

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МОУ Школа №23 г. Черемхово

Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
(ID 9152873)
для обучающихся уровня начального общего образования
1-4 класс
на 2025 -2026 учебный год
1 класс- 3 часа в неделю
2-4 классы 2 часа в неделю
Итого за год: 303 часа

Рабочую программу составили:
учителя начальных классов:
Лужина Е.А., Перфильева А.Г.,
Мальянова А.А, Грачева Д.Н. Дроздова
Н.Г., Игнатенко Я.Д., Смирнова Е.А.,
Доскова К.А.

г. Черемхово, 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

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

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

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

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

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

Физические упражнения.

Упражнения по видам разминки.

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

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

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

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

Подводящие упражнения.

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

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.

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

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

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

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

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

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

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

Организующие команды и приёмы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

2 КЛАСС

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

Упражнения по видам разминки.

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

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

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

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Упражнения ознакомительного плавания: освоение универсальных умений дыхания в воде. Освоение упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «весёлый дельфин». Освоение спортивных стилей плавания.

Основная гимнастика.

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

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

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

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

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

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

Организующие команды и приёмы.

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

3 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

Организующие команды и приёмы.

Выполнение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две

шеренги, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

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

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

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

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

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданиях.

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

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

4 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

Способы демонстрации результатов освоения программы по физической культуре.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх.

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

Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений.

Демонстрация результатов освоения программы по физической культуре.

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Знания о физической культуре:

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

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

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

иметь представление об основных видах разминки.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

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

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

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

участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с

использованием танцевальных шагов, выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, выполнять команды и строевые упражнения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

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

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

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

осваивать способы игровой деятельности.

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

Знания о физической культуре:

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

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

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

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

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

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

знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

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

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

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:

участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;

осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом, мягким бегом вперёд, назад, прыжками, подскоками, галопом;

осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного

воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;

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

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

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

Знания о физической культуре:

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

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

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

описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;

формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;

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

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

различать упражнения на развитие моторики;

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

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

выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

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

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

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

проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

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

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

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

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

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

осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

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

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

осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов, прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега, прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;

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

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

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

Знания о физической культуре:

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

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

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

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

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

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

знать строевые команды;

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

определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;

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

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

Способы физкультурной деятельности:

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

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

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

общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

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

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

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;

осваивать технику выполнения спортивных упражнений;

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

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

выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;

различать, выполнять и озвучивать строевые команды;

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

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

соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

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

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

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

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

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

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

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

осваивать технические действия из спортивных игр.

СОДЕРЖАНИЕ (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			
Итого по разделу		10			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями. Самоконтроль	4			
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	5			
2.3	Строевые команды и построения	1			
Итого по разделу		10			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Освоение упражнений основной гимнастики	34			
1.2	Игры и игровые задания	20			
1.3	Организирующие команды и приёмы	2			

Итого по разделу		56			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Овладение физическими упражнениями	23			
Итого по разделу		23			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			Поле для свободного ввода
1.2	Основы навыков плавания	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		5			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями	3			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		7			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Техника выполнения упражнений основной гимнастики	32			Поле для свободного ввода
1.2	Игры и игровые задания, спортивные	7			Поле для

	эстафеты				свободного ввода
1.3	Организирующие команды и приёмы	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		40			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Техника выполнения упражнений для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений	16			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		16			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	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	4			Поле для свободного ввода
1.2	Основы навыков плавания	3			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		7			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями	5			Поле для свободного ввода
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		7			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Специальные упражнения основной гимнастики	22			Поле для свободного ввода
1.2	Игры и игровые задания	6			Поле для

					свободного ввода
Итого по разделу		28			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Комбинации упражнений основной гимнастики	8			Поле для свободного ввода
2.2	Спортивные упражнения	12			Поле для свободного ввода
2.3	Туристические физические упражнения	2			Поле для свободного ввода
2.4	Подготовка к демонстрации полученных результатов	4			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

