

ПРИНЯТО
решением методического объединения
учителей начальных классов
Протокол № 1 от 27.08.2026г.

СОГЛАСОВАНО
ЗАМ.ДИРЕКТОРА ПО УВР

Боляхина И.А.
28.08.2026г.

**Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
для начального общего образования
Срок освоения программы: 4 года (с 1 по 4 класс)**

Составитель: учитель начальных классов Белоусова А.С.

2026 г

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.

Программа по физической культуре разработана с учётом 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 отражены 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 счёт 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 своё 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 своё 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 её 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. Блок плавание не реализуется по причине отсутствия материально – технической базы.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 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

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ 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 её 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.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные 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 её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- 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:

- 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.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные 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:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её 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;
- делать 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:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом 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.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные 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 её 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 простоты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

- 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.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные 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:

- 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:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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 своё 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 приёмов из спортивных игр;
- ☐ выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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 её 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 вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым 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 (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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 лёгкой 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

№ 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	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
1.2	Осанка человека	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850

2.2	Лыжная подготовка	10			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
2.3	Легкая атлетика	14			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
2.4	Подвижные и спортивные игры	17			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
Итого по разделу		51			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	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	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	2	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	11	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850

2.2	Лыжная подготовка	10	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
2.3	Легкая атлетика	11	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
2.4	Подвижные игры	19	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
Итого по разделу		51			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	0	

3 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	1	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
2.3	Физическая нагрузка	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850

1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
2.2	Легкая атлетика	10	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
2.3	Лыжная подготовка	10	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
2.4	Подвижные и спортивные игры	20	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
Итого по разделу		52			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	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	1	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
1.2	Закаливание организма	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850

Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
2.2	Легкая атлетика	9	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
2.3	Лыжная подготовка	12	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
2.4	Подвижные и спортивные игры	16	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
Итого по разделу		51			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	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. Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена. Самоконтроль. Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в зале, на улице	1			сентябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850

2	Культура движения. Гимнастика. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг и бег. Основные хореографические позиции	1			сентябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
3	Основные направления физической культуры и спорта. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1			сентябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
4	Основные разделы урока. Исходные положения в физических упражнениях	1			сентябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
5	Основные правила подбора одежды для занятий физической культурой, спортом. Знакомство с основным спортивным оборудованием в школе	1			сентябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
6	Техника выполнения основных строевых команд. Техника выполнения строевых упражнений	1			сентябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850

7	Здоровый образ жизни. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Дневник измерений массы и длины тела	1			сентябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
8	Принципы закаливания. Техника выполнения оздоровительных упражнений и комплексов	1			сентябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
9	Самоконтроль: техника дыхания и выполнения физических упражнений; внешние признаки утомления во время занятий физической культурой	1			сентябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
10	Техника выполнения музыкально-сценических и ролевых подвижных игр	1			октябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
11	Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1			октябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
12	Проектирование и выполнение игровых заданий	1			октябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850

13	Виды танцевальных движений	1			октябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
14	Основные элементы физических упражнений	1			октябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
15	Организуемые команды и приемы при построении, передвижении, расчёте	1			октябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
16	Техника выполнения гимнастического шага. Техника выполнения шагов: приставные шаги вперёд, в сторону на полной стопе; шаги с продвижением вперёд на носках, пятках, на полной стопе; шаги с наклоном туловища вперед, в сторону	1			октябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
17	Техника выполнения различных видов гимнастического бега	1			октябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850

18	Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе	1			октябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
19	Техника выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата. Характерные ошибки при выполнении упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1			ноябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
20	Техника выполнения упражнений для формирования стопы; для увеличения эластичности мышц стопы	1			ноябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
21	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности голеностопного сустава	1			ноябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850

22	Техника выполнения упражнений для выворотности стоп; для укрепления мышц стопы	1			ноябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
23	Техника выполнения упражнений для растяжки задней поверхности бедра	1			ноябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
24	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1			ноябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
25	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1			ноябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
26	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	1			ноябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
27	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц спины; для разогревания мышц спины	1			ноябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850

28	Техника выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника; для увеличения подвижности плечевого пояса	1			декабрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
29	Техника выполнения различных видов ходьбы для развития координации. Техника выполнения различных видов бега для развития координации	1			декабрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
30	Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку	1			декабрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
31	Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы	1			декабрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
32	Техника выполнения упражнений с мячом: перекаты, броски, переброски, ловли	1			декабрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
33	Техника выполнения танцевальных шагов	1			декабрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850

