

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1» г. Горнозаводска

Рассмотрено и принято на
заседании педагогического
совета протокол №1
от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ «СОШ №1»
г. Горнозаводска



/Маноха М. В./

Приказ №383 от 31.08.2023 г.

**Рабочая
программа
по предмету «Физическая
культура»
УМК «Школа России»
1 – 4 класс**

г. Горнозаводск

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

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

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

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

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

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

внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся, определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре.

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

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

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

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

В программе по физической культуре учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании

программы по физической культуре в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики, получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Программа по физической культуре обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания физической культуры на уровне начального общего образования, выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, способствует решению задач, определённых в стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и межотраслевой программы развития школьного спорта до 2024 г., направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации: сохранение населения, здоровья и благополучия людей, создание возможностей для самореализации и развития талантов.

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

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

Содержание программы по физической культуре направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся, на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу, формирует творческое нестандартное

мышление, инициативность, целеустремлённость, воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде, проявлять лидерские качества.

Содержание программы по физической культуре строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

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

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

- знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);
- способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);
- физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы по физической культуре основана на следующих принципах:

Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определённую последовательность занятий и взаимосвязь между

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

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

Принцип возрастного соответствия направлений физического воспитания заключается в том, что программа по физической культуре учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

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

Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной

физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремлённом и волевом поведении обучающихся.

Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозированной объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

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

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

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

В основе программы по физической культуре лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В

содержании программы по физической культуре учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

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

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

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

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

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

Задача физической культуры состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека, овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (например, распорядок дня, утрення гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и

общеразвивающие игры), умении применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и, как результат, – физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа по физической культуре обеспечивает:

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

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

возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);

государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;

овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;

формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;

освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

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

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

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

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры – 405 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

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

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

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

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

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

Физические упражнения.

Упражнения по видам разминки.

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

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

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

Подводящие упражнения.

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

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.

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

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

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

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

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

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

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

Организующие команды и приёмы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

2 КЛАСС

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

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад, приставные шаги на полной стопе вперёд с движениями головой в стороны («индюшонок»), шаги в полном приседе («гусиный шаг»), небольшие прыжки в полном приседе («мячик»), шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»), приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»), наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).

Партерная разминка. Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов, упражнения для развития эластичности мышц ног и формирования выворотности стоп, упражнения для укрепления мышц ног, рук, упражнения для увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов.

Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»), упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»), упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»), упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочерёдно правой и левой ногой, прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»), упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»).

Разминка у опоры. Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперёд, вместе) – вытянуть колени – подняться на полупальцы – опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону

и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперёд и в сторону).

Подводящие упражнения, акробатические упражнения.

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

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки.

Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. Игровые задания со скакалкой.

Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча.

Игровые задания, в том числе с мячом и скакалкой. Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом. Спортивные и туристические физические игры и игровые задания.

Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации.

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

Основная гимнастика.

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

Освоение техники поворотов в обе стороны на сто восемьдесят и триста шестьдесят градусов на одной ноге (попеременно), техники выполнения серии поворотов колено вперёд, в сторону, поворот «казак», нога вперёд горизонтально. Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на девяносто и сто восемьдесят градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом), шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками, элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.

Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

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

Организующие команды и приёмы.

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

3 КЛАСС

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

Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений.

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

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

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

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

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

Организующие команды и приёмы.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

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

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

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

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

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.

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

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

4 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

Способы демонстрации результатов освоения программы по физической культуре.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх.

Освоение строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений.

Демонстрация результатов освоения программы по физической культуре.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

1) патриотического воспитания:

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

2) гражданского воспитания:

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

выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

3) ценности научного познания:

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

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

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

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

4) формирование культуры здоровья:

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

5) экологического воспитания:

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия, работа с информацией:

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

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

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

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

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

приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами, использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

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

организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности,

распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;

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

конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;

осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

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

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

Знания о физической культуре:

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

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

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

иметь представление об основных видах разминки.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

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

составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики, измерять и демонстрировать в записи

индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

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

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

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

осваивать способы игровой деятельности.