4 КЛАСС

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

Итого по разделу		23			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Универсальные умения выполнения физических упражнений при взаимодействии в группах	2			Поле для свободного ввода
2.2	Универсальные умения удержания, броска, ловли, вращения, переката (передачи) гимнастических предметов (мяч, скакалка)	17			Поле для свободного ввода
2.3	Универсальные умения удержания равновесий, выполнения прыжков, поворотов, танцевальных шагов индивидуально и в группах, выполнение акробатических упражнений	4			Поле для свободного ввода
2.4	Организация и проведение подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО	2			Поле для свободного ввода
2.5	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	3			Поле для свободного ввода
2.6	Подготовка к демонстрации достигнутых результатов	3			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		31			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Физическая культура и спорт. Классификация физических упражнений	1	
2	Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена. Самоконтроль		
3	Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в зале, на улице		
4	Культура движения. Гимнастика. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг и бег. Основные хореографические позиции		
5	Основные направления физической культуры и спорта	1	
6	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1	
7	Основные разделы урока. Исходные положения в физических упражнениях	1	
8	Основные правила подбора одежды для занятий физической культурой, спортом. Знакомство с основным спортивным оборудованием в школе	1	
9	Техника выполнения основных строевых команд	1	
10	Техника выполнения строевых упражнений	1	
11	Здоровый образ жизни. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Дневник измерений массы и длины тела	1	
12	Принципы закаливания	1	
13	Техника выполнения оздоровительных упражнений и комплексов	1	
14	Самоконтроль: техника дыхания и выполнения физических упражнений;	1	

	внешние признаки утомления во время занятий физической культурой		
15	Техника выполнения музыкально-сценических и ролевых подвижных игр	1	
16	Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1	
17	Проектирование и выполнение игровых заданий	1	
18	Виды танцевальных движений	1	
19	Основные элементы физических упражнений	1	
20	Организующие команды и приемы при построении, передвижении, расчёте	1	
21	Техника выполнения гимнастического шага	1	
22	Техника выполнения шагов: приставные шаги вперёд, в сторону на полной стопе	1	
23	Техника выполнения шагов: шаги с продвижением вперёд на носках, пятках, на полной стопе	1	
24	Техника выполнения шагов: шаги с наклоном туловища вперед, в сторону	1	
25	Техника выполнения различных видов гимнастического бега	1	
26	Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе	1	
27	Техника выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1	
28	Характерные ошибки при выполнении упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1	
29	Техника выполнения упражнений для формирования стопы	1	
30	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности голеностопного сустава	1	
31	Техника выполнения упражнений для увеличения эластичности мышц стопы	1	
32	Техника выполнения упражнений для выворотности стоп	1	
33	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц стопы	1	
34	Техника выполнения упражнений для растяжки задней поверхности бедра	1	

35	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1	
36	Методика составления комбинаций упражнений	1	
37	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1	
38	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	1	
39	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц спины	1	
40	Техника выполнения упражнений для разогревания мышц спины	1	
41	Техника выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника	1	
42	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности плечевого пояса	1	
43	Техника выполнения различных видов ходьбы для развития координации	1	
44	Техника выполнения различных видов бега для развития координации	1	
45	Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку	1	
46	Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы	1	
47	Техника выполнения упражнений с мячом: перекаты, броски, переброски, ловли	1	
48	Техника выполнения танцевальных шагов	1	
49	Техника вращения кистью руки скакалки, сложенной вчетверо	1	
50	Техника вращения вдвое сложенной скакалки в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях	1	
51	Техника вращения скакалки в боковой плоскости справа налево	1	
52	Техника выполнения специальных упражнений: повороты, прыжки	1	
53	Техника выполнения специальных упражнений: равновесия	1	
54	Методика контроля величины нагрузки и дыхания при выполнении упражнений	1	
55	Основные правила участия в музыкально-сценических играх	1	
56	Музыкально-сценические игры с элементами гимнастических упражнений	1	

57	Основные правила проведения ролевых подвижных игр	1	
58	Ролевые подвижные игры	1	
59	Формирование навыков участия в общеразвивающих играх	1	
60	Техника выполнения гимнастических упражнений в игровой деятельности	1	
61	Практика выполнения гимнастических упражнений в общеразвивающих играх	1	
62	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: передача образа движением	1	
63	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: соблюдение музыкального ритма	1	
64	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: восприятие образа через музыку и движение	1	
65	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: игровые задания по ролям	1	
66	Игровые задания, направленные на тестирование гибкости	1	
67	Игровые задания, направленные на тестирование координационно-скоростных способностей	1	
68	Игры с гимнастическим предметом	1	
69	Проектирование и проведение игр с гимнастическим предметом	1	
70	Основные правила участия в спортивных эстафетах с гимнастическими предметами	1	
71	Спортивные эстафеты со скакалкой	1	
72	Спортивные эстафеты с мячом	1	
73	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (мячом)	1	
74	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (скакалкой)	1	