34	Техника вращения кистью руки скакалки, сложенной вчетверо. Техника вращения вдвое сложенной скакалки в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях. Техника вращения скакалки в боковой плоскости справа налево	1			декабрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
35	Техника выполнения специальных упражнений: повороты, прыжки	1			декабрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
36	Техника выполнения специальных упражнений: равновесия	1			декабрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
37	Методика контроля величины нагрузки и дыхания при выполнении упражнений	1			январь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
38	Основные правила участия в музыкально-сценических играх. Музыкально-сценические игры с элементами гимнастических упражнений	1			январь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850

39	Основные правила проведения ролевых подвижных игр. Ролевые подвижные игры	1			январь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
40	Формирование навыков участия в общеразвивающих играх	1			январь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
41	Техника выполнения гимнастических упражнений в игровой деятельности и в общеразвивающих играх	1			январь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
42	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: передача образа движением; соблюдение музыкального ритма; восприятие образа через музыку и движение	1			январь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
43	Игровые задания, направленные на тестирование гибкости и координационно-скоростных способностей	1			январь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850

44	Игры с гимнастическим предметом. Проектирование и проведение игр с гимнастическим предметом	1			февраль	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
45	Основные правила участия в спортивных эстафетах с гимнастическими предметами. Спортивные эстафеты со скакалкой	1			февраль	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
46	Спортивные эстафеты с мячом	1			февраль	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
47	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом	1			февраль	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
48	Организующие команды при построении, передвижении, перестроении	1			февраль	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850

49	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование стопы	1			март	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
50	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование осанки; на развитие гибкости	1			март	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
51	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие координации	1			март	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
52	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1			март	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850

53	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц бедер	1			март	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
54	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины	1			апрель	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
55	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1			апрель	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
56	Техника выполнения комбинаций упражнений общей разминки для подготовки к физическим нагрузкам	1			апрель	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850

57	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1			апрель	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
58	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: наклоны туловища вперед, назад и в стороны	1			апрель	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
59	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: полуприседы	1			апрель	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
60	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры с отведение ноги вперед, назад, в сторону, не отрывая от носка	1			апрель	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
61	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: приставные шаги в сторону и поворот	1			май	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850

62	Техника выполнения спортивных упражнений на выталкивание соперника, на перетягивание соперника в свою сторону	1			май	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
63	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника грудь в грудь руки за спиной, на теснение соперника, сидя спина к спине, ноги в упор	1			май	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
64	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника одной рукой, двумя руками	1			май	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850

65	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению шпагатов, упражнения «мост», упражнения «кувырок»	1			май	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
66	Техника выполнения упражнений спортивной борьбы	1			май	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Гармоничное физическое развитие. Знакомство с формами контрольных измерений массы и длины своего тела	1			сентябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
2	Осанка и ее влияние на здоровье человека. Составление комплексов упражнений для	1			сентябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850

	формирования правильной осанки					
3	Олимпийское движение: история и современность. Структура российского спортивного движения Общеразвивающие музыкально-сценические игры. Русские народные танцевальные движения	1			сентябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
4	Входной контроль	1	1		сентябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
5	Общая характеристика плавания. Правила поведения в бассейне. Элементы плавания. Характерные ошибки при освоении основных элементов плавания	1			сентябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
6	Методика наблюдений за динамикой своего физического развития. Осанка и ее влияние на физическое здоровье. Методика контроля осанки	1			сентябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850

7	Краткая характеристика основных физических качеств. Различие упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств. Отбор и составление упражнений основной гимнастики для тренировки отдельных мышц, физических качеств и способностей	1			сентябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
8	Здоровый образ жизни и способы его формирования	1			сентябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
9	Проектирование и модернизация ролевых игр и спортивных эстафет	1			октябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
10	Практика проведения общеразвивающих, спортивных, туристических игр и игровых заданий, спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1			октябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
11	Практика проведения ролевых игр	1			октябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850

12	Практика выполнения организующих команд и приёмов	1			октябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
13	Техника выполнения упражнений общей разминки. Практика выполнения упражнений общей разминки	1			октябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
14	Техника выполнения гимнастического шага с контролем дыхания. Техника выполнения гимнастического бега с контролем дыхания	1			октябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
15	Основные правила выполнения упражнений общей разминки	1	1		октябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
16	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1			октябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
17	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1			ноябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
18	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины, для разогревания мышц спины	1			ноябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850

