

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Кировской области

Администрация Кирово-Чепецкого района

МКОУ НОШ д. Шутовщина

РАССМОТРЕНО

на педагогическом
совете

протокол №4 от
30.08.2024

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Лаптева А.Ю.
Приказ №51/4 – ОД
от «30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 5457236)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 1)

для обучающихся 1 – 4 классов

д. Шутовщина 2024

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, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры), умения 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

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

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения. Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки. Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег.

Прыжки в длину с места, метание малого мяча на дальность.

Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона

в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

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

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

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

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

Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных

положений; змейкой; по кругу; оббеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

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

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

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами

ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической

скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней

жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и

левой ногой; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места, толчком двух ног. Броски теннисного мяча на дальность. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

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

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. *Прикладно-ориентированная физическая культура.* Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

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

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

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Упражнения в танце.

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в длину с толчком двух ног. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

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

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. *Прикладно-ориентированная физическая культура.* Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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 закалывающих 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

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
1.2	Физическая культура: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. ГТО	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
1.3	Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических 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	3	0	3	www.edu.ru www.school.edu.ru
1.4	Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru

	Закаливание. Строевые команды, виды построения, расчёта.				
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями. Самоконтроль	3	0	3	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты	5	0	5	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.3	Строевые команды и построения	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Освоение упражнений основной гимнастики	13	0	13	www.edu.ru www.school.edu.ru
1.2	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	16	0	16	www.edu.ru www.school.edu.ru
1.3	Организуемые команды и приёмы	4	0	4	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		33			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Овладение физическими упражнениями	18	0	18	www.edu.ru www.school.edu.ru

Итого по разделу	18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66	0	66	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	4	0	4	www.school.edu.ru
1.2	Основы навыков плавания	1	0	0	www.school.edu.ru
Итого по разделу		5			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями	3	0	3	www.school.edu.ru
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения	4	0	4	www.school.edu.ru
Итого по разделу		7			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Техника выполнения упражнений основной гимнастики	19	2	17	www.school.edu.ru
1.2	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	7	0	7	www.school.edu.ru
1.3	Организующие команды и приёмы	1	0	1	www.school.edu.ru

1.4	Лыжная подготовка	13	1	12	
Итого по разделу		40			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Техника выполнения упражнений для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений	16	2	14	www.school.edu.ru
Итого по разделу		16			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	62	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	4	0	0	www.school.edu.ru
1.2	Основы навыков плавания	1	0	0	www.school.edu.ru
1.3	Дневник наблюдения по физической культуре	2	0	0	
Итого по разделу		7			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	5	0	5	www.school.edu.ru
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	2	0	2	www.school.edu.ru
Итого по разделу		7			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Специальные упражнения основной гимнастики	9	1	8	www.school.edu.ru
1.2	Игры и игровые задания	6	0	6	www.school.edu.ru

1.3	Лыжная подготовка	13	1	12	
Итого по разделу		28			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Комбинации упражнений основной гимнастики	8	0	8	www.school.edu.ru
2.2	Спортивные упражнения	12	0	12	www.school.edu.ru
2.3	Туристические физические упражнения	2	0	0	www.school.edu.ru
2.4	Подготовка к демонстрации полученных результатов	4	4	0	www.school.edu.ru
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	53	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	5	0	0	www.school.edu.ru
Итого по разделу		5			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Способы физкультурной деятельности	9	1	8	www.school.edu.ru
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Техника выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики	17	1	16	www.school.edu.ru
1.2	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий и выполнение перемещений различными способами передвижений	2	0	2	www.school.edu.ru
1.3	Игры и игровые задания	4	0	4	www.school.edu.ru
Итого по разделу		23			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Универсальные умения выполнения	2	0	2	www.school.edu.ru

	физических упражнений при взаимодействии в группах				
2.2	Лыжная подготовка	13	1	12	
2.3	Универсальные умения удержания, броска, ловли, вращения, переката (передачи) гимнастических предметов (мяч, скакалка)	3	0	3	www.school.edu.ru
2.4	Универсальные умения удержания равновесий, выполнения прыжков, поворотов, танцевальных шагов индивидуально и в группах, выполнение акробатических упражнений	4	0	4	www.school.edu.ru
2.5	Организация и проведение подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО	2	0	2	www.school.edu.ru
2.6	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	3	0	3	www.school.edu.ru
2.7	Подготовка к демонстрации достигнутых результатов	4	3	1	www.school.edu.ru
Итого по разделу		31			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	57	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне). Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств.	1			04.09.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
2	История лёгкой атлетики. Виды легкой атлетики. Бег с изменением скорости и направления по сигналу.	1			05.09.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
3	История древних Олимпийских игр: Кто как передвигается. Челночный бег. Бег в равномерном темпе.	1			11.09.2024	Поле для свободного ввода1
4	Основные разделы урока. Исходные положения в физических упражнениях. . Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30м. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1			12.09.2024	Поле для свободного ввода1

