

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Смоленской области
Отдел образования Администрации муниципального образования
"Ельнинский район" Смоленской области
МБОУ Ельнинская средняя школа №3 им. Г.К. Жукова

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО

протокол №1
от «29» 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
на педагогическом совете
протокол №1
от «30» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
директором школы



Н. Рогожина

Рогожина Н.Н.
приказ № 157
от «30» 08 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 5646943)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 1)

для обучающихся 1 – 4 классов

Составители: Андрушина Е. А. учитель начальных классов высшей квалификационной категории, Логинова А.А. учитель начальных классов первой квалификационной категории, Осадчая И.В. учитель начальных классов высшей квалификационной категории, Ушкова А.В. учитель начальных классов первой квалификационной категории

г. Ельня, 2024г.

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 развивать.

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 статьей 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, способствует решению задач, определённых в стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и межотраслевой программы развития школьного спорта до 2024 г., направлена на достижение национальных целей развития Российской

Федерации: сохранение населения, здоровья и благополучия людей, создание возможностей для самореализации и развития талантов.

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

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

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

Содержание программы по физической культуре направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся, на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу, формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость, воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде, проявлять лидерские качества.

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

Важное значение в освоении программы по физической культуре уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе по физической культуре используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для

ознакомления с видами спорта в программе по физической культуре используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными упражнениями в программе по физической культуре используются туристические спортивные игры. Содержание программы по физической культуре обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

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

знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);

способы физкультурной деятельности (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 преимущественно 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;

преимущество 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 – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 64 часа (2 часа в неделю).

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

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

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

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

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

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

Физические упражнения.

Упражнения по видам разминки.

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

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

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

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

Подводящие упражнения.

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

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.

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

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

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

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

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

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

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

Организующие команды и приёмы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

2 КЛАСС

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

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с

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

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

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

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

Подводящие упражнения, акробатические упражнения.

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

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. Игровые задания со скакалкой.

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

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

Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации.

Пример:

Исходное положение: стоя в VI позиции ног, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперёд (локоть прямой) – бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперёд) – шаг вперёд с поворотом тела на триста шестьдесят градусов – ловля мяча.

Пример:

Исходное положение: сидя в группировке – кувырок вперед-поворот «казак» – подъём – стойка в VI позиции, руки опущены.

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

Основная гимнастика.

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

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

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

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

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

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

Организирующие команды и приёмы.

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

3 КЛАСС

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 физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

Способы демонстрации результатов освоения программы по физической культуре.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх.

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

Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений.

Демонстрация результатов освоения программы по физической культуре.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

1) патриотического воспитания:

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

2) гражданского воспитания:

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

3) ценности научного познания:

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

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

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

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

4) формирование культуры здоровья:

осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений 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;

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, 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, 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);

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, 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 основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека, формулировать правила воздушных и солнечных ванн, гигиенические правила при выполнении физических упражнений.

Способы физической 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, физкультурминуток, 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).

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, игровой подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

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

Знания о физической культуре:

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

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

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

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

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

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

знать строевые команды;

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

определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;

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

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

Способы физкультурной деятельности:

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

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

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

общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

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

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

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;

осваивать технику выполнения спортивных упражнений;

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

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

выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических;

различать, выполнять и озвучивать строевые команды;

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

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

соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

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

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

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

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

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

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

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

осваивать технические действия из спортивных игр.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

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

1.2	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	20			Поле для свободного ввода
1.3	Организующие команды и приёмы	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		56			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Овладение физическими упражнениями	23	1		Поле для свободного ввода
Итого по разделу		23			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	1	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	5			Поле для свободного ввода
1.2	Основы навыков плавания	4			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		9			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	5			Поле для свободного ввода
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения	4			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Техника выполнения упражнений основной гимнастики	48			Поле для свободного ввода

1.2	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	10			Поле для свободного ввода
1.3	Организующие команды и приёмы	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		60			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Техника выполнения упражнений для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений	24			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		24			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			Поле для свободного ввода
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	1		Поле для свободного ввода
2.3	Физическая нагрузка	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	19			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	20			Поле для свободного ввода
2.3	Подвижные и спортивные игры	27			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	1		Поле для свободного ввода
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	2	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	7	1		Поле для свободного ввода
Итого по разделу		7			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Способы физкультурной деятельности	11			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		11			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Техника выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики	23			Поле для свободного ввода
1.2	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в	3			Поле для свободного ввода

	оздоровительных формах занятий и выполнение перемещений различными способами передвижений				
1.3	Игры и игровые задания	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		28			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Универсальные умения выполнения физических упражнений при взаимодействии в группах	1			Поле для свободного ввода
2.2	Универсальные умения плавания спортивными стилями	0			Поле для свободного ввода
2.3	Универсальные умения удержания, броска, ловли, вращения, переката (передачи) гимнастических предметов (мяч, скакалка)	4			Поле для свободного ввода