19	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития гибкости позвоночника, для развития подвижности плечевого пояса	1			ноябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
20	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития подвижности в тазобедренных суставах	1			ноябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
21	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития координации	1			ноябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
22	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1			ноябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
23	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития координации	1			ноябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
24	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития гибкости	1			ноябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
25	Техника выполнения базовых упражнений на равновесие у опоры	1			декабрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850

26	Техника выполнения приставных шагов и поворотов у опоры	1			декабрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
27	Техника выполнения приземления после прыжка	1			декабрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
28	Составление и комбинирование упражнений разминки у опоры	1			декабрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
29	Основные правила выполнения акробатических упражнений	1	1		декабрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
30	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок вперед, кувырок назад	1			декабрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
31	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: шпагат продольный, поперечный, колесо	1			декабрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
32	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: «мост» из положения сидя, «мост» из положения стоя, подъем из положения «мост»	1			декабрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850

33	Основные правила выполнения упражнений с гимнастическими предметами	1			январь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
34	Практика выполнения ранее изученных упражнений с гимнастическими предметами	1			январь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
35	Техника выполнения удержания скакалки; вращения сложенной вдвое скакалки в различных плоскостях; броска и ловли скакалки	1			январь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
36	Техника выполнения высоких прыжков вперёд через скакалку с двойным махом вперёд	1			январь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
37	Техника выполнения бросков мяча, ловли мяча, серии отбивов мяча	1			январь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
38	Составление комбинаций упражнений основной гимнастики	1	1		январь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
39	Комбинации с упражнениями общей разминки	1			январь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
40	Комбинации с упражнениями партерной разминки	1			февраль	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850

41	Комбинации с упражнениями разминки у опоры	1			февраль	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
42	Комбинации с упражнениями с гимнастическими предметами	1			февраль	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
43	Комбинации с акробатическими упражнениями	1			февраль	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
44	Комбинации различных гимнастических и акробатических упражнений с танцевальными шагами	1			февраль	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
45	Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в музыкально-сценических и ролевых играх, в туристических играх и игровых заданиях, в спортивных эстафетах	1			февраль	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
46	Практика применения правил безопасности при выполнении физических упражнений и	1			февраль	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850

	различных форм двигательной активности в играх и игровых заданиях					
47	Музыкально-сценические и ролевые игры	1			март	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
48	Туристические игры и спортивные эстафеты	1			март	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
49	Основные принципы и правила участия в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности. Практика применения правил техники безопасности при участии в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности	1	1		март	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
50	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности без гимнастических предметов	1			март	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
51	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности с	1			март	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850

	гимнастическими предметами					
52	Основные организующие команды и приемы. Техника выполнения действий при строевых командах	1			март	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
53	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бег вперед, назад, подскоки	1			март	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
54	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: группировка, кувырок	1			апрель	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
55	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: повороты, равновесие	1			апрель	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
56	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бросок и ловля гимнастического предмета	1			апрель	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850

57	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков челночного бега	1			апрель	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
58	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков: бега на короткие дистанции (30 м)	1			апрель	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
59	Техника выполнения перемещений с броском и ловлей гимнастического предмета	1			апрель	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
60	Техника выполнения прыжка в группировке с полуповоротом всего тела толчком с двух ног. Техника выполнения прыжка с выбросом ноги вперед	1			апрель	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
61	Плавание: общая характеристика. Правила безопасного поведения в бассейне	1			май	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
62	Правила дыхания в воде	1			май	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
63	Техника выполнения элементарных гребковых движений	1			май	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850

	руками, ногами, скольжение					
64	Техника выполнения упражнений для формирования навыков плавания	1			май	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
65	Спортивные стили плавания. Техника спортивных стилей плавания	1			май	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
66	Плавательная подготовка: плавание кролем на груди, плавание брассом	1			май	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
67	Годовая контрольная работа	1	1		май	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
68	Плавательная подготовка: упражнения «Веселый дельфин», «Лягушонок»	1			май	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	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			сентябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
2	Классификация физических упражнений. Роль гимнастики в физическом развитии и физическом совершенствовании	1			сентябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
3	Подводящие упражнения и их назначение	1			сентябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
4	Правила дыхания в воде при плавании	1			сентябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
5	Техника выполнения согласования двигательных действий при плавании	1			сентябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
6	Входной контроль	1	1		сентябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850