75	Организующие команды при построении	1	
76	Организующие команды при передвижении, перестроении	1	
77	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование стопы	1	
78	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование осанки	1	
79	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие гибкости	1	
80	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие координации	1	
81	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1	
82	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц бедер	1	
83	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины	1	
84	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1	
85	Техника выполнения комбинаций упражнений общей разминки для подготовки к физическим нагрузкам	1	
86	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1	
87	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: наклоны туловища вперед, назад и в стороны	1	
88	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: полуприседы	1	
89	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры с отведение ноги вперед, назад, в сторону, не отрывая от носка	1	

90	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: приставные шаги в сторону и поворот	1	
91	Техника выполнения спортивных упражнений на выталкивание соперника	1	
92	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника грудь в грудь руки за спиной	1	
93	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника, сидя спина к спине, ноги в упор	1	
94	Техника выполнения спортивных упражнений на перетягивание соперника в свою сторону	1	
95	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника одной рукой	1	
96	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника двумя руками	1	
97	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению шпагатов	1	
98	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «мост». Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «кувырок»	1	
99	Техника выполнения упражнений спортивной борьбы	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Гармоничное физическое развитие. Знакомство с формами контрольных измерений массы и длины своего тела	1	
2	Осанка и ее влияние на здоровье человека. Составление комплексов упражнений для формирования правильной осанки	1	
3	Олимпийское движение: история и современность. Структура российского спортивного движения	1	
4	Общеразвивающие музыкально-сценические игры. Русские народные танцевальные движения	1	
5	Общая характеристика плавания. Правила поведения в бассейне. Элементы плавания. Характерные ошибки при освоении основных элементов плавания	1	
6	Методика наблюдений за динамикой своего физического развития. Осанка и ее влияние на физическое здоровье. Методика контроля осанки	1	
7	Краткая характеристика основных физических качеств. Различия упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств. Отбор и составление упражнений основной гимнастики для тренировки отдельных мышц, физических качеств и способностей	1	
8	Здоровый образ жизни и способы его формирования	1	
9	Проектирование и модернизация ролевых игр и спортивных эстафет	1	
10	Практика проведения общеразвивающих, спортивных, туристических игр и игровых заданий, спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1	
11	Практика проведения ролевых игр	1	

12	Практика выполнения организующих команд и приёмов	1	
13	Техника выполнения упражнений общей разминки. Практика выполнения упражнений общей разминки	1	
14	Техника выполнения гимнастического шага с контролем дыхания. Техника выполнения гимнастического бега с контролем дыхания	1	
15	Основные правила выполнения упражнений общей разминки	1	
16	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1	
17	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1	
18	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины, для разогревания мышц спины	1	
19	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития гибкости позвоночника, для развития подвижности плечевого пояса	1	
20	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития подвижности в тазобедренных суставах	1	
21	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития координации	1	
22	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1	
23	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития координации	1	
24	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития гибкости	1	
25	Техника выполнения базовых упражнений на равновесие у опоры	1	
26	Техника выполнения приставных шагов и поворотов у опоры	1	
27	Техника выполнения приземления после прыжка	1	
28	Составление и комбинирование упражнений разминки у опоры	1	

29	Основные правила выполнения акробатических упражнений	1	
30	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок вперёд, кувырок назад	1	
31	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: шпагат продольный, поперечный, колесо	1	
32	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: «мост» из положения сидя, «мост» из положения стоя, подъем из положения «мост»	1	
33	Основные правила выполнения упражнений с гимнастическими предметами	1	
34	Практика выполнения ранее изученных упражнений с гимнастическими предметами	1	
35	Техника выполнения удержания скакалки; вращения сложенной вдвое скакалки в различных плоскостях; броска и ловли скакалки	1	
36	Техника выполнения высоких прыжков вперёд через скакалку с двойным махом вперёд	1	
37	Техника выполнения бросков мяча, ловли мяча, серии отбивов мяча	1	
38	Составление комбинаций упражнений основной гимнастики	1	
39	Комбинации с упражнениями общей разминки	1	
40	Комбинации с упражнениями партерной разминки	1	
41	Комбинации с упражнениями разминки у опоры	1	
42	Комбинации с упражнениями с гимнастическими предметами	1	
43	Комбинации с акробатическими упражнениями	1	
44	Комбинации различных гимнастических и акробатических упражнений с танцевальными шагами	1	
45	Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в музыкально-сценических и ролевых играх, в туристических играх и игровых заданиях, в спортивных эстафетах	1	
46	Практика применения правил безопасности при выполнении физических	1	