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

Знания о физической культуре:

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

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

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

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

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

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

знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

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

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной

целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения: участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей; осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом, мягким бегом вперёд, назад, прыжками, подскоками, галопом;

осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;

демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно, прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);

осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения).

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

Знания о физической культуре:

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

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

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

описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;

формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;

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

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

различать упражнения на развитие моторики;

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

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

выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры, характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;

организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения, оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;

проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом/без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

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

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

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

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

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

осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

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

осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);

осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов, прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с

прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега, прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;

осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;

осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

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

Знания о физической культуре:

определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека, пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма, понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;

понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;

формулировать основные задачи физической культуры, объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;

характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;

давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;

знать строевые команды;

знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;

определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;

определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;

различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

Способы физкультурной деятельности:

составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур;

измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы по физической культуре (гибкость, координационно-скоростные способности);

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

общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

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

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

осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры – в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);

принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;

осваивать технику выполнения спортивных упражнений;

осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;

проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;

выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;

различать, выполнять и озвучивать строевые команды;

осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;

осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость;

описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);

соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;

демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;

осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);

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

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

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

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

осваивать технические действия из спортивных игр.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 класс

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах важные способы передвижения человека	Кто как передвигается. Как передвигаются животные. Основные содержательные линии. Многообразие передвижений в животном мире. Способы передвижения, выполняемые с помощью разных частей тела. Как передвигается человек. Основные содержательные линии. Жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, лазанье и др.). Исходные положения. Основные содержательные линии. Основные исходные положения (стойки, упоры, седы, приседы, положения лёжа). Значение исходных положений для выполнения физических упражнений.	Называть основные способы передвижения животных. Определять , с помощью каких частей тела выполняются передвижения. Находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных. Объяснять на примерах важность бега, прыжков, лазанья, плавания, передвижения на лыжах для жизни каждого человека. Характеризовать исходные положения как различные позы тела, с которых начинают выполнять упражнения. Называть основные исходные положения. Выполнять основные исходные положения (стойки, упоры, седы и приседы и др.).
Ходьба и бег как жизненно важные способы передви-	Основные способы передвижения. Простые способы передвижения.	Находить отличия в технике выполнения ходьбы и бега от других способов передвижения человека

<p>жения человека</p>	<p>Основные содержательные линии. Ходьба и бег как самые распространённые способы передвижения человека. Общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега.</p> <p>Сложные способы передвижения. Как изменить скорость передвижения.</p> <p>Основные содержательные линии. Сложные способы передвижения ходьбой и бегом (например, боком, спиной вперёд). Причины, вызывающие трудности выполнения различных способов передвижения. Изменение скорости ходьбы и бега.</p>	<p>(например, прыжков, кувырков и др.).</p> <p>Определять общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега. Выполнять сложные способы передвижения (ходьба или бег спиной вперёд, ходьба или бег боком).</p> <p>Определять причины возникновения трудностей в выполнении сложных способов передвижения.</p> <p>Объяснять возможность изменения скорости передвижения в беге и ходьбе за счёт частоты шагов.</p> <p>Демонстрировать изменение скорости передвижения при беге и ходьбе.</p>
<p>Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)</p>	<p>Подвижные игры.</p> <p>Основные содержательные линии. Правила и игровые действия подвижных игр для общефизического развития («Пятнашки», «Охотники и утки», «Горелки»), для совершенствования техники передвижения на лыжах («Кто дальше прокатится», «Охотники и олени», «Встречная эстафета»), для закрепления навыков в сложных способах передвижения («Тройка», «Рыбки», «Раки», «Бой петухов»), для развития основных физических качеств («Не попади в болото», «Волк во рву», «Выстрел в небо», «Салки-догонялки», «Совушка», «Не оступись», «Брось — поймай», «Пингины с мячом», «Кто быстрее»). Развитие положительных качеств личности и закрепление выполнения правил взаимодействия в условиях игровой деятельности.</p>	<p>Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.</p> <p>Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.</p> <p>Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.</p> <p>Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.</p>
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Ком-</p>	<p>Основные содержательные линии. Упражнения утренней зарядки, выполня-</p>	<p>Демонстрировать технику выполнения упражнений утренней зарядки, определять</p>

