

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области

Управление образования г.Оренбурга

МОАУ "НОШ № 33"

РАССМОТРЕНО  
методическим объединением  
учителей

\_\_\_\_\_ Шинкина Н.Р.

Протокол №

от "" г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ Тишкос Г.И.

Протокол №

от "" г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор

\_\_\_\_\_ Зацепина Н.А.

Приказ №

от "" г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

(ID 2348646)

Учебного предмета  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

(для 1–4 классов образовательных организаций)

Оренбург 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

---

Рабочая программа начального общего образования по физической культуре составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрена решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

При создании программы 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 т.п.), 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 Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (далее — 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 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 включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развить.

Программа 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 обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также

позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в примерной программе воспитания, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 года № 2/20).

Согласно своему назначению примерная рабочая программа является ориентиром для составления рабочих программ образовательных учреждений: она даёт представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся в рамках учебного предмета «Физическая культура»; устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделам 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 на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности / учебных действий ученика по освоению учебного содержания.

В программе нашли своё отражение: Поручение Президента Российской Федерации об обеспечении внесения в примерные основные образовательные программы дошкольного, начального общего, основного общего и среднего общего образования изменений, предусматривающих обязательное выполнение воспитанниками и учащимися упражнений основной гимнастики в целях их физического развития (с учётом ограничений, обусловленных состоянием здоровья); условия Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, научные и методологические подходы к изучению физической культуры в начальной школе.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе 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 учащихся начальной школы. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Физическая культура» является физическое воспитание граждан России. Учебный предмет «Физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Программа 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 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 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 обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», 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 программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно:

- а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей;
- б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

В основе программы лежат представления об уникальности личности каждого учащегося начальной школы, индивидуальных возможностях каждого школьника и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей учащимся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе 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 направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся начальной школы; 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 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 уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе 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 используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными

упражнениями в программе используются туристические спортивные игры. Содержание программы обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы учебного предмета «Физическая культура» 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 основана на следующих принципах:

*Принцип систематичности и последовательности.* 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 должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе 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 младших школьников с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

*Принципы непрерывности и цикличности.* Эти принципы 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 возрастной адекватности направлений физического воспитания.* Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей младшего школьного возраста, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

*Принцип наглядности.* Наглядность обучения и воспитания 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. 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.* 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.* Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания,

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

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

Освоение программы 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 лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов — предметных, метапредметных и личностных.

## **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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 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 учебного предмета «Физическая культура» 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 позволяют решать преимущественно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы 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 учебного предмета 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 (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические

минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т.д.); умении применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат — физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа обеспечивает:

- единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;
- преемственность основных образовательных программ 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 в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по программе 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.



### **Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Физическая культура» в начальной школе, составляет 405 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 99 ч; 2 класс — 102 ч; 3 класс — 102 ч; 4 класс — 102 ч.

# 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.

### ***Организуемые 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) поочередно 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 соединении 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.

### ***Организуящие 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.

### ***Организуящие команды и приёмы***

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

### ***Спортивно-оздоровительная деятельность***

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

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

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

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

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

Овладение техникой плавания на дистанцию не менее 25 метров (при 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 т.ч. 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.

### ***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.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

---

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

#### **Патриотическое воспитание:**

— 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.

#### **Гражданское воспитание:**

— 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.

#### **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.

#### **Формирование культуры здоровья:**

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

#### **Экологическое воспитание:**

— 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**

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) **Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира:

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

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

— моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

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

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

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



- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

**2) Коммуникативные универсальные учебные действия**, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

- 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.

**3) Регулятивные универсальные учебные действия**, отражающие способности обучающегося

строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

- 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 учащихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного данной программой, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися; умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития детей возраста начальной школы; 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 т. п.), 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 (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);
- 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 условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

**Предметные результаты** отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

## **1 КЛАСС**

### **1) 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;
- знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);
- знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;
- знать основные виды разминки.

### **2) Способы физкультурной деятельности:**

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими 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.

### **3) 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 возрастной период начальной школы, 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.

## 2 КЛАСС

### 1) 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.

### 2) Способы физкультурной деятельности

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:*

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

### **3) Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

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

— осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом; мягким бегом вперед, 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).

## **3 КЛАСС**

### **1) 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 период, 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.

## **2) Способы физкультурной деятельности**

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими 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).

## **3) 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 т.д.;
- 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).