2.4	Универсальные умения удержания равновесий, выполнения прыжков, поворотов, танцевальных шагов индивидуально и в группах, выполнение акробатических упражнений	5	1		Поле для свободного ввода
2.5	Организация и проведение подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО	4			Поле для свободного ввода
2.6	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	5			Поле для свободного ввода
2.7	Подготовка к демонстрации достигнутых результатов	3			Поле для свободного ввода

Итого по разделу	22			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	2	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура и спорт. Классификация физических упражнений	1			02.09.2024	Поле для свободного ввода1
2	Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена. Самоконтроль	1			03.09.2024	Поле для свободного ввода1
3	Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в зале, на улице	1			05.09.2024	Поле для свободного ввода1
4	Культура движения. Гимнастика. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг и	1			09.09.2024	Поле для свободного ввода1

	бег. Основные хореографические позиции					
5	Основные направления физической культуры и спорта	1			10.09.2024	Поле для свободного ввода1
6	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1			12.09.2024	Поле для свободного ввода1
7	Основные разделы урока. Исходные положения в физических упражнениях	1			16.09.2024	Поле для свободного ввода1
8	Основные правила подбора одежды для занятий физической культурой, спортом. Знакомство с основным спортивным оборудованием в школе	1			17.09.2024	Поле для свободного ввода1
9	Техника выполнения основных строевых	1			19.09.2024	Поле для свободного ввода1

	команд					
10	Техника выполнения строевых упражнений	1			23.09.2024	Поле для свободного ввода1
11	Здоровый образ жизни. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки, физкультурминуток. Дневник измерений массы и длины тела	1			24.09.2024	Поле для свободного ввода1
12	Принципы закаливания	1			26.09.2024	Поле для свободного ввода1
13	Техника выполнения оздоровительных упражнений и комплексов	1			30.09.2024	Поле для свободного ввода1
14	Самоконтроль: техника дыхания и выполнения физических упражнений; внешние признаки утомления во время занятий физической культурой	1			01.10.2024	Поле для свободного ввода1
15	Техника выполнения музыкально-сценических и	1			03.10.2024	Поле для свободного ввода1

	ролевых подвижных игр					
16	Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1			07.10.2024	Поле для свободного ввода1
17	Проектирование и выполнение игровых заданий	1			08.10.2024	Поле для свободного ввода1
18	Виды танцевальных движений	1			10.10.2024	Поле для свободного ввода1
19	Основные элементы физических упражнений	1			14.10.2024	Поле для свободного ввода1
20	Организуемые команды и приемы при построении, передвижении, расчёте	1			15.10.2024	Поле для свободного ввода1
21	Техника выполнения гимнастического шага	1			17.10.2024	Поле для свободного ввода1
22	Техника выполнения шагов: приставные шаги вперёд, в сторону на полной стопе	1			21.10.2024	Поле для свободного ввода1
23	Техника выполнения	1			22.10.2024	Поле для свободного

	шагов: шаги с продвижением вперёд на носках, пятках, на полной стопе					ввода1
24	Техника выполнения шагов: шаги с наклоном туловища вперед, в сторону	1			24.10.2024	Поле для свободного ввода1
25	Техника выполнения различных видов гимнастического бега	1			05.11.2024	Поле для свободного ввода1
26	Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе	1			07.11.2024	Поле для свободного ввода1
27	Техника выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1			11.11.2024	Поле для свободного ввода1
28	Характерные ошибки при выполнении упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1			12.11.2024	Поле для свободного ввода1
29	Техника выполнения	1			14.11.2024	Поле для свободного

	упражнений для формирования стопы					ввода1
30	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности голеностопного сустава	1			18.11.2024	Поле для свободного ввода1
31	Техника выполнения упражнений для увеличения эластичности мышц стопы	1			19.11.2024	Поле для свободного ввода1
32	Техника выполнения упражнений для выворотности стоп	1			21.11.2024	Поле для свободного ввода1
33	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц стопы	1			25.11.2024	Поле для свободного ввода1
34	Техника выполнения упражнений для растяжки задней поверхности бедра	1			26.11.2024	Поле для свободного ввода1
35	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1			28.11.2024	Поле для свободного ввода1
36	Методика составления	1			02.12.2024	Поле для свободного

	комбинаций упражнений					ввода1
37	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1			03.12.2024	Поле для свободного ввода1
38	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	1			05.12.2024	Поле для свободного ввода1
39	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц спины	1			09.12.2024	Поле для свободного ввода1
40	Техника выполнения упражнений для разогревания мышц спины	1			10.12.2024	Поле для свободного ввода1
41	Техника выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника	1			12.12.2024	Поле для свободного ввода1
42	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности плечевого пояса	1			16.12.2024	Поле для свободного ввода1
43	Техника выполнения различных видов	1			17.12.2024	Поле для свободного ввода1

	ходьбы для развития координации					
44	Техника выполнения различных видов бега для развития координации	1			19.12.2024	Поле для свободного ввода1
45	Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку	1			23.12.2024	Поле для свободного ввода1
46	Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы	1			24.12.2024	Поле для свободного ввода1
47	Техника выполнения упражнений с мячом: перекаты, броски, переброски, ловли	1			26.12.2024	Поле для свободного ввода1
48	Техника выполнения танцевальных шагов	1			28.12.2024	Поле для свободного ввода1
49	Техника вращения кистью руки скакалки, сложенной вчетверо	1			09.01.2025	Поле для свободного ввода1
50	Техника вращения вдвое сложенной скакалки в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях	1			13.01.2025	Поле для свободного ввода1