7	Виды спортивных стилей плавания Техника спортивных стилей плавания	1			сентябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
8	Составление комплексов и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений из общей разминки, из партерной разминки и разминки у опоры	1			сентябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
9	Техника выполнения танцевальных движений	1			октябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
10	Физическая нагрузка в гимнастических упражнениях	1			октябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
11	Техника выполнения физических упражнений для формирования навыков плавания	1			октябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
12	Методика моделирования комбинаций гимнастических упражнений	1			октябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
13	Составление правил новых игр и спортивных эстафет. Самостоятельная организация игр	1	1		октябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850

	(спортивных эстафет) и игровых заданий. Оценивание правил безопасности в процессе выполняемой игры					
14	Строевые команды: построения, перестроения	1			октябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
15	Методика контроля правильного выполнения упражнений при увеличении нагрузки. Выполнение освоенных гимнастических упражнений с постепенным увеличением нагрузки	1			октябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
16	Практика применения методики измерения пульса при увеличении нагрузки; техники дыхания при выполнении упражнений; методики контроля осанки	1	1		октябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
17	Техника выполнения гимнастических упражнений общей разминки	1			ноябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
18	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки	1			ноябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850

19	Техника выполнения гимнастических упражнений разминки у опоры	1			ноябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
20	Техника выполнения акробатических упражнений	1			ноябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
21	Техника выполнения упражнений с гимнастическими предметами	1			ноябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
22	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц стопы, для укрепления мышц ног	1	1		ноябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
23	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц брюшного пресса, мышц спины, для развития гибкости позвоночника	1			ноябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
24	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц рук, мышц плечевого пояса	1			ноябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850

25	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности голеностопного сустава, тазобедренного сустава	1			декабрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
26	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности плечевого сустава	1			декабрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
27	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития эластичности мышц ног, подвижности коленного сустава	1			декабрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
28	Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития координационно-скоростных способностей. Составление комплекса и демонстрация выполнения	1			декабрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850

	акробатических упражнений для развития координационно- скоростных способностей					
29	Составление комплекса и демонстрация выполнения танцевальных шагов для развития координационно- скоростных способностей	1			декабрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
30	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений общей, партерной разминки, разминки у опоры для развития координационно- скоростных способностей	1			декабрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
31	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений в подвижных играх для развития координационно- скоростных способностей	1			декабрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850

32	Техника выполнения строевого и походного шага. Построения и перемещения по команде	1	1		декабрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
33	Выполнение нормативов ГТО, тестовых заданий на гибкость и координационно-скоростные способности	1			январь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
34	Игровые задания на выполнение физических упражнений	1			январь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
35	Построения и перестроения в шеренги, повороты в строю. Перемещения с помощью танцевальных движений	1			январь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
36	Акробатические упражнения для перемещений	1			январь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
37	Игры с выталкиванием	1			январь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
38	Игры с теснением соперника, упираясь в грудь рукой, сидя спина к спине, ноги в упор	1			январь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850

39	Игры в перетягивания соперника в свою сторону	1			январь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
40	Игры за овладение у соперника предметом одной рукой, двумя руками	1			февраль	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
41	Игры на устойчивость	1			февраль	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
42	Туристическая игры «Пройди по бревну», «Сквозь бурелом». Игровое задание: собери рюкзак в поход	1			февраль	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
43	Техника выполнения серии поворотов на девяносто и сто восемьдесят градусов	1			февраль	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
44	Техника выполнения специальных упражнений: прыжки	1			февраль	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
45	Техника выполнения прыжков через скакалку	1			февраль	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
46	Общеразвивающие, музыкально-сценические, ролевые игры с использованием гимнастических предметов	1			февраль	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850

47	Спортивные игры и эстафеты с использованием гимнастических предметов	1			март	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
48	Техника выполнения бега вперед, назад, челночного бега для развития координации и ловкости	1			март	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
49	Бег на скорость (30 м) и подготовка к сдаче норм ГТО	1			март	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
50	Составление комбинаций танцевальных шагов и элементов танцевальных движений. Демонстрация комбинации упражнений с использованием танцевальных шагов и элементов	1			март	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
51	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие силы мышц	1			март	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
52	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие координационно-	1			март	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850

	скоростных способностей					
53	Техника выполнения упражнений на силу, гибкость, координационно-скоростные способности по специализации вида спорта	1			март	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
54	Проектная деятельность по подготовке личного выступления	1			апрель	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
55	Проектная деятельность по подготовке группового упражнения	1			апрель	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
56	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости	1			апрель	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
57	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития координационно-скоростных способностей	1			апрель	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
58	Освоение и демонстрация техники формирования навыков плавания, дыхания в воде	1			апрель	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850