## **4 КЛАСС**

### **1) 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).

## **2) 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 (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 т.д.;
- составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

## **3) Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);
- моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;
- осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;
- осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры — в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);
- принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

*Спортивно-оздоровительная деятельность:*

- осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;
- осваивать технику выполнения спортивных упражнений;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;
- проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;
- выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;



- различать, выполнять и озвучивать строевые команды;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;
- осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость;
- описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);
- соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
- демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;
- демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;
- осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);
- осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;
- моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);
- осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;
- осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- осваивать технические действия из спортивных игр.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	<b>Физическая культура: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. ГТО</b>	2	0	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=dJzVyvCMwhk">https://www.youtube.com/watch?v=dJzVyvCMwhk</a> <a href="https://infourok.ru/veselie-igri-na-urokah-fizkulturi-v-nachalnoy-shkole-2227789.html">https://infourok.ru/veselie-igri-na-urokah-fizkulturi-v-nachalnoy-shkole-2227789.html</a> <a href="https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kulturi-v-klasse-turizm-i-moe-zdorove-3515845.html">https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kulturi-v-klasse-turizm-i-moe-zdorove-3515845.html</a> <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-dlya-klassa-vozniknovenie-fizicheskoy-kulturi-i-sporta-456966.html">https://infourok.ru/prezentaciya-dlya-klassa-vozniknovenie-fizicheskoy-kulturi-i-sporta-456966.html</a> <a href="https://znanio.ru/media/vneurochnaya-deyatelnost-po-fizicheskoy-kulture-2515109">https://znanio.ru/media/vneurochnaya-deyatelnost-po-fizicheskoy-kulture-2515109</a> <a href="https://pedsovet.su/fgos/6360_struktura_uroka_po_fgos">https://pedsovet.su/fgos/6360_struktura_uroka_po_fgos</a> <a href="https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdac8116758a.pdf">https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdac8116758a.pdf</a>
1.2.	<b>Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции</b>	2	0	2	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/01/14/pravila-povedeniya-na-urokah-fizicheskoy-kultury">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/01/14/pravila-povedeniya-na-urokah-fizicheskoy-kultury</a> <a href="https://infourok.ru/obschie-principi-zanyatii-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom-1400681.html">https://infourok.ru/obschie-principi-zanyatii-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom-1400681.html</a> <a href="https://infourok.ru/urok-po-fizkulture-gimnastika-klasa-1265532.html">https://infourok.ru/urok-po-fizkulture-gimnastika-klasa-1265532.html</a> <a href="https://urok.1sept.ru/articles/657643">https://urok.1sept.ru/articles/657643</a> <a href="https://urok.1sept.ru/articles/642634">https://urok.1sept.ru/articles/642634</a>
1.3.	<b>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</b>	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/conspect/263359/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/conspect/263359/</a> <a href="https://atletika-ec.ru/school_sports_equipment">https://atletika-ec.ru/school_sports_equipment</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/conspect/261346/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/conspect/261346/</a> <a href="https://sch1159s.mskobr.ru/attach_files/upload_users_files/5ffc3fc838276.pdf">https://sch1159s.mskobr.ru/attach_files/upload_users_files/5ffc3fc838276.pdf</a> <a href="https://ped-kopilka.ru/nachalnaja-shkola/podvizhnye-igry-dlja-1-klasa.html">https://ped-kopilka.ru/nachalnaja-shkola/podvizhnye-igry-dlja-1-klasa.html</a> <a href="https://koncept.ru/nachalnye-klassy/konspekty-urokov/fizkultura-1klass/577-">https://koncept.ru/nachalnye-klassy/konspekty-urokov/fizkultura-1klass/577-</a>
1.4.	<b>Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание.</b>	3	0	3	<a href="https://externat.foxford.ru/polezno-znat/rezhim-dnya-pervoklassnika">https://externat.foxford.ru/polezno-znat/rezhim-dnya-pervoklassnika</a> <a href="https://infourok.ru/klassnyj-chas-lichnaya-gigiena-1-klasa-4041128.html">https://infourok.ru/klassnyj-chas-lichnaya-gigiena-1-klasa-4041128.html</a> <a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2012/01/22/pravila-gigieny-dlya-1-klasa">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2012/01/22/pravila-gigieny-dlya-1-klasa</a> <a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/04/14/osnovnye-pravila-zakalivaniya-vidy-zakalivaniya1-klasa">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/04/14/osnovnye-pravila-zakalivaniya-vidy-zakalivaniya1-klasa</a>
1.5	<b>Строевые команды, виды построения, расчёта</b>	2	0	2	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/06/27/stroevye-uprazhneniya-vypolnenie-komand-1-klasa">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/06/27/stroevye-uprazhneniya-vypolnenie-komand-1-klasa</a> <a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/06/27/stroevye-uprazhneniya-postroeniya-perestroeniya-1-klasa">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/06/27/stroevye-uprazhneniya-postroeniya-perestroeniya-1-klasa</a> <a href="https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-1-klasa-tema-perestroenie-raschyot-na-pervyj-vtoroj-4517052.html">https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-1-klasa-tema-perestroenie-raschyot-na-pervyj-vtoroj-4517052.html</a>
Итого по разделу		10			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					