<p>плексы физических упражнений</p>	<p>в определённой последовательности: на потягивание, для усиления дыхания, для мышц рук, туловища, спины, живота, ног; прыжковые упражнения, упражнения для восстановления дыхания.</p> <p>Комплексы упражнений утренней зарядки.</p>	<p>направленность их воздействия.</p> <p>Выполнять комплексы утренней зарядки.</p> <p>Соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку.</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд</p>	<p>Основные содержательные линии. Организующие команды, выполняемые стоя на месте и при передвижении: «Вольно!», «Равняйся!», «Смирно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Группа, стой!».</p> <p>Построение в шеренгу и колонну по ориентирам. Перестроение из шеренги в колонну и обратно уступами. Повороты прыжком по командам: «Прыжком налево!», «Прыжком направо!».</p>	<p>Выполнять организующие команды по распоряжению учителя.</p> <p>Соблюдать дисциплину и чётко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений (например, во время построения в шеренгу и перестроения из шеренги в колонну; при передвижении строем и т. п.).</p>
<p>Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты</p>	<p>Основные содержательные линии. Основные виды гимнастических стоек: основная стойка; стойка руки на поясе; стойка ноги врозь; стойка на коленях. Техника правильного их выполнения.</p> <p>Основные виды гимнастических упоров: упор присев; упор лёжа; упор стоя на коленях; упор в седе на пятках. Техника их правильного выполнения. Основные виды сёдов: сед ноги врозь; сед углом руки вперёд; сед углом руки за голову. Техника их выполнения.</p> <p>Основные виды приседов: присед рукина</p>	<p>Называть основные виды стоек, упоров, сёдов и др.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения различных стоек, сёдов, упоров, приседов, положений лёжа на спине, перекатов на спине, группировок из положения стоя и лёжа на спине.</p> <p>Выполнять фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений. Например: переход из положения лёжа на спине в положение лёжа на животе и обратно; группировка в положении лёжа на спине и перекаты вперёд, назад в</p>

	<p>поясе, присед руки в стороны, приседруки вверх, присед руки вперёд, приседруки за голову. Техника их выполнения. Основные виды положений лёжа: на животе, на спине, на левом боку, на правом боку. Обучить технике их выполнения.</p> <p>Техника выполнения переката в группировке на спине. Техника выполнения группировки из положения стоя и группировки из положения лёжа на спине.</p>	<p>группировке; из положения в группировке переход в положение лёжа на спине (с помощью); из приседа пере-кат назад с группированием и обратно(с помощью).</p>
<p>Акробатические комбинации</p>	<p>Основные содержательные линии. Фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений.</p>	<p>Выполнять акробатические комбинации из ранее хорошо освоенных прикладных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности.</p>
<p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке</p>	<p>Основные содержательные линии. Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в горизонтальном направлении в правую и левую стороны. Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в вертикальном направлении вверх и вниз.</p>	<p>Демонстрировать технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке.</p>
<p>Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания</p>	<p>Основные содержательные линии. Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя: ползание на боку, спине, по-пластунски; лазанье по гимнастической стенке; перепрыгивание через напольное гимнастическое бревно и гимнастическую скамейку; запрыгивание на горку матов последующим спрыгиванием; ходьбу и бег простыми и сложными способами. Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя освоенные двигательные действия.</p>	<p>Демонстрировать технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий.</p> <p>Уверенно преодолевать полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях.</p>