51	Техника вращения скакалки в боковой плоскости справа налево	1			14.01.2025	Поле для свободного ввода1
52	Техника выполнения специальных упражнений: повороты, прыжки	1			16.01.2025	Поле для свободного ввода1
53	Техника выполнения специальных упражнений: равновесия	1			20.01.2025	Поле для свободного ввода1
54	Методика контроля величины нагрузки и дыхания при выполнении упражнений	1			21.01.2025	Поле для свободного ввода1
55	Основные правила участия в музыкально-сценических играх	1			23.01.2025	Поле для свободного ввода1
56	Музыкально-сценические игры с элементами гимнастических упражнений	1			27.01.2025	Поле для свободного ввода1
57	Основные правила проведения ролевых подвижных игр	1			28.01.2025	Поле для свободного ввода1

58	Ролевые подвижные игры	1			30.01.2025	Поле для свободного ввода1
59	Формирование навыков участия в общеразвивающих играх	1			03.02.2025	Поле для свободного ввода1
60	Техника выполнения гимнастических упражнений в игровой деятельности	1			04.02.2025	Поле для свободного ввода1
61	Практика выполнения гимнастических упражнений в общеразвивающих играх	1			06.02.2025	Поле для свободного ввода1
62	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: передача образа движением	1			10.02.2025	Поле для свободного ввода1
63	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: соблюдение музыкального ритма	1			11.02.2025	Поле для свободного ввода1
64	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры:	1			13.02.2025	Поле для свободного ввода1

	восприятие образа через музыку и движение					
65	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: игровые задания по ролям	1			24.02.2025	Поле для свободного ввода1
66	Игровые задания, направленные на тестирование гибкости	1			25.02.2025	Поле для свободного ввода1
67	Игровые задания, направленные на тестирование координационно-скоростных способностей	1			27.02.2025	Поле для свободного ввода1
68	Игры с гимнастическим предметом	1			03.03.2025	Поле для свободного ввода1
69	Проектирование и проведение игр с гимнастическим предметом	1			04.03.2025	Поле для свободного ввода1
70	Основные правила участия в спортивных эстафетах с	1			06.03.2025	Поле для свободного ввода1

	гимнастическими предметами					
71	Спортивные эстафеты со скакалкой	1			10.03.2025	Поле для свободного ввода1
72	Спортивные эстафеты с мячом	1			11.03.2025	Поле для свободного ввода1
73	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (мячом)	1			13.03.2025	Поле для свободного ввода1
74	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (скакалкой)	1			17.03.2025	Поле для свободного ввода1
75	Организующие команды при построении	1			18.03.2025	Поле для свободного ввода1
76	Организующие команды при передвижении, перестроении	1			20.03.2025	Поле для свободного ввода1
77	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки	1			31.03.2025	Поле для свободного ввода1

	на формирование стопы					
78	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование осанки	1			01.04.2025	Поле для свободного ввода1
79	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие гибкости	1			03.04.2025	Поле для свободного ввода1
80	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие координации	1			07.04.2025	Поле для свободного ввода1
81	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1			08.04.2025	Поле для свободного ввода1
82	Техника выполнения гимнастических упражнений	1			10.04.2025	Поле для свободного ввода1

	партерной разминки для укрепления мышц бедер					
83	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины. Промежуточная аттестация Итоговый контрольный тест.	1	1		14.04.2025	Поле для свободного ввода1
84	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1			15.04.2025	Поле для свободного ввода1
85	Техника выполнения комбинаций упражнений общей разминки для подготовки к физическим нагрузкам	1			17.04.2025	Поле для свободного ввода1
86	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры для укрепления голеностопных	1			21.04.2025	Поле для свободного ввода1

	суставов					
87	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: наклоны туловища вперед, назад и в стороны	1			22.04.2025	Поле для свободного ввода1
88	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: полуприседы	1			24.04.2025	Поле для свободного ввода1
89	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры с отведение ноги вперед, назад, в сторону, не отрывая от носка	1			28.04.2025	Поле для свободного ввода1
90	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: приставные шаги в сторону и поворот	1			29.04.2025	Поле для свободного ввода1
91	Техника выполнения спортивных упражнений на выталкивание соперника	1			05.05.2025	Поле для свободного ввода1

92	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника грудь в грудь руки за спиной	1			06.05.2025	Поле для свободного ввода1
93	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника, сидя спина к спине, ноги в упор	1			12.05.2025	Поле для свободного ввода1
94	Техника выполнения спортивных упражнений на перетягивание соперника в свою сторону	1			13.05.2025	Поле для свободного ввода1
95	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника одной рукой	1			15.05.2025	Поле для свободного ввода1
96	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника двумя	1			19.05.2025	Поле для свободного ввода1