	Подвижная игра «Вызов номеров».					
5	Основные правила подбора одежды для занятий физической культурой, спортом. Знакомство с основным спортивным оборудованием в школе. Характеристика основных понятий: ходьба и спортивная ходьба; беговые дистанции (короткая, средняя и длинная); эстафета; смешанные передвижения (бег-ходьба, бег-прыжки, ходьба-прыжки).	1			18.09.2024	Поле для свободного ввода1
6	Техника выполнения основных строевых команд. Техника выполнения строевых упражнений. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.	1			19.09.2024	Поле для свободного ввода1
7	Здоровый образ жизни. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Дневник измерений массы и длины тела	1			25.09.2024	Поле для свободного ввода1
8	Принципы закаливания. Техника выполнения оздоровительных упражнений и комплексов. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1			26.09.2024	Поле для свободного ввода1
9	Самоконтроль: техника дыхания и выполнения физических упражнений;	1			02.10.2024	Поле для свободного

	внешние признаки утомления во время занятий физической культурой . Бег в равномерном темпе 500 м. Развитие скоростно-силовых качеств.					ввода1
10	Техника выполнения музыкально-сценических и ролевых подвижных игр. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м).	1			03.10.2024	Поле для свободного ввода1
11	Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1			09.10.2024	Поле для свободного ввода1
12	Проектирование и выполнение игровых заданий. Подвижные игры.	1			10.10.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
13	Виды танцевальных движений. Эстафеты с мячами. Метко в цель. Развитие координационных способностей	1			16.10.2024	Поле для свободного ввода1
14	Основные элементы физических упражнений. Ведение мяча на месте и шагом. Эстафеты.	1			17.10.2024	Поле для свободного ввода1
15	Организующие команды и приемы при построении, передвижении, расчёте. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	1			23.10.2024	Поле для свободного ввода1
16	Техника выполнения гимнастического шага. Техника выполнения шагов: приставные шаги вперёд, в сторону на полной стопе; шаги с продвижением вперёд на носках, пятках, на полной	1			24.10.2024	Поле для свободного ввода1

	стопе; шаги с наклоном туловища вперед, в сторону					
17	Техника выполнения различных видов гимнастического бега. Эстафеты. Упражнения с предметами: со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку	1			06.11.2024	Поле для свободного ввода1
18	Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе . Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1			07.11.2024	Поле для свободного ввода1
19	Техника выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата. Характерные ошибки при выполнении упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата. Ведение баскетбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу на месте.	1			13.11.2024	Поле для свободного ввода1
20	Техника выполнения упражнений для формирования стопы; для увеличения эластичности мышц стопы. Баскетбол. Удары по мячу. Передача мяча в парах.	1			14.11.2024	Поле для свободного ввода1
21	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности	1			20.11.2024	Поле для свободного

	голеностопного сустава. Волейбол. Передача волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.					ввода1
22	Техника выполнения упражнений для выворотности стоп; для укрепления мышц стопы. Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1			21.11.2024	Поле для свободного ввода1
23	Техника выполнения упражнений для растяжки задней поверхности бедра. Гимнастика. Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты в строю.	1			27.11.2024	Поле для свободного ввода1
24	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног. Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении. Упражнения на развитие гибкости	1			28.11.2024	Поле для свободного ввода1
25	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади.	1			04.12.2024	Поле для свободного ввода1
26	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц брюшного пресса.	1			05.12.2024	Поле для свободного

	<p>Построение в шеренгу, в круг. Повороты в строю. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.</p>					ввода1
27	<p>Техника выполнения упражнений для укрепления мышц спины; для разогревания мышц спины. Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекат назад-вперёд на спине; перекаты из упора присев в упор присев.</p>	1			11.12.2024	Поле для свободного ввода1
28	<p>Техника выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника; для увеличения подвижности плечевого пояса. Перекаты в группировке, назад, на бок. ОРУ. кувырок вперёд. Развитие координационных способностей</p>	1			12.12.2024	Поле для свободного ввода1
29	<p>Техника выполнения различных видов ходьбы для развития координации. Техника выполнения различных видов бега для развития координации . Из упора присев перекаты назад стойка на лопатках (держать) – перекатом вперёд лев и «мост» - лев</p>	1			18.12.2024	Поле для свободного ввода1
30	<p>Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку. Перестроение из 1 шеренги в 2 и</p>	1			19.12.2024	Поле для свободного ввода1

	<p>обратно. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.</p>					
31	<p>Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы. Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги.</p>	1			25.12.2024	Поле для свободного ввода1
32	<p>Техника выполнения упражнений с мячом: перекаты, броски, переброски, ловли</p>	1			26.12.2024	Поле для свободного ввода1
33	<p>Техника выполнения танцевальных шагов. Лыжная подготовка. Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.</p>	1			09.01.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru
34	<p>Лыжная подготовка. Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Техника вращения кистью руки скакалки, сложенной вчетверо. Техника вращения вдвое сложенной скакалки в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях. Техника</p>	1			15.01.2025	Поле для свободного ввода1