<p>Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения</p> <p>Прыжковые упражнения: прыжки на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением вперёд</p>	<p>Основные содержательные линии. Техника выполнения бега с высоким подниманием бедра; бега с переходом на поочерёдные прыжки на правой и левой ноге; бега с ускорением; бега с изменяющимся направлением передвижения (змейкой и по кругу).</p> <p>Основные содержательные линии. Техника выполнения прыжков: на месте (на одной и двух, с поворотами вправо влево); с продвижением вперёд и назад (толчком одной и двумя); левым и правым боком (толчком двумя); в длину и высоту с места (толчком двумя).</p>	<p>Демонстрировать технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся).</p> <p>Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.</p>
<p>Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; спуски</p>	<p>Передвижение на лыжах. Основная стойка лыжника.</p> <p>Основные содержательные линии. Техника выполнения основной стойки лыжника на месте и при спуске с пологого склона. Ступающий шаг.</p> <p>Основные содержательные линии. Имитационные упражнения для освоения техники ступающего и скользящего шагов. Передвижения на лыжах ступающим шагом без палок.</p> <p>Скользящий шаг.</p> <p>Основные содержательные линии. Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.</p> <p>Одежда лыжника.</p>	<p>Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов.</p> <p>Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом.</p> <p>Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.</p> <p>Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом.</p> <p>Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.</p> <p>Правильно выбирать одежду и обувь для</p>

	<p>Основные содержательные линии. Правила выбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Возможные травмы во время занятий лыжной подготовкой и основные причины их возникновения. Команды лыжнику.</p> <p>Основные содержательные линии. Организующие: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!»; «На лыжи становись!». Передвижение в колонне с лыжами на плече и с лыжами под рукой.</p>	<p>лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.</p> <p>Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учётом правил и требований безопасности.</p> <p>Выполнять организующие команды, стоя на месте и при передвижении.</p> <p>Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.</p>
<p>Лыжные гонки. движение на лыжах</p>	<p>Основные содержательные линии. Техника выполнения основной стойки при передвижении и спуске на лыжах с небольших пологих склонов. Техника выполнения ступающего шага. Техника выполнения скользящего шага.</p>	<p>Демонстрировать основную стойку лыжника.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения скользящего шага в процессе прохождения учебной дистанции.</p>
<p>Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений для развития внимания, силы, ловкости и координации движений</p>	<p>Основные содержательные линии. Игровые задания с использованием строевых упражнений типа «Становись — разойдись»; «Смена мест». Подвижные игры: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» и т. п. Основные содержательные линии. Подвижные игры: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний» и т. п.</p> <p>Основные содержательные линии.</p>	<p>Демонстрировать технику выполнения разученных способов передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.</p> <p>Участвовать в подвижных играх.</p> <p>Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.</p> <p>Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p> <p>Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности</p>

	<p>Подвижные игры: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире» и т. п.</p>	
<p>На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития координации движений, выносливости и быстроты</p> <p>Спортивные игры. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу Баскетбол: передачи и ловля мяча Подвижные игры разных народов</p>	<p>Основные содержательные линии. Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места. Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега. Передача мяча в парах и тройках (на расстоянии 2—3 м).</p> <p>Основные содержательные линии. Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.</p> <p>Основные содержательные линии. Национальные игры. Отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа.</p>	<p>Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность).</p> <p>Демонстрировать разученные технические приёмы игры в футбол.</p> <p>Выполнять разученные технические приёмы игры в футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.</p> <p>Демонстрировать технические приёмы игры в баскетбол.</p> <p>Выполнять разученные технические приёмы игры в баскетбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.</p> <p>Интересоваться культурой своего народа, бережно относиться к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений.</p> <p>Принимать активное участие в национальных играх, включаться в соревновательную</p>

		<p>деятельность по национальным видам спорта.</p> <p>Выполнять общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств.</p> <p>Воспроизводить требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.</p>
<p>Общеразвивающие физические упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей</p> <p>На материале лёгкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей</p>	<p>Основные содержательные линии. Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися.</p> <p>Основные содержательные линии. Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися.</p>	
<p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения для развития выносливости и координации движений</p> <p>На материале лыжных гонок: развитие координации, выносливости</p>	<p>Основные содержательные линии. Упражнения лыжной подготовки для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися.</p> <p>Развивать физические качества посредством физических упражнений из базовых видов спорта</p>	<p>Демонстрировать приросты результатов в показателях развития основных физических качеств</p>