	руками					
97	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению шпагатов	1			20.05.2025	Поле для свободного ввода1
98	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «мост». Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «кувырок»	1			22.05.2025	Поле для свободного ввода1
99	Техника выполнения упражнений спортивной борьбы	1			26.05.2025	Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	1	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Гармоничное физическое развитие. Знакомство с формами контрольных измерений массы и длины своего тела	1				Поле для свободного ввода1
2	Осанка и ее влияние на здоровье человека. Составление комплексов упражнений для формирования правильной осанки	1				Поле для свободного ввода1
3	Олимпийское движение: история и современность	1				Поле для свободного ввода1
4	Структура российского спортивного движения	1				Поле для свободного ввода1
5	Общеразвивающие музыкально-сценические игры.	1				Поле для свободного ввода1

	Русские народные танцевальные движения					
6	Общая характеристика плавания	1				Поле для свободного ввода1
7	Правила поведения в бассейне	1				Поле для свободного ввода1
8	Элементы плавания	1				Поле для свободного ввода1
9	Характерные ошибки при освоении основных элементов плавания	1				Поле для свободного ввода1
10	Методика наблюдений за динамикой своего физического развития	1				Поле для свободного ввода1
11	Осанка и ее влияние на физическое здоровье. Методика контроля осанки	1				Поле для свободного ввода1
12	Краткая характеристика основных физических качеств. Различие упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств	1				Поле для свободного ввода1

13	Отбор и составление упражнений основной гимнастики для тренировки отдельных мышц, физических качеств и способностей	1				Поле для свободного ввода1
14	Здоровый образ жизни и способы его формирования	1				Поле для свободного ввода1
15	Проектирование и модернизация ролевых игр и спортивных эстафет	1				Поле для свободного ввода1
16	Практика проведения общеразвивающих, спортивных, туристических игр и игровых заданий, спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1				Поле для свободного ввода1
17	Практика проведения ролевых игр	1				Поле для свободного ввода1
18	Практика выполнения организующих команд и приёмов	1				Поле для свободного ввода1

19	Техника выполнения упражнений общей разминки	1				Поле для свободного ввода1
20	Практика выполнения упражнений общей разминки	1				Поле для свободного ввода1
21	Техника выполнения гимнастического шага с контролем дыхания	1				Поле для свободного ввода1
22	Техника выполнения гимнастического бега с контролем дыхания	1				Поле для свободного ввода1
23	Основные правила выполнения упражнений общей разминки	1				Поле для свободного ввода1
24	Составление комбинаций упражнений общей разминки	1				Поле для свободного ввода1
25	Практика выполнения разученных упражнений общей разминки	1				Поле для свободного ввода1
26	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц	1				Поле для свободного ввода1

	ног					
27	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1				Поле для свободного ввода1
28	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины	1				Поле для свободного ввода1
29	Техника выполнения упражнений партерной разминки для разогревания мышц спины	1				Поле для свободного ввода1
30	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития гибкости позвоночника	1				Поле для свободного ввода1
31	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития подвижности плечевого пояса	1				Поле для свободного ввода1
32	Техника выполнения	1				Поле для свободного

	упражнений партерной разминки для развития подвижности в тазобедренных суставах					ввода1
33	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития координации	1				Поле для свободного ввода1
34	Составление и комбинирование упражнений партерной разминки	1				Поле для свободного ввода1
35	Основные правила правильного выполнения упражнений разминки у опоры	1				Поле для свободного ввода1
36	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1				Поле для свободного ввода1
37	Техника выполнения упражнений разминки	1				Поле для свободного ввода1

	у опоры для развития координации					
38	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития гибкости	1				Поле для свободного ввода1
39	Техника выполнения базовых упражнений на равновесие у опоры	1				Поле для свободного ввода1
40	Техника выполнения приставных шагов и поворотов у опоры	1				Поле для свободного ввода1
41	Техника выполнения приземления после прыжка	1				Поле для свободного ввода1
42	Составление и комбинирование упражнений разминки у опоры	1				Поле для свободного ввода1
43	Основные правила выполнения акробатических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
44	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок вперёд	1				Поле для свободного ввода1

45	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок назад	1				Поле для свободного ввода1
46	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: шпагат продольный, поперечный	1				Поле для свободного ввода1
47	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: колесо	1				Поле для свободного ввода1
48	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: мост из положения сидя	1				Поле для свободного ввода1
49	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: мост из положения стоя	1				Поле для свободного ввода1
50	Практика выполнения акробатического упражнения «мост из	1				Поле для свободного ввода1

	положения стоя» и подъем из положения «мост»					
51	Основные правила выполнения упражнений с гимнастическими предметами	1				Поле для свободного ввода1
52	Практика выполнения ранее изученных упражнений с гимнастическими предметами	1				Поле для свободного ввода1
53	Техника выполнения удержания скаалки	1				Поле для свободного ввода1
54	Техника выполнения вращения сложенной вдвое скаалки в различных плоскостях	1				Поле для свободного ввода1
55	Техника выполнения броска и ловли скаалки	1				Поле для свободного ввода1
56	Техника выполнения высоких прыжков вперед через скаалку с двойным махом вперед	1				Поле для свободного ввода1
57	Техника выполнения	1				Поле для свободного

