |  |  |  |
| 39 | Техника взаимодействия и сотрудничества в группах                                                                                           | 1 |  |  |  |  |
| 40 | Виды стилей плавания                                                                                                                        | 1 |  |  |  |  |
| 41 | Техника удержания на воде                                                                                                                   | 1 |  |  |  |  |
| 42 | Техника дыхания при плавании                                                                                                                | 1 |  |  |  |  |
| 43 | Техника выполнения комплексов имитационных упражнений на суше                                                                               | 1 |  |  |  |  |
| 44 | Техника выполнения комплексов специальных упражнений в воде                                                                                 | 1 |  |  |  |  |
| 45 | Техника выполнения упражнений для освоения техники спортивных способов плавания                                                             | 1 |  |  |  |  |
| 46 | Техника выполнения упражнений для                                                                                                           | 1 |  |  |  |  |

|    |                                                                                                                     |   |  |  |  |  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|
|    | ознакомления с плотностью и сопротивлением воды                                                                     |   |  |  |  |  |
| 47 | Техника выполнения погружения в воду с головой                                                                      | 1 |  |  |  |  |
| 48 | Техника выполнения подныривания и открывания глаз в воде                                                            | 1 |  |  |  |  |
| 49 | Техника выполнения всплывания и лежания на воде                                                                     | 1 |  |  |  |  |
| 50 | Техника выполнения выдохов в воду                                                                                   | 1 |  |  |  |  |
| 51 | Техника выполнения скольжения в воде                                                                                | 1 |  |  |  |  |
| 52 | Техника выполнения упражнений с использованием плавательных досок                                                   | 1 |  |  |  |  |
| 53 | Техника выполнения упражнений с использованием, гимнастических палок                                                | 1 |  |  |  |  |
| 54 | Техника удержания скакалки при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах                                         | 1 |  |  |  |  |
| 55 | Техника удержания мяча при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах                                             | 1 |  |  |  |  |
| 56 | Техника выполнения комплексов акробатических упражнений с гимнастическим предметом                                  | 1 |  |  |  |  |
| 57 | Демонстрация техники выполнения равновесий, поворотов, прыжков                                                      | 1 |  |  |  |  |
| 58 | Освоение универсальных умений по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений | 1 |  |  |  |  |

|    |                                                                                                                                                                                                                              |   |   |  |  |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|--|--|--|
| 59 | Техника выполнения акробатических упражнений. Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений                                                                                                          | 1 |   |  |  |  |
| 60 | Освоение танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах                                                                                                                                                    | 1 |   |  |  |  |
| 61 | Участие в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов, мастер-классов, открытых уроков с использованием полученных навыков и умений, в контрольно-тестовых упражнениях | 1 |   |  |  |  |
| 62 | Сдача нормативов ГТО II ступени                                                                                                                                                                                              | 1 |   |  |  |  |
| 63 | Проектирование и демонстрация спортивных игр, игровых заданий и спортивных эстафет                                                                                                                                           | 1 |   |  |  |  |
| 64 | Техника выполнения в ритм/на счёт, на музыкальный такт упражнений, танцевальных движений                                                                                                                                     | 1 |   |  |  |  |
| 65 | Проектирование и демонстрация туристических физических игр, игровых заданий. Приёмы безопасной жизнедеятельности на природе                                                                                                  | 1 |   |  |  |  |
| 66 | Демонстрация контрольно-тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости, координации                                                                                                                          |   | 1 |  |  |  |

|                                        |                                                         |    |   |   |  |  |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------|----|---|---|--|--|
| 67                                     | Подготовка к демонстрации<br>показательного выступления | 1  |   |   |  |  |
| 68                                     | Показательное выступление                               | 1  |   |   |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО<br>ПРОГРАММЕ |                                                         | 67 | 1 | 0 |  |  |