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/
2	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
3	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
4	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
5	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/
6	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/
7	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/
8	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/
9	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/
10	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/
11	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/
12	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/
13	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/
14	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/
15	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/
16	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/
2	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/
3	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/
4	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/
5	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
6	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
7	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
8	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/
9	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193250/
10	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
11	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/
12	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/
13	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/
14	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/start/194204/
15	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
2	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/
3	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорной прыжок	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/
4	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/
5	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/
6	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
7	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/
8	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
9	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/
10	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/
11	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/
12	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
13	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
14	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/
15	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/
16	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока
1	Вводный инструктаж. Первичный инструктаж по Т/б
2	Техника высокого старта
3	Техника высокого старта; беговые упражнения
4	Тестирование бега на 30 м с высокого старта
5	Техника челночного бега 3 x10 м.
6	Тестирование челночного бега 3 x10м
7	Техника метания малого мяча
8	Техника прыжка в длину с места
9	Тестирование прыжка в длину с места
10	Олимпийские игры
11	Правила организации и проведения игр. Игра «Точно в мишень».
12	Бросок и ловля мяча на месте. Упражнения для формирования правильной осанки.
13	Ведение мяча на месте. Правила поведения на уроках физической культуры.
14	Ловля мяча на месте и в движении. Значение закаливания для укрепления здоровья.
15	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.
16	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».
17	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.
18	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом) Игра «Передай другому».
19	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч).
20	Бросок и ловля мяча на месте. Упражнения для формирования правильной осанки.
21	Т/Б Построение в шеренгу и в колонну. Игра «Становись - разойдись»
22	Строевые упражнения. Игра «Проверь себя»
23	Т/Б. Размыкание и смыкание в Шеренге и колонне на месте. Игра «Смена места».
24	Перекаты в группировке
25	Упор присев, лёжа, стоя на коленях. Игра «Раки».
26	Передвижение по гимнастической стенке.
27	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания.
28	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке
29	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.
30	Совершенствование акробатических упражнений.
31	Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручами.
32	Упражнения на равновесие. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.
33	Эстафеты с обручем. Игра «Совушка», «День, ночь».
34	Теоретическое занятие: Т/Б на занятиях по лыжной подготовке. Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке.
35	Ступающий шаг на лыжах без палок.
36	Повороты переступанием на лыжах без палок.
37	Ступающий шаг на лыжах с палками.
38	Скользящий шаг на лыжах с палками.
39	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками.
40	Скользящий шаг на лыжах «змейкой».
41	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками.
42	Закрепление основных видов передвижений на лыжах, торможений, спусков и подъемов.
43	Прохождение дистанции 500м. на лыжах.
44	Прохождение дистанции 1 км на лыжах.
45	Прохождение дистанции 1 км на лыжах.
46	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.

47	Контрольный урок по лыжной подготовке.
48	Ловля и броски мяча в парах
49	Индивидуальная работа с мячом.
50	Вводный инструктаж. Первичный инструктаж по Т/Б на занятиях подвижными играми.
51	Ведение мяча на месте. Правила поведения на уроках физической культуры.
52	Ловля мяча на месте и в движении. Значение закалывания для укрепления здоровья.
53	Ведение мяча на месте, по прямой, по 1 дуге.
54	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».
55	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.
56	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому».
57	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч). Игра «Третий лишний».
58	Вводный инструктаж. Первичный инструктаж по Т/Б на занятиях легкой атлетикой.
59	Ходьба и бег с изменением темпа. Челночный бег 3x10 м. Игра «Мышеловка».
60	Бег 30 м. Бег на скорость.
61	Бег с эстафетной палочкой. Передача эстафетной палочки.
62	Равномерный, медленный бег до 4 мин. ередача эстафетной палочки.
63	Прыжки в длину с места. Игра «Пустое место».
64	Прыжки в длину с разбега. Равномерный, медленный бег.
65	Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами.
66	Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Точно в мишень». Метание мяча на дальность.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 класс

п/п	Тема урока
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА
1	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Медленный бег. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.
2	Строевые упражнения. Медленный бег. Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу.
3	Строевые упражнения. Медленный бег. Бег до 4 мин. Метание мяча на дальность.
4	Строевые упражнения. Медленный бег. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.
5	Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.
6	Строевые упражнения. Медленный бег. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.
7	Строевые упражнения. Медленный бег. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с разбега.
8	Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.
9	Строевые упражнения. Медленный бег. Наклон вперед из положения сидя на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.
10	Строевые упражнения. Медленный бег. Бег 1500 м.
	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ
11	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета
12	Строевые упражнения. Медленный бег. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Попади в мяч».
13	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч».
14	Строевые упражнения. Медленный бег. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета. Подвижная игра «Попади в мяч».
15	Строевые упражнения. Медленный бег. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета
16	Строевые упражнения. Медленный бег. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель».