	вращения скакалки в боковой плоскости справа налево					
35	Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах по учебной дистанции. Техника выполнения специальных упражнений: повороты, прыжки	1			16.01.2025	Поле для свободного ввода1
36	Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах по учебной дистанции. Техника выполнения специальных упражнений: равновесия	1			22.01.2025	Поле для свободного ввода1
37	Лыжная подготовка. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом. Методика контроля величины нагрузки и дыхания при выполнении упражнений	1			23.01.2025	Поле для свободного ввода1
38	Лыжная подготовка. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом. Основные правила участия в музыкально-сценических играх. Музыкально-сценические игры с элементами гимнастических упражнений	1			29.01.2025	Поле для свободного ввода1
39	Лыжная подготовка. Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок» Основные правила проведения ролевых подвижных игр. Ролевые подвижные игры	1			30.01.2025	Поле для свободного ввода1
40	Лыжная подготовка. Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с	1			05.02.2025	Поле для свободного

	передачей палок»Формирование навыков участия в общеразвивающих играх					ввода1
41	Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах по учебной дистанции. Техника выполнения гимнастических упражнений в игровой деятельности и в общеразвивающих играх	1			06.02.2025	Поле для свободного ввода1
42	Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах по учебной дистанции. Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: передача образа движением; соблюдение музыкального ритма; восприятие образа через музыку и движение	1			19.02.2025	Поле для свободного ввода1
43	Подвижные игры, «Гонки баскетбольных мячей», «Брось – поймай», «Кто быстрее»Игровые задания, направленные на тестирование гибкости и координационно-скоростных способностей	1			20.02.2025	Поле для свободного ввода1
44	Подвижные игры «Ведение парами», «Гонка по кругу»Игры с гимнастическим предметом. Проектирование и проведение игр с гимнастическим предметом	1			26.02.2025	Поле для свободного ввода1
45	Пионербол. История волейбола.	1				Поле для

	Правила игры. Передвижения в низкой и средней стойке. Основные правила участия в спортивных эстафетах с гимнастическими предметами. Спортивные эстафеты со скакалкой				27.02.2025	свободного ввода1
46	Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока. Спортивные эстафеты с мячом	1			05.03.2025	Поле для свободного ввода1
47	Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Передай соседу» Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом	1			06.03.2025	Поле для свободного ввода1
48	Легкая атлетика. Техника безопасности на уроках. Прыжок в длину с места. Организующие команды при построении, передвижении, перестроении	1			12.03.2025	Поле для свободного ввода1
49	Метание малого мяча с места из положения, стоя грудью в направления метания. Развитие скоростно-силовых способностей. Подтягивания. Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование стопы	1			13.03.2025	Поле для свободного ввода1
50	Низкий старт. Метание малого на дальность с 2-3 шагов разбега.	1			26.03.2025	Поле для свободного

	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование осанки; на развитие гибкости					ввода1
51	Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди. Бег 30 метров. Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие координации	1			27.03.2025	Поле для свободного ввода1
52	Высокий старт. Развитие выносливости. Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1			02.04.2025	Поле для свободного ввода1
53	Бег по разметкам и с выполнением заданий. Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц бедер	1			03.04.2025	Поле для свободного ввода1
54	Челночный бег 3*10. Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины	1			09.04.2025	Поле для свободного ввода1
55	Бег по пересечённой местности. Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления	1			10.04.2025	Поле для свободного ввода1

	мышц ног					
56	Эстафетный бег. Прыжок в высоту с места. Техника выполнения комбинаций упражнений общей разминки для подготовки к физическим нагрузкам	1			16.04.2025	Поле для свободного ввода1
57	Метание мяча на заданное расстояние. Бег 500 метров. Техника выполнения гимнастической разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1			17.04.2025	Поле для свободного ввода1
58	Прыжки на заданное расстояние. Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: наклоны туловища вперед, назад и в стороны	1			23.04.2025	Поле для свободного ввода1
59	Метание мяча в цель. Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: полуприседы	1			24.04.2025	Поле для свободного ввода1
60	Челночный бег 3*10. Техника выполнения гимнастической разминки у опоры с отведение ноги вперед, назад, в сторону, не отрывая от носка	1			30.04.2025	Поле для свободного ввода1
61	Бег 30 метров. Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: приставные шаги в сторону и поворот	1			07.05.2025	Поле для свободного ввода1
62	Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа. Техника выполнения спортивных упражнений на выталкивание соперника, на перетягивание соперника в свою	1			14.05.2025	Поле для свободного ввода1

	сторону					
63	Прыжок в длину с места. Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника грудь в грудь руки за спиной, на теснение соперника, сидя спина к спине, ноги в упор	1			15.05.2025	Поле для свободного ввода1
64	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке. Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника одной рукой, двумя руками	1			21.05.2025	Поле для свободного ввода1
65	Чередование ходьбы, бега (бег 30м, ходьба 60м). Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению шпагатов, упражнения «мост», упражнения «кувырок»	1			22.05.2025	Поле для свободного ввода1
66	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Техника выполнения упражнений спортивной борьбы	1			26.05.2025	Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Гармоничное физическое развитие. Знакомство с формами контрольных измерений массы и длины своего тела. Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1			04.09.2024	Поле для свободного ввода1
2	Осанка и ее влияние на здоровье человека. Составление комплексов упражнений для формирования правильной осанки . Составление дневника физической культуры.	1			05.09.2024	Поле для свободного ввода1
3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах Олимпийское движение: история и современность. Структура российского спортивного движения	1			11.09.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
4	Лёгкая атлетика. Техника	1				Поле для