59	Освоение и демонстрация техники стилей спортивного плавания	1			апрель	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
60	Методика оценки изменений показателей скорости при плавании на определенное расстояние	1			апрель	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
61	Техника выполнения упражнений для сдачи норм ГТО (по возрасту)	1			май	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
62	Техника выполнения упражнений для сдачи нормативов на гибкость	1			май	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
63	Туристические игры для тренировки координационных способностей, ловкости, точности, координации движений	1			май	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
64	Игровые задания на проложение маршрута туристического похода на карте местности, по сбору рюкзака для туристического похода	1			май	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
65	Контрольно-тестовые упражнения Демонстрация группового показательного выступления	1			май	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850

66	Годовая контрольная работа	1	1		май	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
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			май	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
68	Демонстрация навыков и умений соревновательной деятельности. Демонстрация навыков и умений в итоговых показательных упражнениях	1			май	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	0		

4 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		

1	Характеристика физической культуры, ее роли в общей культуре человека. Задачи спорта и задачи физической культуры. Важные навыки жизнедеятельности человека	1			сентябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
2	Туристическая деятельность	1			сентябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
3	Строевые команды. Строевые упражнения	1			сентябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
4	Основные правила безопасного поведения на уроке физической культуры. Направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания	1			сентябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
5	Классификация физических упражнений по целевому назначению. Техника выполнения упражнений для тестирования результатов развития физических качеств и способностей	1			сентябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
6	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями: общая разминка, партерная разминка, разминка у	1			сентябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850

	опоры, игры и игровые задания					
7	Входной контроль	1	1		сентябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
8	Способы демонстрация полученных навыков и умений выполнения физических упражнений	1			сентябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
9	Методы определения динамики развития гибкости и координационно-скоростных способностей	1			октябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
10	Проектирование новых игр и игровых заданий, способов демонстрации полученных навыков и умений выполнения физических упражнений	1			октябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
11	Моделирование комплексов упражнений на развитие гибкости и увеличения эластичности мышц	1			октябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
12	Моделирование комплексов упражнений на развитие координационно-скоростных способностей и меткости	1			октябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
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	1			октябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850

	выполнением комплексов физических упражнений					
14	Туристическая деятельность: базовое снаряжение для похода, составление маршрута, ориентирование на местности	1			октябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
15	Типичные ошибки при выполнении специальных комплексов упражнений основной гимнастики	1			октябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
16	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц спины	1			октябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
17	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц ног	1			ноябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
18	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц рук	1			ноябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
19	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц живота	1			ноябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
20	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие гибкости позвоночника	1			ноябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
21	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие подвижности тазобедренных суставов; на развитие подвижности	1			ноябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850

	коленных и голеностопных суставов; на развитие эластичности мышц ног					
22	Техника выполнения комплексов упражнений с гимнастическими предметами для развития координации. Техника выполнения комплексов акробатических упражнений для развития координации. Техника выполнения комплексов упражнений с гимнастическими предметами для развития координации. Техника выполнения комплексов танцевальных шагов для развития координации	1			ноябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
23	Проектирование правил новых ролевых спортивных эстафет. Участие в спортивных эстафетах по ролям	1			ноябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
24	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий: утрення гимнастика, тренировочные занятия	1	1		ноябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
25	Техника выполнения строевого, походного шага, практика выполнения строевых команд. Демонстрация универсальных умений при	1			декабрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850

	выполнении организующих упражнений для групп. Демонстрация универсальных умений при выполнении организующих упражнений для групп при выполнении спортивных упражнений					
26	Составление комплекса базовых упражнений гимнастики для общей разминки. Демонстрация программы с базовыми упражнениями гимнастики для общей разминки	1			декабрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
27	Техника выполнения перемещений: перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги	1			декабрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
28	Составление и демонстрация программ с базовыми упражнениями для физкультминуток на воздухе и в зале	1			декабрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
29	Моделирование комплексов упражнений общей гимнастики по видам разминки	1			декабрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
30	Типичные ошибки при выполнении спортивных и туристических упражнений	1			декабрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
31	Техника выполнения спортивных и туристических упражнений для укрепления отдельных мышечных групп. Техника выполнения	1			декабрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850