17	Строевые упражнения. Медленный бег. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета
	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ
18	ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.
19	Строевые упражнения. Медленный бег. Упражнения на гимнастической лестнице. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.
20	Строевые упражнения. Медленный бег. Ползание по гимнастической скамейке.
21	Строевые упражнения. Медленный бег. Упражнения на гимнастической лестнице. Ходьба по гимнастической скамейке.
22	Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжки через скакалку. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).
23	Строевые упражнения. Медленный бег. Акробатические упражнения. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.
24	Строевые упражнения. Медленный бег. Упражнения на гимнастической лестнице. Ходьба по гимнастической скамейке.
25	Строевые упражнения. Медленный бег. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку.
26	Строевые упражнения. Медленный бег. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.
27	Строевые упражнения. Медленный бег. Упражнения на гимнастической лестнице. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки.
28	Строевые упражнения. Медленный бег. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.
29	Строевые упражнения. Медленный бег. Упражнения на гимнастической лестнице. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.
30	Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжки через скакалку. Упражнения на равновесие.
31	Строевые упражнения. Медленный бег. Акробатические упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке.
32	Строевые упражнения. Медленный бег. Упражнения на гимнастической лестнице. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА
33	ТБ на уроке по лыжной подготовке. Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом (б/п)
34	Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом (без палок). Передвижение скользящим шагом 30 м.
35	Передвижение скользящим шагом 30 м. Ступающий шаг.
36	Подъем ступающим шагом. Спуски в низкой стойке.
37	Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке.
38	Спуски в низкой стойке. Эстафеты.
39	Ступающий шаг. Эстафеты.
40	Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.
41	Ступающий шаг. Попеременный двухшажный ход (с палками).
	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ
42	Передвижение скользящим шагом 30 м. Передвижение на лыжах до 1 км.
43	Повороты на месте. Эстафеты.
44	Передвижение на лыжах до 1,5 км.
45	Строевые упражнения. Медленный бег. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета.
46	Строевые упражнения. Медленный бег. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».
47	Строевые упражнения. Медленный бег. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.
48	Строевые упражнения. Медленный бег. Передача и ловля мяча на месте в парах. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».
49	Строевые упражнения. Медленный бег. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.

50	Строевые упражнения. Медленный бег. Передача и ловля мяча на месте в парах. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Попади в мяч».
51	Строевые упражнения. Медленный бег. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.
52	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета.
53	Строевые упражнения. Медленный бег. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч».
54	Строевые упражнения. Медленный бег. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.
55	Строевые упражнения. Медленный бег. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.
56	Строевые упражнения. Медленный бег. Ловля и передача мяча в движении. Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель».
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	
57	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.
58	Т.Б. на уроках по легкой атлетике Строевые упражнения. Медленный бег. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места.
59	Строевые упражнения. Медленный бег. Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу.
60	Строевые упражнения. Медленный бег. Бег до 4 мин. Метание мяча на дальность.
61	Строевые упражнения. Медленный бег. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.
62	Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.
63	Строевые упражнения. Медленный бег. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.
64	Строевые упражнения. Медленный бег. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.
65	Строевые упражнения. Медленный бег. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с разбега.
66	Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.
67	Строевые упражнения. Медленный бег. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.
68	Строевые упражнения. Медленный бег. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класс