	бросков мяча, ловли мяча					ввода1
58	Техника выполнения серии отбивов мяча	1				Поле для свободного ввода1
59	Основные принципы соединения упражнений в комбинации	1				Поле для свободного ввода1
60	Составление комбинаций упражнений основной гимнастики	1				Поле для свободного ввода1
61	Комбинации с упражнениями общей разминки	1				Поле для свободного ввода1
62	Комбинации с упражнениями партерной разминки	1				Поле для свободного ввода1
63	Комбинации с упражнениями разминки у опоры	1				Поле для свободного ввода1
64	Комбинации с упражнениями с гимнастическими предметами	1				Поле для свободного ввода1
65	Комбинации с акробатическими упражнениями	1				Поле для свободного ввода1

66	Комбинации различных гимнастических и акробатических упражнений с танцевальными шагами	1				Поле для свободного ввода1
67	Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в музыкально-сценических и ролевых играх	1				Поле для свободного ввода1
68	Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в туристических играх и игровых заданиях	1				Поле для свободного ввода1
69	Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в спортивных эстафетах	1				Поле для свободного ввода1
70	Практика применения правил безопасности при выполнении физических	1				Поле для свободного ввода1

	упражнений и различных форм двигательной активности в играх и игровых заданиях					
71	Музыкально-сценические и ролевые игры	1				Поле для свободного ввода1
72	Туристические игры и спортивные эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
73	Основные принципы и правила участия в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности	1				Поле для свободного ввода1
74	Практика применения правил техники безопасности при участии в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности	1				Поле для свободного ввода1
75	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности без	1				Поле для свободного ввода1

	гимнастических предметов					
76	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности с гимнастическими предметами	1				Поле для свободного ввода1
77	Основные организующие команды и приемы	1				Поле для свободного ввода1
78	Техника выполнения действий при строевых командах	1				Поле для свободного ввода1
79	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бег вперед, назад, подскоки	1				Поле для свободного ввода1
80	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: группировка, кувырок	1				Поле для свободного ввода1
81	Техника выполнения упражнений для	1				Поле для свободного ввода1

	развития жизненно важных навыков и умений: повороты, равновесие					
82	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бросок и ловля гимнастического предмета	1				Поле для свободного ввода1
83	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков челночного бега	1				Поле для свободного ввода1
84	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков- бега на короткие дистанции (30 м)	1				Поле для свободного ввода1
85	Техника выполнения перемещений прыжками через скакалку	1				Поле для свободного ввода1

86	Техника выполнения перемещений с броском и ловлей гимнастического предмета (мяча)	1				Поле для свободного ввода1
87	Техника выполнения прыжка в группировке с полуповоротом всего тела толчком с двух ног	1				Поле для свободного ввода1
88	Техника выполнения прыжка с выбросом ноги вперед	1				Поле для свободного ввода1
89	Плавание: общая характеристика	1				Поле для свободного ввода1
90	Правила безопасного поведения в бассейне	1				Поле для свободного ввода1
91	Правила дыхания в воде	1				Поле для свободного ввода1
92	Техника выполнения элементарных гребковых движений руками, ногами, скольжение	1				Поле для свободного ввода1
93	Техника выполнения упражнений для формирования навыков плавания:	1				Поле для свободного ввода1

	«поплавок», «морская звезда»					
94	Техника выполнения упражнений для формирования навыков плавания: «лягушонок», «весёлый дельфин».	1				Поле для свободного ввода1
95	Спортивные стили плавания	1				Поле для свободного ввода1
96	Техника спортивных стилей плавания	1				Поле для свободного ввода1
97	Плавательная подготовка: плавание кролем на груди	1				Поле для свободного ввода1
98	Плавательная подготовка: плавание кролем на груди	1				Поле для свободного ввода1
99	Плавательная подготовка: плавание брассом	1				Поле для свободного ввода1
100	Плавательная подготовка: плавание брассом	1				Поле для свободного ввода1
101	Плавательная подготовка: упражнение «Веселый дельфин»	1				Поле для свободного ввода1

102	Плавательная подготовка: упражнение «Лягушонок»	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1			02.09.2024	Поле для свободного ввода1
2	История появления современного спорта	1			03.09.2024	Поле для свободного ввода1
3	Виды физических упражнений	1			05.09.2024	Поле для свободного ввода1
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1			09.09.2024	Поле для свободного ввода1
5	Дозировка физических нагрузок	1			10.09.2024	Поле для свободного ввода1
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1			12.09.2024	Поле для свободного ввода1
7	Закаливание организма под душем. Входной контрольный тест	1	1		16.09.2024	Поле для свободного ввода1
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1				Поле для

					17.09.2024	свободного ввода1
9	Строевые команды и упражнения	1			26.12.2024	Поле для свободного ввода1
10	Строевые команды и упражнения	1			19.09.2024	Поле для свободного ввода1
11	Строевые команды и упражнения	1			23.09.2024	Поле для свободного ввода1
12	Лазанье по канату	1			24.09.2024	Поле для свободного ввода1
13	Лазанье по канату	1			26.09.2024	Поле для свободного ввода1
14	Лазанье по канату	1			24.12.2024	Поле для свободного ввода1
15	Передвижения по гимнастической скамейке	1			30.09.2024	Поле для свободного ввода1
16	Передвижения по гимнастической скамейке	1			01.10.2024	Поле для свободного ввода1
17	Передвижения по гимнастической скамейке	1			23.12.2024	Поле для свободного