	<p>безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, музыкально-сценические игры. Русские народные танцевальные движения</p>				12.09.2024	свободного ввода1
5	<p>Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.Общая характеристика плавания. Правила поведения в бассейне. Элементы плавания.</p>	1			18.09.2024	Поле для свободного ввода1
6	<p>Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Бег 30 м. Методика наблюдений за динамикой своего физического развития. Осанка и ее влияние на физическое здоровье. Методика контроля осанки</p>	1	1		19.09.2024	Поле для свободного ввода1
7	<p>Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Краткая характеристика основных физических качеств. Различие упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств. Отбор и составление упражнений основной гимнастики для тренировки отдельных мышц, физических качеств и способностей</p>	1			25.09.2024	Поле для свободного ввода1

8	Здоровый образ жизни и способы его формирования	1			26.09.2024	Поле для свободного ввода1
9	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.Проектирование и модернизация ролевых игр и спортивных эстафет	1			02.10.2024	Поле для свободного ввода1
10	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Практика проведения общеразвивающих, спортивных, туристических игр и игровых заданий, спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1			03.10.2024	Поле для свободного ввода1
11	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью.Практика проведения ролевых игр	1			09.10.2024	Поле для свободного ввода1
12	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры Строевые упражнения: построение и	1			10.10.2024	Поле для свободного ввода1

	перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью. Практика выполнения организующих команд и приёмов					
13	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Техника выполнения упражнений общей разминки. Практика выполнения упражнений общей разминки	1			16.10.2024	Поле для свободного ввода1
14	Техника выполнения гимнастического шага с контролем дыхания. Техника выполнения гимнастического бега с контролем дыхания	1			17.10.2024	Поле для свободного ввода1
15	Основные правила выполнения упражнений общей разминки	1			23.10.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
16	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1			24.10.2024	Поле для свободного ввода1
17	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1			06.11.2024	Поле для свободного ввода1
18	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины, для разогревания мышц спины	1			07.11.2024	Поле для свободного ввода1

19	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития гибкости позвоночника, для развития подвижности плечевого пояса	1			13.11.2024	Поле для свободного ввода1
20	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития подвижности в тазобедренных суставах	1			14.11.2024	Поле для свободного ввода1
21	Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей. Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития координации	1			20.11.2024	Поле для свободного ввода1
22	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Техника выполнения упражнений разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1			21.11.2024	Поле для свободного ввода1
23	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры. Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития координации	1			27.11.2024	Поле для свободного ввода1
24	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития гибкости	1			28.11.2024	Поле для свободного ввода1
25	Техника выполнения базовых упражнений на равновесие у опоры	1			04.12.2024	Поле для свободного ввода1

26	Техника выполнения приставных шагов и поворотов у опоры	1			05.12.2024	Поле для свободного ввода1
27	Техника выполнения приземления после прыжка	1			11.12.2024	Поле для свободного ввода1
28	Составление и комбинирование упражнений разминки у опоры	1			12.12.2024	Поле для свободного ввода1
29	Основные правила выполнения акробатических упражнений	1			18.12.2024	Поле для свободного ввода1
30	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок вперед, кувырок назад	1			19.12.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
31	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: шпагат продольный, поперечный, колесо	1			25.12.2024	Поле для свободного ввода1
32	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: «мост» из положения сидя, «мост» из положения стоя, подъем из положения «мост»	1	1		26.12.2024	Поле для свободного ввода1
33	Лыжная подготовка. Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Основные правила выполнения упражнений с гимнастическими	1			09.01.2025	Поле для свободного ввода1

	предметами					
34	Повороты на лыжах. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. Практика выполнения ранее изученных упражнений с гимнастическими предметами	1			15.01.2025	Поле для свободного ввода1
35	Передвижения на лыжах по учебной дистанции. Техника выполнения удержания скакалки; вращения сложенной вдвое скакалки в различных плоскостях; броска и ловли скакалки	1			16.01.2025	Поле для свободного ввода1
36	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. Техника выполнения высоких прыжков вперед через скакалку с двойным махом вперед	1			22.01.2025	Поле для свободного ввода1
37	Спуски на лыжах. Техника выполнения бросков мяча, ловли мяча, серии отбивов мяча	1			23.01.2025	Поле для свободного ввода1
38	Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км. Составление комбинаций упражнений основной гимнастики	1			29.01.2025	Поле для свободного ввода1
39	Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок» Комбинации с упражнениями общей	1			30.01.2025	Поле для свободного ввода1