№	Дата	Тема урока
Знания о физической культуре		
1.		Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности на уроках л/а и кроссовой подготовки. Ходьба и бег.
2		Высокий старт. Бег 30 метров – тест.
3		Старты из различных исходных положений.
Легкая атлетика (Легкоатлетические упражнения)		
4		Стартовый разгон. Челночный бег 3х10 м – тест.
5		Эстафеты. Бег 60 метров – учет.
6		Прыжок в длину с места.
7		Прыжок в длину с разбега.
8		Прыжок в длину с разбега – учет.
9		Метание мяча в горизонтальную цель.
10		Метание мяча с места на дальность.
11		Метание мяча с разбега.
12		Метание мяча с разбега – учет.
13		Бег в чередовании с ходьбой.
14		Преодоление препятствий.
15		Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000 м– тест.
16		Переменный бег
17		Переменный бег
18		Кросс 2000 метров – учет.
Гимнастика с элементами акробатики		
19		Т/Б на уроках гимнастики. Акробатика. Строевые упражнения.
20		Акробатика – учет. Строевые упражнения.
21		Акробатика. Строевые упражнения.
22		Акробатика – учет. Строевые упражнения.
23		Равновесие. Висы. Строевые упражнения.
24		Упражнение в. Наклон вперед из положения, сидя – тест.
25		Упражнение в равновесии. Висы. Строевые упражнения.
26		Упражнение в равновесии. Висы. Строевые упражнения – учет.
27		Упражнение в равновесии на бревне – учет.
28		Лазание и перелезание. Сгибание рук в упоре, лежа – тест.
29		Лазание и перелезание.
30		Опорный прыжок на горку гимнастических матов.
31		Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла.
32		Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук.
33		Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук – учет.
Лыжная подготовка		
34		Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.
35		Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.
36		Повороты на лыжах переступанием и прыжком.
37		Одновременный двухшажный ход на лыжах.
38		Подъём «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах.
39		Подъём «лесенкой» и торможение «шлугом» на лыжах.
40		Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».
41		Подвижная игра на лыжах «Накаты».
42		Спуск на лыжах со склона в низкой стойке.
43		Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.
44		Прохождение на лыжах дистанции с препятствиями.

Подвижные игры, с элементами спортивных игр		
45		Ловля и передача мяча на месте и с шагом.
46		Ловля и передача мяча со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте – учет
47		Ведение мяча на месте правой и левой рукой с заданиями.
48		Ведение мяча в движении с заданиями. Ведение мяча – учет
49		Бросок мяча на места.
50		Бросок мяча с шагом.
51		Бросок мяча в кольцо.
52		Бросок мяча в кольцо – учет.
53		Подвижные игры с элементами баскетбола.
54		Эстафеты с элементами баскетбола. Бросок и ловля мяча – тест.
55		Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу.
56		Стойки игрока и перемещения. Прыжки через скакалку – тест.
57		Передача мяча сверху двумя руками
58		Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии – учет.
Легкая атлетика		
59		Т/б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Прыжок в высоту с прямого разбега.
60		Прыжок в высоту с разбега.
61		Переменный бег
62		Гладкий бег. 6 – минутный бег – тест.
63		Переменный бег
64		Кросс 2000 метров – учет.
65		Высокий старт. Бег 30 метров – тест.
66		Стартовый разгон. Челночный бег 3х10 м – тест.
67		Эстафеты. Бег 60 метров – учет.
68		Метание мяча с места на дальность.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4класс

№ ур.	№ чет.	Тема урока
Что надо знать		
1		Когда и как возникли физическая культура и спорт.
2		Вводный. Техника выполнения прыжков. Беседа по ТБ.
Бег, ходьба, прыжки, метание		
3		Когда и как возникли физическая культура и спорт. Вводный. Техника выполнения прыжков. Беседа по ТБ.
4		Подготовка к бегу на длинные дистанции. Сочетание различных видов ходьбы.
5		Обычный бег, бег с изменением длины и частоты шагов. Бег с преодолением препятствий.
		Тестирование челночного бега 3х10м.
6		Бег приставными шагами правым, левым боком вперед. Развитие выносливости – бег на расстояние и на заданное время.
7		Эстафеты с бегом на скорость. «Круговая эстафета. Медленный бег до 5-8мин.
8		Кросс до 1 км.
9		Отработка техники выполнения прыжков в длину. Совершенствование техники выполнения прыжков.
10		Прыжки в длину с прямого разбега. Совершенствование техники выполнения прыжков в высоту. Учёт по бегу на 60 м.