						ввода1
18	Передвижения по гимнастической стенке	1			03.10.2024	Поле для свободного ввода1
19	Передвижения по гимнастической стенке	1			07.10.2024	Поле для свободного ввода1
20	Передвижения по гимнастической стенке	1			19.12.2024	Поле для свободного ввода1
21	Прыжки через скакалку	1			08.10.2024	Поле для свободного ввода1
22	Прыжки через скакалку	1			10.10.2024	Поле для свободного ввода1
23	Прыжки через скакалку	1			17.12.2024	Поле для свободного ввода1
24	Ритмическая гимнастика	1			14.10.2024	Поле для свободного ввода1
25	Ритмическая гимнастика	1			15.10.2024	Поле для свободного ввода1
26	Ритмическая гимнастика	1			16.12.2024	Поле для свободного ввода1

27	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			17.10.2024	Поле для свободного ввода1
28	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			21.10.2024	Поле для свободного ввода1
29	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			12.12.2024	Поле для свободного ввода1
30	Танцевальные упражнения из танца полька	1			22.10.2024	Поле для свободного ввода1
31	Танцевальные упражнения из танца полька	1			24.10.2024	Поле для свободного ввода1
32	Танцевальные упражнения из танца полька	1			10.12.2024	Поле для свободного ввода1
33	Прыжок в длину с разбега	1			05.11.2024	Поле для свободного ввода1
34	Прыжок в длину с разбега	1			07.11.2024	Поле для свободного ввода1
35	Прыжок в длину с разбега	1			09.12.2024	Поле для свободного ввода1
36	Броски набивного мяча	1				Поле для

					11.11.2024	свободного ввода1
37	Броски набивного мяча	1			12.11.2024	Поле для свободного ввода1
38	Броски набивного мяча	1			05.12.2024	Поле для свободного ввода1
39	Челночный бег	1			14.11.2024	Поле для свободного ввода1
40	Челночный бег	1			18.11.2024	Поле для свободного ввода1
41	Челночный бег	1			03.12.2024	Поле для свободного ввода1
42	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			19.11.2024	Поле для свободного ввода1
43	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			21.11.2024	Поле для свободного ввода1
44	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			02.12.2024	Поле для свободного ввода1
45	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			25.11.2024	Поле для свободного

						ввода1
46	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			26.11.2024	Поле для свободного ввода1
47	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			28.11.2024	Поле для свободного ввода1
48	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			30.01.2025	Поле для свободного ввода1
49	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			03.02.2025	Поле для свободного ввода1
50	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			04.02.2025	Поле для свободного ввода1
51	Спортивная игра баскетбол	1			28.01.2025	Поле для свободного ввода1
52	Спортивная игра баскетбол	1			28.12.2024	Поле для свободного ввода1
53	Спортивная игра баскетбол	1			06.02.2025	Поле для свободного ввода1
54	Спортивная игра баскетбол	1			10.02.2025	Поле для свободного ввода1

55	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			27.01.2025	Поле для свободного ввода1
56	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			11.02.2025	Поле для свободного ввода1
57	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			13.02.2025	Поле для свободного ввода1
58	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			23.01.2025	Поле для свободного ввода1
59	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			17.02.2025	Поле для свободного ввода1
60	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			18.02.2025	Поле для свободного ввода1
61	Спортивная игра волейбол	1			13.01.2025	Поле для свободного ввода1
62	Спортивная игра волейбол	1			21.01.2025	Поле для свободного ввода1
63	Спортивная игра волейбол	1			20.02.2025	Поле для свободного ввода1
64	Спортивная игра волейбол	1				Поле для

					24.02.2025	свободного ввода1
65	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			20.01.2025	Поле для свободного ввода1
66	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			25.02.2025	Поле для свободного ввода1
67	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			27.02.2025	Поле для свободного ввода1
68	Спортивная игра футбол	1			16.01.2025	Поле для свободного ввода1
69	Спортивная игра футбол	1			09.01.2025	Поле для свободного ввода1
70	Спортивная игра футбол	1			03.03.2025	Поле для свободного ввода1
71	Спортивная игра футбол	1			04.03.2025	Поле для свободного ввода1
72	Подвижные игры с приемами футбола	1			06.03.2025	Поле для свободного ввода1
73	Подвижные игры с приемами футбола	1			10.03.2025	Поле для свободного

						ввода1
74	Подвижные игры с приемами футбола	1			14.01.2025	Поле для свободного ввода1
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1			11.03.2025	Поле для свободного ввода1
76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			13.03.2025	Поле для свободного ввода1
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			17.03.2025	Поле для свободного ввода1
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			18.03.2025	Поле для свободного ввода1
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			20.03.2025	Поле для свободного ввода1
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			31.03.2025	Поле для свободного ввода1
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			01.04.2025	Поле для свободного ввода1
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			03.04.2025	Поле для свободного ввода1