	упражнений и различных форм двигательной активности в играх и игровых заданиях		
47	Музыкально-сценические и ролевые игры	1	
48	Туристические игры и спортивные эстафеты	1	
49	Основные принципы и правила участия в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности. Практика применения правил техники безопасности при участии в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности	1	
50	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности без гимнастических предметов	1	
51	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности с гимнастическими предметами	1	
52	Основные организующие команды и приемы. Техника выполнения действий при строевых командах	1	
53	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бег вперед, назад, подскоки	1	
54	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: группировка, кувырок	1	
55	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: повороты, равновесие	1	
56	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бросок и ловля гимнастического предмета	1	
57	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков челночного бега	1	
58	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков: бега на короткие дистанции (30 м)	1	
59	Техника выполнения перемещений с броском и ловлей гимнастического предмета	1	

60	Техника выполнения прыжка в группировке с поворотом всего тела толчком с двух ног. Техника выполнения прыжка с выбросом ноги вперед	1	
61	Плавание: общая характеристика. Правила безопасного поведения в бассейне	1	
62	Правила дыхания в воде. Спортивные стили плавания.	1	
63	Челночный бег.	1	
64	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков челночного бега	1	
65	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков: бега на короткие дистанции (30 м)	1	
66	Музыкально-сценические и ролевые игры	1	
67	Туристические игры и спортивные эстафеты	1	
68	Основные принципы и правила участия в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности. Практика применения правил техники безопасности при участии в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Физическая нагрузка: определение и влияние на физическое развитие. Гармоничное развитие. Методика проведения контрольных измерений	1	
2	Классификация физических упражнений. Роль гимнастики в физическом развитии и физическом совершенствовании	1	
3	Плавание: общая характеристика. Правила безопасного поведения в бассейне	1	
4	Правила дыхания в воде.	1	
5	Спортивные стили плавания. Виды спортивных стилей плавания	1	
6	Составление комплексов и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений из общей разминки.	1	
7	Составление комплексов и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений из общей разминки, из партерной разминки.	1	
8	Составление комплексов и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений из общей разминки, из партерной разминки и разминки у опоры	1	
9	Техника выполнения танцевальных движений	1	
10	Физическая нагрузка в гимнастических упражнениях	1	
11	Техника выполнения физических упражнений для формирования строевой подготовки.	1	
12	Методика моделирования комбинаций гимнастических упражнений	1	
13	Составление правил новых игр и спортивных эстафет. Самостоятельная организация игр (спортивных эстафет) и игровых заданий. Оценивание правил	1	

	безопасности в процессе выполняемой игры		
14	Строевые команды: построения, перестроения	1	
15	Методика контроля правильного выполнения упражнений при увеличении нагрузки. Выполнение освоенных гимнастических упражнений с постепенным увеличением нагрузки	1	
16	Практика применения методики измерения пульса при увеличении нагрузки; техники дыхания при выполнении упражнений; методики контроля осанки	1	
17	Техника выполнения гимнастических упражнений общей разминки	1	
18	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки	1	
19	Техника выполнения гимнастических упражнений разминки у опоры	1	
20	Техника выполнения акробатических упражнений	1	
21	Техника выполнения упражнений с гимнастическими предметами	1	
22	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц стопы, для укрепления мышц ног	1	
23	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц брюшного пресса, мышц спины, для развития гибкости позвоночника	1	
24	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц рук, мышц плечевого пояса	1	
25	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности голеностопного сустава, тазобедренного сустава	1	
26	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности плечевого сустава	1	
27	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития эластичности мышц ног, подвижности коленного сустава	1	