2.1.	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	3	0	3	<a href="https://pedsovet.org/article/osnovy-metodiki-i-organizatsiya-samostoyatelnyh-zanyatij-fizicheskimi-uprazhneniyami">https://pedsovet.org/article/osnovy-metodiki-i-organizatsiya-samostoyatelnyh-zanyatij-fizicheskimi-uprazhneniyami</a>
2.2.	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	3	0	3	<a href="https://co1858.ru/prochee/podvizhnye-igry-dlya-1-klassa-poleznye-uprazhneniya.html">https://co1858.ru/prochee/podvizhnye-igry-dlya-1-klassa-poleznye-uprazhneniya.html</a> <a href="https://urok.1sept.ru/articles/672920">https://urok.1sept.ru/articles/672920</a> <a href="https://infourok.ru/stroevye-uprazhneniya-i-tehnika-hodby-1-klass-4465188.html">https://infourok.ru/stroevye-uprazhneniya-i-tehnika-hodby-1-klass-4465188.html</a>
2.3.	Самоконтроль. Строевые команды и построения	4	0	4	<a href="https://infourok.ru/samokontrol-pri-organizacii-zanyatij-po-fizicheskoi-kulture-4319390.html">https://infourok.ru/samokontrol-pri-organizacii-zanyatij-po-fizicheskoi-kulture-4319390.html</a> <a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/06/27/stroevye-uprazhneniya-vypolnenie-komand-1-klass">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/06/27/stroevye-uprazhneniya-vypolnenie-komand-1-klass</a>
Итого по разделу		10			
<b>Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
3.1.	Освоение упражнений основной гимнастики: — для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; — для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений. Контроль величины нагрузки и дыхания	34	0	34	<a href="http://window.edu.ru/catalog/pdf2txt/397/28397/11610?p_page=1">http://window.edu.ru/catalog/pdf2txt/397/28397/11610?p_page=1</a> <a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/12/22/uprazhneniya-na-razvitiie-koordinatsii-s-elementami">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/12/22/uprazhneniya-na-razvitiie-koordinatsii-s-elementami</a> <a href="https://infourok.ru/uprazhneniya-dlya-razvitiya-melkoy-motoriki-625205.html">https://infourok.ru/uprazhneniya-dlya-razvitiya-melkoy-motoriki-625205.html</a> <a href="https://infourok.ru/formirovanie-zhiznenno-vaznyh-umenij-i-navykav-posredstvami-fizicheskikh-uprazhnenij-5617381">https://infourok.ru/formirovanie-zhiznenno-vaznyh-umenij-i-navykav-posredstvami-fizicheskikh-uprazhnenij-5617381</a> <a href="http://fiz-ra.vladimirschool36.edusite.ru/p9aa1.html">http://fiz-ra.vladimirschool36.edusite.ru/p9aa1.html</a>
3.2.	Игры и игровые задания	20	0	20	<a href="https://ped-kopilka.ru/blogs/natalja-ilinichna-andrievskaja/igry-dlja-pervoklasnikov.html">https://ped-kopilka.ru/blogs/natalja-ilinichna-andrievskaja/igry-dlja-pervoklasnikov.html</a> <a href="https://iqsha.ru/uprazhneniya/1-klass">https://iqsha.ru/uprazhneniya/1-klass</a>
3.3.	Организуемые команды и приемы	2	0	2	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/09/03/akrobatika-1-klass">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/09/03/akrobatika-1-klass</a> <a href="https://infourok.ru/organizuyuschie-komandi-i-priemi-na-uroke-gimnastiki-2220218.html">https://infourok.ru/organizuyuschie-komandi-i-priemi-na-uroke-gimnastiki-2220218.html</a>
Итого по разделу		56			
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
4.1.	Освоение физических упражнений	23	10	13	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2012/11/12/fizicheskoe-vospitanie-1-klass">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2012/11/12/fizicheskoe-vospitanie-1-klass</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0AAle-mpPMw">https://www.youtube.com/watch?v=0AAle-mpPMw</a>
Итого по разделу		23			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	10	89	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					