83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1			07.04.2025	Поле для свободного ввода1
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1			08.04.2025	Поле для свободного ввода1
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			10.04.2025	Поле для свободного ввода1
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			14.04.2025	Поле для свободного ввода1
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			15.04.2025	Поле для свободного ввода1
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			17.04.2025	Поле для свободного ввода1
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на	1			21.04.2025	Поле для свободного ввода1

	гимнастической скамье. Подвижные игры					
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			22.04.2025	Поле для свободного ввода1
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			24.04.2025	Поле для свободного ввода1
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			28.04.2025	Поле для свободного ввода1
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			29.04.2025	Поле для свободного ввода1
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			05.05.2025	Поле для свободного ввода1
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			06.05.2025	Поле для свободного ввода1
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание	1			12.05.2025	Поле для свободного

	теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры					ввода1
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			13.05.2025	Поле для свободного ввода1
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			15.05.2025	Поле для свободного ввода1
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1			19.05.2025	Поле для свободного ввода1
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры. Промежуточная аттестация в форме: итоговый контрольный тест	1	1		20.05.2025	Поле для свободного ввода1
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			22.05.2025	Поле для свободного ввода1
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			26.05.2025	Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	2	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	1			02.09.2024	Поле для свободного ввода1
2	Важные навыки жизнедеятельности человекаТуристическая деятельность	1			05.09.2024	Поле для свободного ввода1
3	Строевые команды. Строевые упражнения	1			09.09.2024	Поле для свободного ввода1
4	Основные правила безопасного поведения на уроке физической культуры	1			12.09.2024	Поле для свободного ввода1
5	Направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания. Входной контрольный тест	1	1		16.09.2024	Поле для свободного ввода1
6	Направления физической	1			19.09.2024	Поле для свободного

	культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания. Классификация физических упражнений по целевому назначению					ввода1
7	Техника выполнения упражнений для тестирования результатов развития физических качеств и способностей	1			23.09.2024	Поле для свободного ввода1
8	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями: общая разминка	1			26.09.2024	Поле для свободного ввода1
9	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями: игры и игровые задания	1			30.09.2024	Поле для свободного ввода1
10	Способы демонстрация полученных навыков и умений выполнения физических упражнений.	1			03.10.2024	Поле для свободного ввода1

	Методы определения динамики развития гибкости и координационно-скоростных способностей					
11	Проектирование новых игр и игровых заданий, способов демонстрации полученных навыков и умений выполнения физических упражнений	1			07.10.2024	Поле для свободного ввода1
12	Моделирование комплексов упражнений на развитие гибкости и увеличения эластичности мышц	1			10.10.2024	Поле для свободного ввода1
13	Моделирование комплексов упражнений на развитие координационно-скоростных способностей и меткости. Моделирование комплексов упражнений на развитие моторики	1			14.10.2024	Поле для свободного ввода1
14	Моделирование комплексов упражнений на увеличение подвижности суставов, формирование стопы и осанки	1			17.10.2024	Поле для свободного ввода1
15	Моделирование комплексов упражнений на укрепление	1			21.10.2024	Поле для свободного ввода1

	мышц тела					
16	Моделирование игр и игровых заданий с выполнением комплексов физических упражнений	1			24.10.2024	Поле для свободного ввода1
17	Туристическая деятельность: базовое снаряжение для похода. Туристическая деятельность: составление маршрута, ориентирование на местности	1			07.11.2024	Поле для свободного ввода1
18	Типичные ошибки при выполнении специальных комплексов упражнений основной гимнастики	1			11.11.2024	Поле для свободного ввода1
19	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц спины	1			14.11.2024	Поле для свободного ввода1
20	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц ног. Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц рук	1			18.11.2024	Поле для свободного ввода1
21	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц живота	1			21.11.2024	Поле для свободного ввода1
22	Техника выполнения	1			25.11.2024	Поле для свободного

	комплексов упражнений на развитие гибкости позвоночника. Техника выполнения комплексов упражнений на развитие подвижности тазобедренных суставов					ввода1
23	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие подвижности коленных и голеностопных суставов. Техника выполнения комплексов упражнений на развитие эластичности мышц ног	1			28.11.24	Поле для свободного ввода1
24	Техника выполнения комплексов упражнений с гимнастическими предметами для развития координации. Техника выполнения комплексов акробатических упражнений для развития координации	1			02.12.2024	Поле для свободного ввода1
25	Техника выполнения комплексов танцевальных шагов для развития координации	1			05.12.2024	Поле для свободного ввода1
26	Проектирование правил новых ролевых спортивных	1			09.12.2024	Поле для свободного ввода1

	эстафет. Участие в спортивных эстафетах по ролям					
27	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий: утренняя гимнастика, тренировочные занятия	1			12.12.2024	Поле для свободного ввода1
28	Техника выполнения строевого, походного шага, практика выполнения строевых команд	1			16.12.2024	Поле для свободного ввода1
29	Составление комплекса базовых упражнений гимнастики для общей разминки. Демонстрация программы с базовыми упражнениями гимнастики для общей разминки	1			19.12.2024	Поле для свободного ввода1
30	Демонстрация универсальных умений при выполнении организующих упражнений для групп	1			23.12.2024	Поле для свободного ввода1
31	Демонстрация универсальных умений при выполнении организующих	1			26.12.2024	Поле для свободного ввода1