	туристических физических упражнений. Игровые задания по туристической деятельности					
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, физкультминуток по целевым задачам	1			декабрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
33	Техника выполнения комплексов перемещений	1			январь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
34	Организация проведения спортивных ролевых игр	1			январь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
35	Демонстрация универсальных умений управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	1			январь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
36	Правила организации и проведения туристических игр. Организация и	1			январь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850

	проведение туристических игр					
37	Подготовка к демонстрации личных результатов при выполнении игровых заданий. Демонстрация личных результатов при выполнении игровых заданий	1	1		январь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
38	Техника синхронного выполнения физических упражнений. Выполнение упражнений под ритм и счет	1			январь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
39	Техника взаимодействия и сотрудничества в группах	1			январь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
40	Виды стилей плавания	1			февраль	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
41	Техника удержания на воде	1			февраль	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
42	Техника дыхания при плавании	1			февраль	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
43	Техника выполнения комплексов имитационных упражнений на суше	1			февраль	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
44	Техника выполнения комплексов специальных упражнений в воде	1			февраль	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850

45	Техника выполнения упражнений для освоения техники спортивных способов плавания	1			февраль	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
46	Техника выполнения упражнений для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды	1			февраль	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
47	Техника выполнения погружения в воду с головой	1			март	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
48	Техника выполнения подныривания и открывания глаз в воде	1			март	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
49	Техника выполнения всплывания и лежания на воде	1			март	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
50	Техника выполнения выдохов в воду	1			март	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
51	Техника выполнения скольжения в воде	1			март	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
52	Техника выполнения упражнений с использованием плавательных досок	1			март	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850

53	Техника выполнения упражнений с использованием, гимнастических палок	1			март	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
54	Техника удержания скакалки при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	1			апрель	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
55	Техника удержания мяча при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	1			апрель	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
56	Техника выполнения комплексов акробатических упражнений с гимнастическим предметом	1			апрель	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
57	Демонстрация техники выполнения равновесий, поворотов, прыжков	1			апрель	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
58	Освоение универсальных умений по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений	1			апрель	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
59	Техника выполнения акробатических упражнений. Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений	1			апрель	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
60	Освоение танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах	1	1		апрель	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850

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			май	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
62	Сдача нормативов ГТО II ступени	1			май	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
63	Проектирование и демонстрация спортивных игр, игровых заданий и спортивных эстафет Техника выполнения в ритм/на счёт, на музыкальный такт упражнений, танцевальных движений	1			май	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
64	Годовая контрольная работа	1	1		май	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
65	Проектирование и демонстрация туристических физических игр, игровых заданий. Приёмы безопасной жизнедеятельности на природе	1			май	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
66	Демонстрация контрольно-тестовых упражнений для определения динамики	1	1		май	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850

	развития гибкости, координации					
67	Подготовка к демонстрации показательного выступления	1			май	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
68	Показательное выступление	1			май	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f412850
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Матвеев И.А. Физическая культура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2023.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре: 1 класс
2. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре: 2 класс
3. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре: 3 класс
4. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре: 4 класс

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

1. Интернет и единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (например, <http://school-collection.edu.ru/>)

ИНТЕРНЕТ

1. Интернет и единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (например, <http://school-collection.edu.ru/>)

Технические средства обучения.

1. Классная магнитная доска.
2. Ноутбук.
3. Принтер лазерный.
4. Мультимедийная установка, интерактивная доска.

Учебно-практическое оборудование

Бревно напольное (3 м)
Козёл гимнастический
Перекладина гимнастическая (пристеночная)
Стенка гимнастическая
Скамейка гимнастическая жёсткая (2 м; 4 м)
Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)
Мячи: набивные 1 и 2 кг, малый (теннисный), (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
Палка гимнастическая
Скакалка детская
Мат гимнастический
Акробатическая дорожка
Гимнастический подкидной мостик
Коврики: гимнастические, массажные
Кегли
Обруч пластиковый детский

ОСОБЕННОСТИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура», в соответствии с ФГОС начального общего образования (п. 12.9), должны отражать:

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Предметные результаты содержат в себе:

1) систему основополагающих элементов научного знания:

- опорные знания, которые принципиально необходимы для текущего и последующего успешного обучения (понятийный аппарат, ключевые теории, идеи, понятия, факты, методы «Физической культуры»);
- дополняющие знания, которые расширяют или углубляют опорные знания, а также служат предварительной основой для последующих занятий физическими упражнениями;

2) систему формируемых действий с учебным материалом (систему предметных действий), в основе которых лежат универсальные учебные действия, прежде всего познавательные:

- использование знаково-символических средств;
- моделирование;
- сравнение, группировка и классификация объектов;
- действия анализа, синтеза и обобщения;
- установление связей (в том числе причинно-следственных) и аналогий;
- поиск, преобразование, представление и интерпретация информации, рассуждения.