	разминки					
40	Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов. Комбинации с упражнениями партерной разминки	1			05.02.2025	Поле для свободного ввода1
41	Передвижение на лыжах для развития выносливости. Комбинации с упражнениями разминки у опоры	1			06.02.2025	Поле для свободного ввода1
42	Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом. Комбинации с упражнениями с гимнастическими предметами	1			12.02.2025	Поле для свободного ввода1
43	Игры и эстафеты с подъемами и спусками с гор, преодоление подъемов и препятствий. Комбинации с акробатическими упражнениями	1			13.02.2025	Поле для свободного ввода1
44	Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг. Комбинации различных гимнастических и акробатических упражнений с танцевальными шагами	1			19.02.2025	Поле для свободного ввода1
45	Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты. Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в музыкально-сценических и ролевых играх, в туристических играх и игровых заданиях, в спортивных эстафетах	1	1		20.02.2025	Поле для свободного ввода1

46	Подвижные и спортивные игры. Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Практика применения правил безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной активности в играх и игровых заданиях	1			26.02.2025	Поле для свободного ввода1
47	Подвижные и спортивные игры. Развитие координационных способностей. Музыкально-сценические и ролевые игры	1			27.02.2025	Поле для свободного ввода1
48	Туристические игры и спортивные эстафеты	1			05.03.2025	Поле для свободного ввода1
49	Основные принципы и правила участия в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности. Практика применения правил техники безопасности при участии в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности	1			06.03.2025	Поле для свободного ввода1
50	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности без гимнастических предметов	1			12.03.2025	Поле для свободного ввода1
51	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности с гимнастическими предметами	1			13.03.2025	Поле для свободного ввода1

52	Основные организующие команды и приемы. Техника выполнения действий при строевых командах	1			26.03.2025	Поле для свободного ввода1
53	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бег вперед, назад, подскоки	1			27.03.2025	Поле для свободного ввода1
54	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: группировка, кувырок	1			02.04.2025	Поле для свободного ввода1
55	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: повороты, равновесие	1			03.04.2025	Поле для свободного ввода1
56	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бросок и ловля гимнастического предмета	1			09.04.2025	Поле для свободного ввода1
57	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков челночного бега	1			10.04.2025	Поле для свободного ввода1
58	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков: бега на короткие дистанции (30 м)	1			16.04.2025	Поле для свободного ввода1
59	Техника выполнения перемещений с броском и ловлей гимнастического предмета	1			17.04.2025	Поле для свободного ввода1
60	Техника выполнения прыжка в группировке с полуповоротом всего	1			23.04.2025	Поле для свободного

	тела толчком с двух ног. Техника выполнения прыжка с выбросом ноги вперед					ввода1
61	Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки.	1			24.04.2025	Поле для свободного ввода1
62	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1			30.04.2025	Поле для свободного ввода1
63	Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1			07.05.2025	Поле для свободного ввода1
64	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди.	1			14.05.2025	Поле для свободного ввода1
65	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди.	1			15.05.2025	Поле для свободного ввода1
66	Челночный бег 3*10.	1	1		21.05.2025	Поле для свободного ввода1
67	Бег 60 м.	1			22.05.2025	Поле для свободного ввода1
68	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных	1			26.05.2025	Поле для свободного ввода1

	требований комплекса ГТО					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая нагрузка: определение и влияние на физическое развитие. Гармоничное развитие. Методика проведения контрольных измерений	1			04.09.2024	Поле для свободного ввода1
2	Классификация физических упражнений. Роль гимнастики в физическом развитии и физическом совершенствовании	1			05.09.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
3	Подводящие упражнения и их назначение	1			11.09.2024	Поле для свободного ввода1
4	Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1			12.09.2024	Поле для свободного ввода1
5	Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1			18.09.2024	Поле для свободного ввода1
6	Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Бег 30 м.	1	1		19.09.2024	Поле для свободного ввода1
7	Прыжковые упражнения: прыжок в	1				Поле для

	длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.				25.09.2024	свободного ввода1
8	Беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Составление комплексов и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений из общей разминки, из партерной разминки и разминки у опоры	1			26.09.2024	Поле для свободного ввода1
9	Техника выполнения танцевальных движений	1			02.10.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
10	Физическая нагрузка в гимнастических упражнениях	1			03.10.2024	Поле для свободного ввода1
11	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью.	1			09.10.2024	Поле для свободного ввода1
12	Методика моделирования комбинаций	1				Поле для

	гимнастических упражнений				10.10.2024	свободного ввода1
13	Составление правил новых игр и спортивных эстафет. Самостоятельная организация игр (спортивных эстафет) и игровых заданий. Оценивание правил безопасности в процессе выполняемой игры	1			16.10.2024	Поле для свободного ввода1
14	Строевые команды: построения, перестроения	1			17.10.2024	Поле для свободного ввода1
15	Методика контроля правильного выполнения упражнений при увеличении нагрузки. Выполнение освоенных гимнастических упражнений с постепенным увеличением нагрузки	1			23.10.2024	Поле для свободного ввода1
16	Подвижные игры. Практика применения методики измерения пульса при увеличении нагрузки; техники дыхания при выполнении упражнений; методики контроля осанки	1			24.10.2024	Поле для свободного ввода1
17	Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча. Техника выполнения гимнастических упражнений общей разминки	1			06.11.2024	Поле для свободного ввода1
18	Ведение мяча. Техника выполнения гимнастических упражнений	1			07.11.2024	Поле для свободного