	упражнений для групп при выполнении спортивных упражнений					
32	Техника выполнения перемещений: перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги	1			28.12.2024	Поле для свободного ввода1
33	Составление и демонстрация программ с базовыми упражнениями для физкультурминуток на воздухе и в зале	1			09.01.2025	Поле для свободного ввода1
34	Моделирование комплексов упражнений общей гимнастики по видам разминки	1			13.01.2025	Поле для свободного ввода1
35	Типичные ошибки при выполнении спортивных и туристических упражнений	1			16.01.2025	Поле для свободного ввода1
36	Техника выполнения спортивных и туристических упражнений для укрепления отдельных мышечных групп	1			20.01.2025	Поле для свободного ввода1
37	Техника выполнения туристических физических упражнений. Игровые задания по туристической деятельности	1			23.01.2025	Поле для свободного ввода1

38	Жизненно важные навыки и умения на уроках физической культуры	1			27.01.2025	Поле для свободного ввода1
39	Практика наблюдения за динамикой развития физических качеств и способностей	1			30.01.2025	Поле для свободного ввода1
40	Проектирование индивидуальной образовательной траектории для эффективного развития физических качеств и способностей	1			03.02.2025	Поле для свободного ввода1
41	Составление комплексов утренней гимнастики, физкультминуток по целевым задачам	1			06.02.2025	Поле для свободного ввода1
42	Техника выполнения комплексов перемещений. Организация проведения спортивных ролевых игр	1			10.02.2025	Поле для свободного ввода1
43	Демонстрация универсальных умений управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	1			13.02.2025	Поле для свободного ввода1
44	Правила организации и	1			17.02.2025	Поле для свободного

	проведения туристических игр. Организация и проведение туристических игр					ввода1
45	Подготовка к демонстрации личных результатов при выполнении игровых заданий	1			20.02.2025	Поле для свободного ввода1
46	Техника синхронного выполнения физических упражнений. Выполнение упражнений под ритм и счет	1			24.02.2025	Поле для свободного ввода1
47	Техника взаимодействия и сотрудничества в группах	1			27.02.2025	Поле для свободного ввода1
48	Техника выполнения упражнений с использованием, гимнастических палок. Техника удержания скакалки при передаче, вращении	1			03.03.2025	Поле для свободного ввода1
49	Техника удержания мяча при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	1			06.03.2025	Поле для свободного ввода1
50	Техника выполнения комплексов акробатических упражнений с гимнастическим предметом (мяч)	1			10.03.2025	Поле для свободного ввода1

51	Техника выполнения комплексов акробатических упражнений с гимнастическим предметом (скакалка)	1			13.03.2025	Поле для свободного ввода1
52	Демонстрация техники выполнения равновесий, поворотов, прыжков	1			17.03.2025	Поле для свободного ввода1
53	Освоение универсальных умений по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений	1			20.03.2025	Поле для свободного ввода1
54	Техника выполнения акробатических упражнений	1			31.03.2025	Поле для свободного ввода1
55	Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений	1			03.04.2025	Поле для свободного ввода1
56	Промежуточная аттестация в форме итоговый контрольный тест	1	1		07.04.2025	Поле для свободного ввода1
57	Освоение танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах. Демонстрация техники танцевальных шагов, выполняемых	1			10.04.2025	Поле для свободного ввода1

	индивидуально, парами, в группах					
58	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			14.04.2025	Поле для свободного ввода1
59	Выполнение тестовых упражнений ГТО II ступени	1			17.04.2025	Поле для свободного ввода1
60	Сдача нормативов ГТО II ступени	1			21.04.2025	Поле для свободного ввода1
61	Проектирование и демонстрация спортивных игр, игровых заданий и спортивных эстафет	1			24.04.2025	Поле для свободного ввода1
62	Техника выполнения в ритм/на счёт, на музыкальный такт упражнений, танцевальных движений	1			28.04.2025	Поле для свободного ввода1
63	Проектирование и демонстрация туристических физических игр, игровых	1			05.05.2024	Поле для свободного ввода1

	заданий. Приёмы безопасной жизнедеятельности на природе					
64	Выполнение контрольно-тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости	1			12.05.2025	Поле для свободного ввода1
65	Выполнение контрольно-тестовых упражнений для определения динамики развития координации	1			15.05.2025	Поле для свободного ввода1
66	Демонстрация контрольно-тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости, координации	1			19.05.2025	Поле для свободного ввода1
67	Подготовка к демонстрации показательного выступления. Подготовка к демонстрации показательного выступления в сотрудничестве с группой	1			22.05.2025	Поле для свободного ввода1
68	Демонстрация показательного выступления	1			26.05.2025	Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	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

Поурочные разработки по физической культуре. 1-4 класс А. Ю. Патрикеев,
2020

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**