В соответствии с примерной основной образовательной программой начального общего образования, в процессе освоения предмета «Физическая культура» у обучающихся формируются знания о физической культуре, способы физкультурной деятельности и физического совершенствования (приложение 2), которые:

- принципиально необходимы для успешного обучения;
- могут быть достигнуты подавляющим большинством учащихся при наличии специальной целенаправленной работы учителя.

Оценка достижения предметных результатов ведётся как в ходе текущего и промежуточного оценивания, так и в ходе выполнения итоговых проверочных работ.

Критерии оценивания предметных результатов:

1) качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями о физической культуре, способами физкультурной деятельности и техникой выполнения двигательного действия (физическое совершенствование), включенными в обязательный минимум содержания учебного предмета «Физическая культура»;

2) количественные критерии успеваемости определяют физическую подготовленность обучающихся (физическое совершенствование).

• ***Знания о физической культуре***

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным занятиям физическими упражнениями.

Методы оценивания: стандартизированные письменные и устные работы, тестирование.

Таблица 1

Качественные критерии оценивания знаний о физической культуре

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся демонстрирует понимание сущности материала; логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта	Те же требования, что и для оценки «5», но допускаются 1-2 ошибки, которые сам же учащийся исправляет, или 1-2 недочета в последовательности излагаемого	Учащийся демонстрирует знание и понимание основных положений темы, но: 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки	Учащийся демонстрирует незнание большей части изучаемого материала, которое затрудняет дальнейшее овладение материалом (допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал)

Содержание оценивания, в соответствии с примерной основной образовательной программой начального общего образования (п. 2.2.2.10.):

1) *Физическая культура*. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

2) *Из истории физической культуры*. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

3) *Физические упражнения*. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

- ***Способы физкультурной деятельности***

Методы оценивания: стандартизированные письменные и устные работы, практические работы, творческие работы, наблюдения, анализ рабочей тетради учащегося.

Таблица 2

Качественные критерии оценивания способов физкультурной деятельности

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
------------	------------	------------	------------

Учащийся демонстрирует способность к: 1) самостоятельным занятиям физической культурой; 2) оценке эффективности этих занятий	Учащийся демонстрирует способность к: 1) самостоятельным занятиям физической культурой с незначительной помощью со стороны педагога; 2) допускает незначительные ошибки при оценке эффективности этих занятий	Учащийся демонстрирует способность к: 1) самостоятельным занятиям физической культурой только по требованию и с помощью педагога; 2) допускает значительные ошибки при оценке эффективности этих занятий	Учащийся не демонстрирует способность к: 1) самостоятельным занятиям физической культурой; 2) оценке эффективности этих занятий
--	---	--	---

Физическое совершенствование

1.2.3.1. Техника выполнения двигательного действия

Методы оценивания: практические работы, наблюдения, контрольные испытания (тесты).

Таблица 3

Качественные критерии оценивания техники выполнения двигательного действия

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Точное соблюдение всех технических требований к выполняемому двигательному действию.	Двигательное действие выполняется в соответствии с предъявляемыми требованиями, слитно, свободно, но	Двигательное действие выполняется в своей основе верно, но с одной значительной или не более чем с тремя	Двигательное действие не выполнено
Двигательное действие выполняется, уверенно, слитно, свободно	при этом допущено не более двух незначительных ошибок	незначительными ошибками	

1.2.3.1. Уровень физической подготовленности учащихся

№	Испытания	Количественные критерии оценивания уровня физической подготовленности обучающихся						Прим.
		Оценка «4»		Оценка «3»		Оценка «2»		
		мальчики		девочки				
		Показатель соответствует высокому уровню подготовленности и(или) наблюдается высокий темп	Показатель соответствует среднему уровню подготовленности и(или) наблюдается средний темп	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и(или) наблюдается низкий	Учащийся не выполняет контрольного нормативу упражнения и(или) нет прироста	Учащийся не выполняет контрольного нормативу упражнения и(или) нет прироста	Учащийся не выполняет контрольного нормативу упражнения и(или) нет прироста	
1	Бег на 30 м (с)	6,9	прироста результата 7,1	7,3	7,1 темпа результата	7,3	прироста 7,5	бронзовый знак
2	Челночный бег 3×10 м (с)	10,3	10,5	10,7	10,6	10,8	11,0	бронзовый знак
3	Смешанное передвижение на 1 км (мин, с)	7.10	7.30	7.50	7.35	7.55	8.15	бронзовый знак
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	1	-	-	-	-	бронзовый знак
5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	6	5	4	4	3	2	бронзовый знак
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	7	5	4	4	3	2	бронзовый знак