	партерной разминки					ввода1
19	Игры для развития быстроты. Техника выполнения гимнастических упражнений разминки у опоры	1			13.11.2024	Поле для свободного ввода1
20	Игры для развития внимания и ловкости. Техника выполнения акробатических упражнений	1			14.11.2024	Поле для свободного ввода1
21	Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей. Техника выполнения упражнений с гимнастическими предметами	1			20.11.2024	Поле для свободного ввода1
22	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц стопы, для укрепления мышц ног	1			21.11.2024	Поле для свободного ввода1
23	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры. Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц брюшного пресса, мышц спины, для развития гибкости позвоночника	1			27.11.2024	Поле для свободного ввода1
24	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц рук, мышц	1			28.11.2024	Поле для свободного ввода1

	плечевого пояса					
25	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности голеностопного сустава, тазобедренного сустава	1			04.12.2024	Поле для свободного ввода1
26	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности плечевого сустава	1			05.12.2024	Поле для свободного ввода1
27	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития эластичности мышц ног, подвижности коленного сустава	1			11.12.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
28	Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития координационно-скоростных способностей. Составление комплекса и демонстрация выполнения акробатических упражнений для развития координационно-скоростных способностей	1			12.12.2024	Поле для свободного ввода1
29	Составление комплекса и демонстрация выполнения танцевальных шагов для развития	1			18.12.2024	Поле для свободного ввода1

	координационно-скоростных способностей					
30	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений общей, партерной разминки, разминки у опоры для развития координационно-скоростных способностей	1			19.12.2024	Поле для свободного ввода1
31	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений в подвижных играх для развития координационно-скоростных способностей	1			25.12.2024	Поле для свободного ввода1
32	Техника выполнения строевого и походного шага. Построения и перемещения по команде	1			26.12.2024	Поле для свободного ввода1
33	Лыжная подготовка. Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Выполнение нормативов ГТО, тестовых заданий на гибкость и координационно-скоростные способности	1			09.01.2025	Поле для свободного ввода1
34	Повороты на лыжах. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. Игровые задания на выполнение	1			15.01.2025	Поле для свободного ввода1

	физических упражнений					
35	Передвижения на лыжах по учебной дистанции. Построения и перестроения в шеренги, повороты в строю. Перемещения с помощью танцевальных движений	1			16.01.2025	Поле для свободного ввода1
36	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. Акробатические упражнения для перемещений	1	1		22.01.2025	Поле для свободного ввода1
37	Спуски на лыжах. Игры с выталкиванием	1			23.01.2025	Поле для свободного ввода1
38	Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км. Игры с теснением соперника, упираясь в грудь рукой, сидя спина к спине, ноги в упор	1			29.01.2025	Поле для свободного ввода1
39	Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок» Игры в перетягивания соперника в свою сторону	1			30.01.2025	Поле для свободного ввода1
40	Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов. Игры за овладение у соперника предметом одной рукой, двумя руками	1			05.02.2025	Поле для свободного ввода1
41	Передвижение на лыжах для развития выносливости. Игры на устойчивость	1			06.02.2025	Поле для свободного ввода1

42	Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом. Туристическая игры «Пройди по бревну», «Сквозь бурелом». Игровое задание: собери рюкзак в поход	1			12.02.2025	Поле для свободного ввода1
43	Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий. Техника выполнения серии поворотов на девяносто и сто восемьдесят градусов	1			13.02.2025	Поле для свободного ввода1
44	Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг. Техника выполнения специальных упражнений: прыжки	1			19.02.2025	Поле для свободного ввода1
45	Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты. Техника выполнения прыжков через скакалку	1	1		20.02.2025	Поле для свободного ввода1
46	Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов. Музыкально-сценические, ролевые игры с использованием гимнастических предметов	1			26.02.2025	Поле для свободного ввода1
47	Спортивные игры и эстафеты с использованием гимнастических предметов	1			27.02.2025	Поле для свободного ввода1
48	Техника выполнения бега вперед, назад, челночного бега для развития координации и ловкости	1			05.03.2025	Поле для свободного ввода1
49	Бег на скорость (30 м) и подготовка к	1				Поле для

	сдаче норм ГТО				06.03.2025	свободного ввода1
50	Составление комбинаций танцевальных шагов и элементов танцевальных движений. Демонстрация комбинации упражнений с использованием танцевальных шагов и элементов	1			12.03.2025	Поле для свободного ввода1
51	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие силы мышц	1			13.03.2025	Поле для свободного ввода1
52	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие координационно-скоростных способностей	1			26.03.2025	Поле для свободного ввода1
53	Техника выполнения упражнений на силу, гибкость, координационно-скоростные способности по специализации вида спорта	1			27.03.2025	Поле для свободного ввода1
54	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры. Проектная деятельность по подготовке личного выступления	1			02.04.2025	Поле для свободного ввода1
55	Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу. Проектная деятельность по подготовке группового упражнения	1			03.04.2025	Поле для свободного ввода1
56	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития	1			09.04.2025	Поле для свободного