11		Метание малого мяча с места на дальность. Метание на заданное расстояние.
12		Метание в горизонтальную цель (1,5х1,5 м) с расстояния 4-5 м.
13		Бросок набивного мяча двумя руками.
14		Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения на равновесие. Группировка, перекаты в группировке.
Что надо знать		
15		Травмы, которые можно получить на уроке.
Бодрость, грация, координация		
16		Кувырок назад, кувырок вперед, стойка на лопатках.
17		Вис на согнутых руках согнув ноги. Упражнения на гимнастической стенке вис прогнувшись.
Все на лыжи!		
18		Вводный. Обучение техникам передвижения и торможения на лыжах. Беседа по ТБ.
19		Переноска и надевание лыж. Переменный двушажный ход без палок.
20		Совершенствование навыков спуска со склона. Учёт навыков спуска со склона.
21		Преодоление дистанции 1,5 км со средней скоростью.
22		Техника переменного двушажного хода без палок.
23		Переменный двушажный ход с палками.
24		Совершенствование техники попеременного и одновременного двушажных ходов.
25		Техника скользящего шага без палок. Повороты переступанием в движении.
26		Техника подъёма «полуёлочкой» и «лесенкой».
27		Техника спуска с высокой стойке. Совершенствование техники передвижения на лыжах.
28		Передвижение на лыжах до 2 км. пологих склонов.
29		Подъёмы с пологих склонов. Спуски с
30		Развитие выносливости – ходьба на лыжах по пересеченной местности. Совершенствование техники передвижения на лыжах.
31		Соревнования на дистанции 1 км с раздельным стартом.
Что надо знать		
32		Вводный. Совершенствование навыков в преодолении полосы препятствий.
Бодрость, грация, координация		
33		Лазанье по гимнастической стенке. Отработка навыка.
34		Лазанье по наклонной скамейке. Упражнения в равновесии.
35		Вводный. Совершенствование навыков в преодолении полосы препятствий.
36		Перелезание через гимнастического коня. Беседа по ТБ.
37		Преодоление гимнастической полосы препятствий.
38		Игры- эстафеты с различными предметами. Тестирование на гибкость.
39		Обучение опорному прыжку на коня.
40		Совершенствование техники опорного прыжка через коня.
41		Разучивание акробатических упражнений.
42		Ведение баскетбольного мяча.
43		Ведение и передача баскетбольного мяча. движениями.

44		Передача мяча на месте и в
45		Оценка по технике ведения и передачи баскетбольного мяча.
46		Броски в цель (кольцо, щит, обруч).
47		Броски мяча на месте и в движении.
48		Броски, ведение мяча в парах.
49		Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча правой рукой в движении.
50		Ловля, передача мяча в парах.
Играем все!		
51		Волейбол. Передача мяча через сетку(передача двумя руками сверху, кулаком снизу)
52		Волейбол. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком.
53		Игра в «Пионербол».
54		Игра в «Пионербол».
Бег, ходьба, прыжки, метание		
55		Совершенствование техники элементов баскетбола, пионербола.
56		Освоение техники прыжков в высоту «ножницами». Беседа по ТБ.
57		Отработка техники метания малого мяча.
58		Техника метание и ловля малого мяча.
59		Совершенствование навыков метания, бега и прыжков.
60		Упражнения на развитие статического и динамического равновесия.
61		Упражнения на развитие статического и динамического равновесия.
62		Упражнения на развитие статического и динамического равновесия.
63		Техника выполнения прыжков в длину. Беседа по ТБ.
64		Техника выполнения прыжков в длину. Метание мяча на дальность с разбега
65		Совершенствование техники по прыжкам в длину и метание с разбега.
66		Учёт по подтягиванию, прыжкам в длину с места.
67		Учёт по бегу на 30 м, по метанию мяча на дальность.
68		Итоговый.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 3-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура, 1-2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>

Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в

школе" <http://festival.1september.ru/> Фестиваль пед.идей «Открытый

урок» <https://resh.edu.ru/subject/9/>

<https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html>

РЭШ

<https://www.gto.ru/#gto-method>

<https://www.gto.ru/norms>