Таблица 5

Таблица 5

7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	0	-1	+3	+2	+1	бронзовый знак
8	Прыжок в длину с места (см)	110	100	90	105	95	85	бронзовый знак
9	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий)	2	1	-	1	-	-	бронзовый знак
8	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (1 мин)	21	18	15	18	15	12	бронзовый знак
10	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	10.15	11.15	12.15	11.00	12.00	13.00	бронзовый знак
11	Бег 1 км (мин, с)	7.10	7.30	7.50	7.35	7.55	8.15	-
12	Бросок набивного мяча 1 кг (см)	300	250	200	250	200	150	-

Таблица 6

Оценка уровня физической подготовленности учащихся 3 класса (9 лет)

№	Испытания (тесты)	Оценка						Прим.
		мальчики			девочки			
		отлично	хорошо	удовл.	отлично	хорошо	удовл.	оценка «отл.» соответствует нормативу II ступени «ГТО»
1	Бег на 30 м (с)	6,2	6,4	6,6	6,4	6,6	6,8	бронзовый знак
2	Бег на 60 м (с)	11,9	12,1	12,3	12,4	12,6	12,8	бронзовый знак
3	Бег на 1000 м (мин, с)	6.10	6.40	7.10	6.30	7.00	7.30	бронзовый знак
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	1	-	-	-	-	бронзовый знак
5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	9	7	5	7	5	4	бронзовый знак
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	7	5	5	4	3	бронзовый знак

7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+1	0	+3	+2	+1	бронзовый знак
---	--	----	----	---	----	----	----	----------------

8	Челночный бег 3×10 м (с)	9,6	9,9	10,2	9,9	10,2	10,5	бронзовый знак
9	Прыжок в длину с разбега (см)	210	190	180	190	170	160	бронзовый знак
10	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	120	110	120	110	100	бронзовый знак
11	Метание мяча весом 150 г (м)	19	16	13	13	10	8	бронзовый знак
12	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	27	22	17	24	19	14	бронзовый знак
13	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.15	8.45	9,15	10.0	10.30	11.0	бронзовый знак
14	Бег на 2000 м (мин, с)	13.30	14.00	14.30	15.00	15.30	16.00	-
15	Прыжок в высоту с разбега (см)	90	85	75	80	75	70	-
16	Бросок набивного мяча 1 кг (см)	350	300	200	300	250	200	-

Оценка уровня физической подготовленности учащихся 4 класса (10 лет)

№	Испытания (тесты)	Оценка						Прим. оценка «отл.» соответствует нормативу II ступени «ГТО»
		мальчики			девочки			
		отлично	хорошо	удовл.	отлично	хорошо	удовл.	
1	Бег на 30 м (с)	6,0	6,2	6,4	6,2	6,4	6,6	серебряный знак
2	Бег на 60 м (с)	11,5	11,9	12,3	12,0	12,4	12,8	серебряный знак
3	Бег на 1000 м (мин, с)	5.50	6.20	6.50	6.30	7.00	7.30	серебряный знак
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	2	1	-	-	-	серебряный знак

5	Потягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	12	9	7	9	7	5	серебряный знак
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	13	10	7	7	5	4	серебряный знак
7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+2	+1	+5	+3	+2	серебряный знак
8	Челночный бег 3×10 м (с)	9,3	9,6	9,9	9,5	9,8	10,1	серебряный знак
9	Прыжок в длину с разбега (см)	225	200	190	200	190	180	серебряный знак
10	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	130	120	130	120	110	серебряный знак
11	Метание мяча весом 150 г (м)	22	17	12	15	12	10	серебряный знак
12	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	32	27	22	27	22	17	серебряный знак
13	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	7,45	8,15	8,45	8,20	8,50	9,20	серебряный знак

14	Бег на 200 м (с)	41	45	49	44	48	52	-
15	Бег на 2 км (мин, с)	12.0	12.30	13.0	13.30	14.0	14.30	-
16	Прыжок в высоту с разбега (см)	95	90	80	85	80	70	-
17	Бросок набивного мяча 1 кг (см)	400	300	250	350	300	200	-