	гибкости					ввода1
57	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития координационно-скоростных способностей	1			10.04.2025	Поле для свободного ввода1
58	Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	1			16.04.2025	Поле для свободного ввода1
59	Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	1			17.04.2025	Поле для свободного ввода1
60	Передачи, ловля и бросок баскетбольного мяча.	1			23.04.2025	Поле для свободного ввода1
61	Техника выполнения упражнений для сдачи норм ГТО (по возрасту)	1	1		24.04.2025	Поле для свободного ввода1
62	Техника выполнения упражнений для сдачи нормативов на гибкость	1			30.04.2025	Поле для свободного ввода1
63	Туристические игры для тренировки координационных способностей, ловкости, точности, координации движений	1			07.05.2025	Поле для свободного ввода1
64	Игровые задания на проложение маршрута туристического похода на карте местности, по сбору рюкзака для туристического похода	1			14.05.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru

65	Контрольно-тестовые упражнения	1	1		15.05.2025	Поле для свободного ввода1
66	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Демонстрация группового показательного выступления	1			21.05.2025	Поле для свободного ввода1
67	Техника выполнения упражнений ГТО II ступени на координационно-скоростные способности: прыжок в длину с места толчком с двух ног; метание мяча в заданную плоскость	1			22.05.2025	Поле для свободного ввода1
68	Демонстрация навыков и умений соревновательной деятельности. Демонстрация навыков и умений в итоговых показательных упражнениях	1			26.05.2025	Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Характеристика физической культуры, ее роли в общей культуре человека. Задачи спорта и задачи физической культуры. Важные навыки жизнедеятельности человека	1			04.09.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
2	Туристическая деятельность	1			05.09.2024	Поле для свободного ввода1
3	Строевые команды. Строевые упражнения	1			11.09.2024	Поле для свободного ввода1
4	Основные правила безопасного поведения на уроке физической культуры. Направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания	1			12.09.2024	Поле для свободного ввода1
5	Классификация физических упражнений по целевому назначению. Техника выполнения упражнений для тестирования результатов развития физических качеств и способностей	1			18.09.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru

6	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями: общая разминка, партерная разминка, разминка у опоры	1			19.09.2024	Поле для свободного ввода1
7	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями: игры и игровые задания	1			25.09.2024	Поле для свободного ввода1
8	Способы демонстрация полученных навыков и умений выполнения физических упражнений	1			26.09.2024	Поле для свободного ввода1
9	Методы определения динамики развития гибкости и координационно-скоростных способностей	1			02.10.2024	Поле для свободного ввода1
10	Проектирование новых игр и игровых заданий, способов демонстрации полученных навыков и умений выполнения физических упражнений	1			03.10.2024	Поле для свободного ввода1
11	Моделирование комплексов упражнений на развитие гибкости и увеличения эластичности мышц	1			09.10.2024	Поле для свободного ввода1
12	Моделирование комплексов упражнений на развитие координационно-скоростных способностей и меткости	1			10.10.2024	Поле для свободного ввода1
13	Моделирование комплексов упражнений на развитие моторики; на увеличение подвижности суставов, формирование стопы и осанки; на укрепление мышц	1			16.10.2024	Поле для свободного ввода1

	тела. Моделирование игр и игровых заданий с выполнением комплексов физических упражнений					
14	Туристическая деятельность: базовое снаряжение для похода, составление маршрута, ориентирование на местности	1			17.10.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
15	Типичные ошибки при выполнении специальных комплексов упражнений основной гимнастики	1			23.10.2024	Поле для свободного ввода1
16	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц спины	1			24.10.2024	Поле для свободного ввода1
17	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц ног	1			06.11.2024	Поле для свободного ввода1
18	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц рук	1			07.11.2024	Поле для свободного ввода1
19	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц живота	1			13.11.2024	Поле для свободного ввода1
20	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие гибкости позвоночника	1			14.11.2024	Поле для свободного ввода1
21	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие подвижности тазобедренных суставов; на развитие подвижности коленных и голеностопных	1			20.11.2024	Поле для свободного ввода1

	суставов; на развитие эластичности мышц ног					
22	Техника выполнения комплексов упражнений с гимнастическими предметами для развития координации. Техника выполнения комплексов акробатических упражнений для развития координации. Техника выполнения комплексов упражнений с гимнастическими предметами для развития координации. Техника выполнения комплексов танцевальных шагов для развития координации	1			21.11.2024	Поле для свободного ввода1
23	Проектирование правил новых ролевых спортивных эстафет. Участие в спортивных эстафетах по ролям	1			27.11.2024	Поле для свободного ввода1
24	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий: утренняя гимнастика, тренировочные занятия	1			28.11.2024	Поле для свободного ввода1
25	Техника выполнения строевого, походного шага, практика выполнения строевых команд. Демонстрация универсальных умений при выполнении организующих упражнений для групп. Демонстрация универсальных умений при выполнении организующих упражнений для групп при выполнении	1	1		04.12.2024	Поле для свободного ввода1