1.1.	<b>Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка</b>	2	0	2	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/04/29/konspekt-fizicheskoy-kultury-dlya-2-klassa-po-teme">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/04/29/konspekt-fizicheskoy-kultury-dlya-2-klassa-po-teme</a> <a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/matematika/2017/09/10/tema-massa-kilogramm-urok-matematiki-1-klass">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/matematika/2017/09/10/tema-massa-kilogramm-urok-matematiki-1-klass</a> <a href="https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-osanka-pryamaya-spina-3575880.html">https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-osanka-pryamaya-spina-3575880.html</a>
1.2.	<b>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</b>	2	0	2	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-razvitie-fizicheskoy-kulturi-v-drevney-grecii-2800397">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-razvitie-fizicheskoy-kulturi-v-drevney-grecii-2800397</a> . <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-olimpiyskie-igri-v-drevnosti-i-sovremennosti-3626493.html">https://infourok.ru/prezentaciya-olimpiyskie-igri-v-drevnosti-i-sovremennosti-3626493.html</a> <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-simvoli-olimpiyskih-igr-3767291.html">https://infourok.ru/prezentaciya-simvoli-olimpiyskih-igr-3767291.html</a> <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-vozhrozhdenie-olimpiyskih-igr-sovremennosti-5257081.html">https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-vozhrozhdenie-olimpiyskih-igr-sovremennosti-5257081.html</a> <a href="https://ppt4web.ru/prezentacii-po-fizkulture/istorija-olimpijskikh-igr0.html">https://ppt4web.ru/prezentacii-po-fizkulture/istorija-olimpijskikh-igr0.html</a> <a href="https://multiurok.ru/files/vidy-gimnastiki-1.html">https://multiurok.ru/files/vidy-gimnastiki-1.html</a>
1.3.	<b>Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования</b>	1	0	1	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-k-uroku-fizicheskoy-kulturi-na-temu-zimnie-vidi-sporta-2267467.html">https://infourok.ru/prezentaciya-k-uroku-fizicheskoy-kulturi-na-temu-zimnie-vidi-sporta-2267467.html</a> <a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/02/19/kalendarno-tematicheskij-plan-2-klassa-na-2018-2019">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/02/19/kalendarno-tematicheskij-plan-2-klassa-na-2018-2019</a>
1.4.	<b>Эстетические развитие. Упражнения по видам разминки. Танцевальные шаги. Музыкально-сценические игры</b>	2	0	2	<a href="https://infourok.ru/esteticheskoe-vospitanie-v-sfere-fizicheskoy-kulturi-2721836.html">https://infourok.ru/esteticheskoe-vospitanie-v-sfere-fizicheskoy-kulturi-2721836.html</a> <a href="https://bel.sport/articles/42/razminki-dlya-mladshikh-shkolnikov">https://bel.sport/articles/42/razminki-dlya-mladshikh-shkolnikov</a> <a href="https://infourok.ru/tancevalnie-shagi-na-urokah-fizkulturi-dlya-mladshih-shkolnikov-456891.html">https://infourok.ru/tancevalnie-shagi-na-urokah-fizkulturi-dlya-mladshih-shkolnikov-456891.html</a> <a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2012/11/30/ispolzovanie-muzykalno-stsenicheskikh-igr-na-uroke">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2012/11/30/ispolzovanie-muzykalno-stsenicheskikh-igr-na-uroke</a>
1.5	<b>Плавание</b>	2	0	2	<a href="http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/plavanie/">http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/plavanie/</a>
Итого по разделу		9			
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности</b>					
2.1.	<b>Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями</b>	4	0	4	<a href="https://pedsovet.org/article/osnovy-metodiki-i-organizatsiya-samostoyatelnyh-zanyatij-fizicheskimi-uprajneniyami">https://pedsovet.org/article/osnovy-metodiki-i-organizatsiya-samostoyatelnyh-zanyatij-fizicheskimi-uprajneniyami</a>
2.2.	<b>Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения</b>	5	0	5	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/672920">https://urok.1sept.ru/articles/672920</a> <a href="https://infourok.ru/stroevye-uprazhneniya-2-klass-5071971.html">https://infourok.ru/stroevye-uprazhneniya-2-klass-5071971.html</a>
Итого по разделу		9			

Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
3.1.	<b>Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Гимнастические упражнения по видам разминки. Общая разминка. Партерная разминка. Разминка у опоры</b>	12	0	12	<a href="https://beliro.ru/assets/resourcefile/2709/posobie-po-gimnastike-.pdf">https://beliro.ru/assets/resourcefile/2709/posobie-po-gimnastike-.pdf</a> <a href="https://ped-kopilka.ru/blogs/elena-nikolaevna-nechaeva/konspekt-uroka-po-fizicheskoi-kulture-dlja-uchaschihsja-2">https://ped-kopilka.ru/blogs/elena-nikolaevna-nechaeva/konspekt-uroka-po-fizicheskoi-kulture-dlja-uchaschihsja-2</a> <a href="https://uchitelya.com/nachalnaya-shkola/184012-otkrytyy-urok-parternaya-gimnastika-2-klass.html">https://uchitelya.com/nachalnaya-shkola/184012-otkrytyy-urok-parternaya-gimnastika-2-klass.html</a> <a href="https://multiurok.ru/files/oru-dlia-razminki-na-urokakh-fizicheskoi-kul-tury.html">https://multiurok.ru/files/oru-dlia-razminki-na-urokakh-fizicheskoi-kul-tury.html</a>
3.2.	<b>Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Основная гимнастика. Подводящие упражнения, акробатические упражнения</b>	12	0	12	<a href="https://infourok.ru/gimnastika-v-shkole-obschie-trebovaniya-k-uroku-gimnastiki-i-metodicheskie-aspekti-urok-zanyati">https://infourok.ru/gimnastika-v-shkole-obschie-trebovaniya-k-uroku-gimnastiki-i-metodicheskie-aspekti-urok-zanyati</a> <a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2012/03/23/konspekt-uroka-gimnastika-dlya-uchashchikhsya-2-klass">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2012/03/23/konspekt-uroka-gimnastika-dlya-uchashchikhsya-2-klass</a> <a href="https://urok.1sept.ru/articles/623962">https://urok.1sept.ru/articles/623962</a>
3.3.	<b>Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Основная гимнастика. Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом</b>	12	0	12	<a href="https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/48978/1/978-5-7996-2054-7_2017.pdf">https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/48978/1/978-5-7996-2054-7_2017.pdf</a> <a href="https://infourok.ru/urok-gimnastikauprazhneniya-na-koordinaciyu-i-dlya-melkoy-motoriki-ruk-3587064.html">https://infourok.ru/urok-gimnastikauprazhneniya-na-koordinaciyu-i-dlya-melkoy-motoriki-ruk-3587064.html</a>
3.4.	<b>Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Основная гимнастика. Комбинации упражнений</b>	12	0	12	<a href="https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/48978/1/978-5-7996-2054-7_2017.pdf">https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/48978/1/978-5-7996-2054-7_2017.pdf</a> <a href="https://doc4web.ru/fizkultura/akrobaticheskie-elementi-klass.html">https://doc4web.ru/fizkultura/akrobaticheskie-elementi-klass.html</a>
3.5.	<b>Игры и игровые задания</b>	10	0	10	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/05/22/konspekt-uroka-po-fizkulture-podvizhnye-igry-2-klass">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/05/22/konspekt-uroka-po-fizkulture-podvizhnye-igry-2-klass</a> <a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/01/31/igry-i-zadaniya-na-razvitie-vnimaniya-na-urokah-fiziches">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/01/31/igry-i-zadaniya-na-razvitie-vnimaniya-na-urokah-fiziches</a>
3.6.	<b>Организуемые команды и приемы</b>	2	0	2	<a href="https://infourok.ru/organizuyuschie-komandi-i-priemi-na-uroke-gimnastiki-2220218.html">https://infourok.ru/organizuyuschie-komandi-i-priemi-na-uroke-gimnastiki-2220218.html</a>
Итого по разделу		60			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность					
4.1.	<b>Освоение упражнений для развития координации и развития жизненноважных навыков и умений</b>	24	10	14	<a href="https://infourok.ru/programma-po-fizicheskoi-kulture-6089498.html">https://infourok.ru/programma-po-fizicheskoi-kulture-6089498.html</a>
Итого по разделу		24			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
-------	---------------------------------------	------------------	--

		всего	контрольные работы	практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1.	<b>Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений с постепенным увеличением нагрузки на человека</b>	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/</a> <a href="http://krascor.ru/article/1633/">http://krascor.ru/article/1633/</a> <a href="https://infourok.ru/attestacionnaya-rabota-vliyanie-utrenney-gimnastiki-na-rabotosposobnost-i-zdorove-uchaschihsya">https://infourok.ru/attestacionnaya-rabota-vliyanie-utrenney-gimnastiki-na-rabotosposobnost-i-zdorove-uchaschihsya</a>
1.2.	<b>Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с возрастными периодами развития</b>	2	0	2	<a href="https://infourok.ru/otkritiy-urok-po-teme-kompleksi-fizicheskikh-uprazhneniy-klass-3225589.html">https://infourok.ru/otkritiy-urok-po-teme-kompleksi-fizicheskikh-uprazhneniy-klass-3225589.html</a> <a href="https://studfile.net/preview/2069613/page:34/">https://studfile.net/preview/2069613/page:34/</a> <a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/osobnosti_vozrastnogo_razvitiia_fizicheskikh_kachestv">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/osobnosti_vozrastnogo_razvitiia_fizicheskikh_kachestv</a>
1.3.	<b>Гимнастика. Подводящие упражнения. Характеристика подводящих упражнений</b>	2	0	2	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/05/25/gimnastika-dlya-uchaschihsya-3-klassov">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/05/25/gimnastika-dlya-uchaschihsya-3-klassov</a> <a href="https://doc4web.ru/fizkultura/konspekt-uroka-gimnastika-klass1.html">https://doc4web.ru/fizkultura/konspekt-uroka-gimnastika-klass1.html</a> <a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/12/14/harakteristika-vidov-uprazhneniy-dlya-detey-1-4-klassov">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/12/14/harakteristika-vidov-uprazhneniy-dlya-detey-1-4-klassov</a>
1.4.	<b>Плавание. Правила дыхания в воде при плавании, техника выполнения согласования двигательных действий при плавании</b>	3	0	3	<a href="https://more-dokladov.ru/doklad-soobshchenie/sport/plavanie-po-fizkulture-2-3-4-5-klass-kratko">https://more-dokladov.ru/doklad-soobshchenie/sport/plavanie-po-fizkulture-2-3-4-5-klass-kratko</a> <a href="https://www.swim-sport.ru/articles/dihanie-pri-plavanii/">https://www.swim-sport.ru/articles/dihanie-pri-plavanii/</a> <a href="https://infourok.ru/plavanie-zakreplenie-tehniki-dvigatelnyh-deystviy-pri-plavanii-sposobom-krol-na-grudi-3473801">https://infourok.ru/plavanie-zakreplenie-tehniki-dvigatelnyh-deystviy-pri-plavanii-sposobom-krol-na-grudi-3473801</a>
Итого по разделу		9			
<b>Раздел 2. Способы физической деятельности</b>					
2.1.	<b>Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями</b>	4	0	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/conspect/261737/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/conspect/261737/</a>
2.2.	<b>Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения</b>	5	0	5	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/672920">https://urok.1sept.ru/articles/672920</a>
Итого по разделу		9			
<b>Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
3.1.	<b>Освоение специальных упражнений основной гимнастики</b>	38	0	38	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/conspect/279012/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/conspect/279012/</a>
3.2.	<b>Игры и игровые задания</b>	10	0	10	<a href="https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-podvizhnye-igry-3-klass-4664270.html">https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-podvizhnye-igry-3-klass-4664270.html</a>
Итого по разделу		48			
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
4.1.	<b>Комбинации упражнений основной гимнастики</b>	8	0	8	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/10/11/konspekt-uroka-gimnastiki-3-klass-fgos">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/10/11/konspekt-uroka-gimnastiki-3-klass-fgos</a>
4.2.	<b>Спортивные упражнения</b>	10	10	0	<a href="https://gtonorm.ru/3-klass/">https://gtonorm.ru/3-klass/</a>
4.3.	<b>Туристические физические упражнения</b>	10	0	10	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-razvitiie-fizicheskikh-kachestv-yunyh-turistov-564147">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-razvitiie-fizicheskikh-kachestv-yunyh-turistov-564147</a>
4.4.	<b>Подготовка к демонстрации полученных результатов</b>	8	0	8	<a href="http://www.iro.yar.ru/fileadmin/iro/k_fk_bzh/2018/SHCHerbak-Sistema_-ocenki-FK.pdf">http://www.iro.yar.ru/fileadmin/iro/k_fk_bzh/2018/SHCHerbak-Sistema_-ocenki-FK.pdf</a>
Итого по разделу		36			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	10	92
-------------------------------------	-----	----	----