28	Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития координационно-скоростных способностей. Составление комплекса и демонстрация выполнения акробатических упражнений для развития координационно-скоростных способностей	1	
29	Составление комплекса и демонстрация выполнения танцевальных шагов для развития координационно-скоростных способностей	1	
30	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений общей, партерной разминки, разминки у опоры для развития координационно-скоростных способностей	1	
31	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений в подвижных играх для развития координационно-скоростных способностей	1	
32	Техника выполнения строевого и походного шага. Построения и перемещения по команде	1	
33	Выполнение нормативов ГТО, тестовых заданий на гибкость и координационно-скоростные способности	1	
34	Игровые задания на выполнение физических упражнений	1	
35	Построения и перестроения в шеренги, повороты в строю. Перемещения с помощью танцевальных движений	1	
36	Акробатические упражнения для перемещений	1	
37	Игры с выталкиванием	1	
38	Игры с теснением соперника, упираясь в грудь рукой, сидя спина к спине, ноги в упор	1	
39	Игры в перетягивания соперника в свою сторону	1	
40	Игры за овладение у соперника предметом одной рукой, двумя руками	1	
41	Игры на устойчивость	1	
42	Туристическая игры «Пройди по бревну», «Сквозь бурелом». Игровое задание:	1	

	собери рюкзак в поход		
43	Техника выполнения серии поворотов на девяносто и сто восемьдесят градусов	1	
44	Техника выполнения специальных упражнений: прыжки	1	
45	Техника выполнения прыжков через скакалку	1	
46	Общеразвивающие, музыкально-сценические, ролевые игры с использованием гимнастических предметов	1	
47	Спортивные игры и эстафеты с использованием гимнастических предметов	1	
48	Техника выполнения бега вперед, назад, челночного бега для развития координации и ловкости	1	
49	Бег на скорость (30 м) и подготовка к сдаче норм ГТО	1	
50	Составление комбинаций танцевальных шагов и элементов танцевальных движений. Демонстрация комбинации упражнений с использованием танцевальных шагов и элементов	1	
51	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие силы мышц	1	
52	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие координационно-скоростных способностей	1	
53	Техника выполнения упражнений на силу, гибкость, координационно-скоростные способности по специализации вида спорта	1	
54	Проектная деятельность по подготовке личного выступления	1	
55	Проектная деятельность по подготовке группового упражнения	1	
56	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости	1	
57	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития координационно-скоростных способностей	1	
58	Техника выполнения упражнений на гибкость	1	
59	Техника выполнения упражнений на определения координационно-скоростных	1	

	способностей.		
60	Выполнение нормативов ГТО, тестовых заданий на гибкость и координационно-скоростные способности	1	
61	Техника выполнения упражнений для сдачи норм ГТО (по возрасту)	1	
62	Техника выполнения упражнений для сдачи нормативов на гибкость	1	
63	Туристические игры для тренировки координационных способностей, ловкости, точности, координации движений	1	
64	Игровые задания на проложение маршрута туристического похода на карте местности, по сбору рюкзака для туристического похода	1	
65	Контрольно-тестовые упражнения	1	
66	Демонстрация группового показательного выступления	1	
67	Техника выполнения упражнений ГТО II ступени на координационно-скоростные способности: прыжок в длину с места толчком с двух ног; метание мяча в заданную плоскость	1	
68	Демонстрация навыков и умений соревновательной деятельности. Демонстрация навыков и умений в итоговых показательных упражнениях	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образователь- ные ресурсы
		Всего	
1	Характеристика физической культуры, ее роли в общей культуре человека. Задачи спорта и задачи физической культуры. Важные навыки жизнедеятельности человека	1	
2	Туристическая деятельность	1	
3	Строевые команды. Строевые упражнения	1	
4	Основные правила безопасного поведения на уроке физической культуры. Направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания	1	
5	Классификация физических упражнений по целевому назначению. Техника выполнения упражнений для тестирования результатов развития физических качеств и способностей	1	
6	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями: общая разминка, партерная разминка, разминка у опоры	1	
7	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями: игры и игровые задания	1	
8	Способы демонстрация полученных навыков и умений выполнения физических упражнений	1	
9	Методы определения динамики развития гибкости и координационно-скоростных способностей	1	
10	Проектирование новых игр и игровых заданий, способов демонстрации полученных навыков и умений выполнения физических упражнений	1	