	спортивных упражнений					
26	Составление комплекса базовых упражнений гимнастики для общей разминки. Демонстрация программы с базовыми упражнениями гимнастики для общей разминки	1			05.12.2024	Поле для свободного ввода1
27	Техника выполнения перемещений: перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги	1			11.12.2024	Поле для свободного ввода1
28	Составление и демонстрация программ с базовыми упражнениями для физкультминуток на воздухе и в зале	1			12.12.2024	Поле для свободного ввода1
29	Моделирование комплексов упражнений общей гимнастики по видам разминки	1			18.12.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
30	Типичные ошибки при выполнении спортивных и туристических упражнений	1			19.12.2024	Поле для свободного ввода1
31	Техника выполнения спортивных и туристических упражнений для укрепления отдельных мышечных групп. Техника выполнения туристических физических упражнений. Игровые задания по туристической деятельности	1			25.12.2024	Поле для свободного ввода1
32	Жизненно важные навыки и умения на уроках физической культуры. Практика наблюдения за динамикой развития физических качеств и способностей. Проектирование индивидуальной образовательной траектории для	1			26.12.2024	Поле для свободного ввода1

	эффективного развития физических качеств и способностей. Составление комплексов утренней гимнастики, физкультминуток по целевым задачам					
33	Лыжная подготовка Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Техника выполнения комплексов перемещений	1			09.01.2025	Поле для свободного ввода1
34	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. Организация проведения спортивных ролевых игр	1			15.01.2025	Поле для свободного ввода1
35	Повороты на лыжах. Демонстрация универсальных умений управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	1			16.01.2025	Поле для свободного ввода1
36	Передвижения на лыжах по учебной дистанции. Правила организации и проведения туристических игр. Организация и проведение туристических игр	1	1		22.01.2025	Поле для свободного ввода1
37	Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок» Подготовка к демонстрации личных результатов при выполнении игровых заданий. Демонстрация личных результатов при выполнении игровых заданий	1			23.01.2025	Поле для свободного ввода1
38	Преодоление небольших трамплинов	1				Поле для

	при спуске с пологого склона в низкой стойке. Техника синхронного выполнения физических упражнений. Выполнение упражнений под ритм и счет				29.01.2025	свободного ввода1
39	Спуски на лыжах. Техника взаимодействия и сотрудничества в группах	1			30.01.2025	Поле для свободного ввода1
40	Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.	1			05.02.2025	Поле для свободного ввода1
41	Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1			06.02.2025	Поле для свободного ввода1
42	Передвижение на лыжах для развития выносливости.	1			12.02.2025	Поле для свободного ввода1
43	Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.	1			13.02.2025	Поле для свободного ввода1
44	Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.	1			19.02.2025	Поле для свободного ввода1
45	Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.	1	1		20.02.2025	Поле для свободного ввода1
46	Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты.	1			26.02.2025	Поле для свободного

						ввода1
47	Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1			27.02.2025	Поле для свободного ввода1
48	Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.	1			05.03.2025	Поле для свободного ввода1
49	Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1			06.03.2025	Поле для свободного ввода1
50	Тактические действия баскетболиста. Передачи и броски мяча в корзину.	1			12.03.2025	Поле для свободного ввода1
51	Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	1			13.03.2025	Поле для свободного ввода1
52	Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1			26.03.2025	Поле для свободного ввода1
53	Техника выполнения упражнений с использованием, гимнастических палок	1			27.03.2025	Поле для свободного ввода1
54	Техника удержания скакалки при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	1			02.04.2025	Поле для свободного ввода1

55	Техника удержания мяча при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	1			03.04.2025	Поле для свободного ввода1
56	Техника выполнения комплексов акробатических упражнений с гимнастическим предметом	1			09.04.2025	Поле для свободного ввода1
57	Демонстрация техники выполнения равновесий, поворотов, прыжков	1			10.04.2025	Поле для свободного ввода1
58	Освоение универсальных умений по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений	1			16.04.2025	Поле для свободного ввода1
59	Техника выполнения акробатических упражнений. Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений	1			17.04.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru
60	Освоение танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах	1			23.04.2025	Поле для свободного ввода1
61	Участие в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов, мастер-классов, открытых уроков с использованием полученных навыков и умений, в контрольно-тестовых упражнениях	1			24.04.2025	Поле для свободного ввода1
62	Сдача нормативов ГТО II ступени	1	1		30.04.2025	Поле для свободного

						ввода1
63	Проектирование и демонстрация спортивных игр, игровых заданий и спортивных эстафет	1			07.05.2025	Поле для свободного ввода1
64	Техника выполнения в ритм/на счёт, на музыкальный такт упражнений, танцевальных движений	1			14.05.2025	Поле для свободного ввода1
65	Проектирование и демонстрация туристических физических игр, игровых заданий. Приёмы безопасной жизнедеятельности на природе	1			15.05.2025	Поле для свободного ввода1
66	Демонстрация контрольно-тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости, координации	1			21.05.2025	Поле для свободного ввода1
67	Подготовка к демонстрации показательного выступления	1			22.05.2025	Поле для свободного ввода1
68	Показательное выступление	1			26.05.2025	Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	0		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

www.edu.ru

www.school.edu.ru