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1.	Характеристика физической культуры, ее роль в общей культуре человека. Спорт, задачи и результаты спортивной подготовки. Важные навыки жизнедеятельности человека	2	0	2	<a href="http://mo-balkanskiy.ru/?p=12306">http://mo-balkanskiy.ru/?p=12306</a> <a href="https://infourok.ru/cel-zadachi-sredstva-metody-sportivnoj-podgotovki-4264109.html">https://infourok.ru/cel-zadachi-sredstva-metody-sportivnoj-podgotovki-4264109.html</a> <a href="https://piter-trening.ru/zhiznenno-vazhnye-navyki/">https://piter-trening.ru/zhiznenno-vazhnye-navyki/</a>
1.2.	Туристическая деятельность. Разновидности туристической деятельности. Туристические упражнения и роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях	3	0	3	<a href="https://infourok.ru/programma-po-vneurochnoy-deyatelnosti-turistonok-klass-2751341.html">https://infourok.ru/programma-po-vneurochnoy-deyatelnosti-turistonok-klass-2751341.html</a> <a href="https://urok.1sept.ru/articles/669998">https://urok.1sept.ru/articles/669998</a> <a href="https://infourok.ru/rabota-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-turizm-v-sisteme-fizicheskogo-vospitaniya-2261227.html">https://infourok.ru/rabota-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-turizm-v-sisteme-fizicheskogo-vospitaniya-2261227.html</a>
1.3.	Строевые команды. Строевые упражнения. Правила предупреждения травматизма на уроке «Физическая культура»	4	0	4	<a href="https://fkis.ru/page/1/413.html">https://fkis.ru/page/1/413.html</a> <a href="https://infourok.ru/stroevye-uprazhneniya-na-urokah-gimnastiki-4583150.html">https://infourok.ru/stroevye-uprazhneniya-na-urokah-gimnastiki-4583150.html</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/conspect/194631/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/conspect/194631/</a>
Итого по разделу		9			
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности</b>					
2.1.	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	3	0	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/conspect/261737/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/conspect/261737/</a>
2.2.	Методы проектной деятельности для гармоничного физического, интеллектуального, эстетического развития на основе исследований данных дневника наблюдений за своим физическим развитием	3	0	3	<a href="http://odaryonnost.ucoz.ru/intel_otdel/sbornik_chz2018.okonchatelnyj_variant..pdf">http://odaryonnost.ucoz.ru/intel_otdel/sbornik_chz2018.okonchatelnyj_variant..pdf</a>
2.3.	Показатели развития физических качеств и способностей и методики определения динамики их развития	3	0	3	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/314831">https://urok.1sept.ru/articles/314831</a>
2.4.	Моделирование комплексов упражнений	3	0	3	<a href="https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-kompleksa-fizicheskikh-uprazhneniy-proizvodstvennoy-gimnastiki-2506">https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-kompleksa-fizicheskikh-uprazhneniy-proizvodstvennoy-gimnastiki-2506</a>
2.5.	Туристический поход, составление маршрута, ориентирование на местности	3	0	3	<a href="https://pandia.ru/text/77/311/45115-6.php">https://pandia.ru/text/77/311/45115-6.php</a>
Итого по разделу		15			
<b>Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
3.1.	Овладение техникой выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики: — для укрепления отдельных мышечных групп; — учитывающих особенности режима работы мышц; — для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, эластичности мышц ног и координационно-скоростных способностей	20	0	20	<a href="https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/48978/1/978-5-7996-2054-7_2017.pdf">https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/48978/1/978-5-7996-2054-7_2017.pdf</a> <a href="http://udmathletics.ru/arhiv-statej/izuchaem-osnovnye-specialnye-begovye-uprazhneniya">http://udmathletics.ru/arhiv-statej/izuchaem-osnovnye-specialnye-begovye-uprazhneniya</a> <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/196277086.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/196277086.pdf</a> <a href="https://infourok.ru/programma-po-fizicheskoy-kulture-6089498.html">https://infourok.ru/programma-po-fizicheskoy-kulture-6089498.html</a> <a href="https://apkpro.ru/upload/iblock/777/31r0d0aikjlvmohezid31cprstetwh5w.pdf">https://apkpro.ru/upload/iblock/777/31r0d0aikjlvmohezid31cprstetwh5w.pdf</a>