11	Моделирование комплексов упражнений на развитие гибкости и увеличения эластичности мышц	1	
12	Моделирование комплексов упражнений на развитие координационно-скоростных способностей и меткости	1	
13	Моделирование комплексов упражнений на развитие моторики; на увеличение подвижности суставов, формирование стопы и осанки; на укрепление мышц тела. Моделирование игр и игровых заданий с выполнением комплексов физических упражнений	1	
14	Туристическая деятельность: базовое снаряжение для похода, составление маршрута, ориентирование на местности	1	
15	Типичные ошибки при выполнении специальных комплексов упражнений основной гимнастики	1	
16	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц спины	1	
17	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц ног	1	
18	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц рук	1	
19	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц живота	1	
20	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие гибкости позвоночника	1	
21	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие подвижности тазобедренных суставов; на развитие подвижности коленных и голеностопных суставов; на развитие эластичности мышц ног	1	
22	Техника выполнения комплексов упражнений с гимнастическими предметами для развития координации. Техника выполнения комплексов акробатических упражнений для развития координации. Техника выполнения комплексов упражнений с гимнастическими предметами для развития координации. Техника выполнения комплексов танцевальных шагов для развития координации	1	
23	Проектирование правил новых ролевых спортивных эстафет. Участие в спортивных эстафетах по ролям	1	

24	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий: утренняя гимнастика, тренировочные занятия	1	
25	Техника выполнения строевого, походного шага, практика выполнения строевых команд. Демонстрация универсальных умений при выполнении организующих упражнений для групп. Демонстрация универсальных умений при выполнении организующих упражнений для групп при выполнении спортивных упражнений	1	
26	Составление комплекса базовых упражнений гимнастики для общей разминки. Демонстрация программы с базовыми упражнениями гимнастики для общей разминки	1	
27	Техника выполнения перемещений: перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги	1	
28	Составление и демонстрация программ с базовыми упражнениями для физкультурминуток на воздухе и в зале	1	
29	Моделирование комплексов упражнений общей гимнастики по видам разминки	1	
30	Типичные ошибки при выполнении спортивных и туристических упражнений	1	
31	Техника выполнения спортивных и туристических упражнений для укрепления отдельных мышечных групп. Техника выполнения туристических физических упражнений. Игровые задания по туристической деятельности	1	
32	Жизненно важные навыки и умения на уроках физической культуры. Практика наблюдения за динамикой развития физических качеств и способностей. Проектирование индивидуальной образовательной траектории для эффективного развития физических качеств и способностей. Составление комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток по целевым задачам	1	
33	Техника выполнения комплексов перемещений	1	
34	Организация проведения спортивных ролевых игр	1	
35	Демонстрация универсальных умений управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	1	
36	Правила организации и проведения туристических игр. Организация и	1	

	проведение туристических игр		
37	Подготовка к демонстрации личных результатов при выполнении игровых заданий. Демонстрация личных результатов при выполнении игровых заданий	1	
38	Техника синхронного выполнения физических упражнений. Выполнение упражнений под ритм и счет	1	
39	Техника взаимодействия и сотрудничества в группах	1	
40	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	
41	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	
42	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	
43	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	
44	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	
45	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	
46	Упражнения из игры волейбол	1	
47	Упражнения из игры волейбол	1	
48	Упражнения из игры баскетбол	1	
49	Упражнения из игры баскетбол	1	
50	Упражнения из игры баскетбол	1	
51	Упражнения из игры футбол	1	
52	Упражнения из игры футбол	1	
53	Техника выполнения упражнений с использованием, гимнастических палок	1	
54	Техника удержания скакалки при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	1	
55	Техника удержания мяча при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	1	
56	Техника выполнения комплексов акробатических упражнений с гимнастическим предметом	1	
57	Демонстрация техники выполнения равновесий, поворотов, прыжков	1	
58	Освоение универсальных умений по взаимодействию в парах и группах при	1	

	разучивании специальных физических упражнений		
59	Техника выполнения акробатических упражнений. Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений	1	
60	Освоение танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах	1	
61	Участие в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов, мастер-классов, открытых уроков с использованием полученных навыков и умений, в контрольно-тестовых упражнениях	1	
62	Сдача нормативов ГТО II ступени	1	
63	Проектирование и демонстрация спортивных игр, игровых заданий и спортивных эстафет	1	
64	Техника выполнения в ритм/на счёт, на музыкальный такт упражнений, танцевальных движений	1	
65	Проектирование и демонстрация туристических физических игр, игровых заданий. Приёмы безопасной жизнедеятельности на природе	1	
66	Демонстрация контрольно-тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости, координации	1	
67	Подготовка к демонстрации показательного выступления	1	
68	Показательное выступление	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