3.2.	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий и выполнения перемещений различными способами передвижений	9	0	9	<a href="https://infourok.ru/programma-po-fizicheskoj-kulture-6089498.html">https://infourok.ru/programma-po-fizicheskoj-kulture-6089498.html</a>
3.3.	Игры и игровые задания	10	0	10	<a href="https://infourok.ru/konspekt-uroka-dlya-uchashihsya-4-klassa-po-fizicheskoj-kulture-igrovyje-uprazhneniya-4897939">https://infourok.ru/konspekt-uroka-dlya-uchashihsya-4-klassa-po-fizicheskoj-kulture-igrovyje-uprazhneniya-4897939</a>
Итого по разделу		39			
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
4.1.	Универсальные умения выполнения физических упражнений при взаимодействии в группах	4	0	4	<a href="https://levashov.edu.yar.ru/nachalnaya_shkola/formirovanie_universalnih_uchebnih_de_43/formirovanie_universalnih_u">https://levashov.edu.yar.ru/nachalnaya_shkola/formirovanie_universalnih_uchebnih_de_43/formirovanie_universalnih_u</a>
4.2.	Универсальные умения плавания спортивными стилями	5	0	5	<a href="https://infourok.ru/plavanie-dlya-uchashihsya-klassov-396784.html">https://infourok.ru/plavanie-dlya-uchashihsya-klassov-396784.html</a>
4.3.	Универсальные умения удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	5	0	5	<a href="https://infourok.ru/programma-po-fizicheskoj-kulture-6089498.html">https://infourok.ru/programma-po-fizicheskoj-kulture-6089498.html</a>
4.4.	Универсальные умения удержания равновесий, выполнения прыжков, поворотов, танцевальных шагов индивидуально и в группах, выполнения акробатических упражнений	5	0	5	<a href="https://infourok.ru/programma-po-fizicheskoj-kulture-6089498.html">https://infourok.ru/programma-po-fizicheskoj-kulture-6089498.html</a>
4.5.	Организация и проведение подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО	10	10	0	<a href="https://elib.sfu-kras.ru/bitstream/handle/2311/73175/vkr_shchelkonogova_n.v.pdf?sequence">https://elib.sfu-kras.ru/bitstream/handle/2311/73175/vkr_shchelkonogova_n.v.pdf?sequence</a>
4.6.	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты, воспитательная, эстетическая их составляющие: — воспитание патриотизма, любви к природе, интереса к окружающему миру, ответственности, формирование воли, выдержки, взаимопомощи, решительности, смекалки, командной работы и т. д.; — воспитание культуры движения, понимание эстетической привлекательности, музыкальности, творчества и т.д.	5	0	5	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/veselye-starty-5571/">https://rosuchebnik.ru/material/veselye-starty-5571/</a>
4.7.	Подготовка к демонстрации полученных результатов	5	0	5	<a href="http://integraciya.org/konkursy/rekomendatsii-po-podgotovke-prezentatsii-nauchno-issledovatel'sk">http://integraciya.org/konkursy/rekomendatsii-po-podgotovke-prezentatsii-nauchno-issledovatel'sk</a>
Итого по разделу		39			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92	



**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ****1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Знания о физической культуре. Физическая культура: игры. Правила поведения на уроках физической культуры. Техника безопасности при проведении игр. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. Строевые команды, виды построения и расчёта	1	0	1	Практическая работа;
2.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Освоение физических упражнений: бег на 30 м с высокого старта	1	1	0	Тестирование;
3.	Техника челночного бега	1	0	1	Практическая работа;
4.	Челночный бег 3x10 м	1	1	0	Тестирование;
5.	Знания о физической культуре. ГТО	1	0	1	Практическая работа;
6.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Освоение физических упражнений: метание мешочка на дальность	1	0	1	Практическая работа;
7.	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Игры и игровые задания: русская народная подвижная игра "Горелки"	1	0	1	Практическая работа;
8.	Знания о физической культуре. Олимпийские игры	1	0	1	Практическая работа;
9.	Распорядок дня	1	0	1	Практическая работа;
10.	Закаливание	1	0	1	Практическая работа;

11.	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Игры и игровые задания: подвижная игра "Мышеловка"	1	0	1	Практическая работа;
12.	Знания о физической культуре. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены	1	0	1	Практическая работа;
13.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Освоение физических упражнений: метание малого мяча на точность	1	0	1	Практическая работа;
14.	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Освоение упражнений основной гимнастики для развития жизненно важных умений и навыков: наклон вперёд из положения стоя	1	1	0	Тестирование;
15.	Подъём туловища из положения лёжа за 1 мин	1	1	0	Тестирование;
16.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Освоение физических упражнений: прыжок в длину с места	1	1	0	Тестирование;
17.	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Освоение упражнений основной гимнастики для развития жизненно важных умений и навыков: подтягивание на высокой перекладине из вися	1	0	1	Практическая работа;
18.	Подтягивание на низкой перекладине из вися лёжа	1	0	1	Практическая работа;
19.	Освоение упражнений основной гимнастики для развития координации: стихотворное сопровождение на уроках	1	0	1	Практическая работа;
20.	Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений	1	0	1	Практическая работа;
21.	Игры и игровые задания: ловля и броски мяча в парах	1	0	1	Практическая работа;
22.	Подвижная игра "Осада города"	1	0	1	Практическая работа;
23.	Индивидуальная работа с мячом	1	0	1	Практическая работа;

24.	Школа укрощения мяча	1	0	1	Практическая работа;
25.	Подвижная игра "Ночная охота"	1	0	1	Практическая работа;
26.	Глаза закрывай - упражненье начинай	1	0	1	Практическая работа;
27.	Подвижные игры	1	0	1	Практическая работа;
28.	Знания о физической культуре. Физическая культура: гимнастика. Правила поведения на уроках физической культуры. Техника безопасности при выполнении физических упражнений. Освоение упражнений основной гимнастики для развития жизненно важных умений и навыков: перекаты	1	0	1	Практическая работа;
29.	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Разновидности перекатов	1	0	1	Практическая работа;
30.	Техника выполнения кувырка вперёд	1	0	1	Практическая работа;
31.	Кувырок вперёд	1	0	1	Практическая работа;
32.	Освоение упражнений основной гимнастики для развития координации: стойка на лопатках, "мост"	1	0	1	Практическая работа;
33.	Стойка на лопатках, "мост" - совершенствование	1	0	1	Практическая работа;
34.	Освоение упражнений основной гимнастики для развития жизненно важных умений и навыков: повторение техники кувырка вперёд	1	0	1	Практическая работа;
35.	Освоение упражнений основной гимнастики для развития координации: лазанье по гимнастической стенке	1	0	1	Практическая работа;
36.	Перелезание на гимнастической стенке	1	0	1	Практическая работа;
37.	Освоение упражнений основной гимнастики для развития моторики: висы на перекладине	1	0	1	Практическая работа;

38.	Освоение упражнений основной гимнастики для развития жизненно важных умений и навыков: круговая тренировка	1	0	1	Практическая работа;
39.	Прыжки со скакалкой	1	0	1	Практическая работа;
40.	Прыжки в скакалку	1	0	1	Практическая работа;
41.	Круговая тренировка	1	0	1	Практическая работа;
42.	Подвижная игра "Волк во рву"	1	0	1	Практическая работа;
43.	Подвижная игра "Волк во рву"	1	0	1	Практическая работа;
44.	Подвижная игра "Попрыгунчики-воробушки"	1	0	1	Практическая работа;
45.	Освоение упражнений основной гимнастики для развития координации: вращение обруча	1	0	1	Практическая работа;
46.	Обруч - учимся управлять	1	0	1	Практическая работа;
47.	Освоение упражнений основной гимнастики для развития жизненно важных умений и навыков: круговая тренировка	1	0	1	Практическая работа;
48.	Контроль величины нагрузки и дыхания: круговая тренировка	1	0	1	Практическая работа;
49.	Знания о физической культуре. Физическая культура: спорт. Правила поведения на уроках физической культуры. Техника безопасности при проведении спортивных эстафет. Освоение физических упражнений: ступающий шаг на лыжах без палок	1	0	1	Практическая работа;
50.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Скользящий шаг на лыжах без палок	1	0	1	Практическая работа;
51.	Повороты переступанием на лыжах без палок	1	0	1	Практическая работа;

52.	Ступающий шаг на лыжах с палками	1	0	1	Практическая работа;
53.	Скользкий шаг на лыжах с палками	1	0	1	Практическая работа;
54.	Повороты переступанием на лыжах с палками	1	0	1	Практическая работа;
55.	Подъём и спуск под уклон на лыжах без палок	1	0	1	Практическая работа;
56.	Подъём и спуск под уклон на лыжах с палками	1	0	1	Практическая работа;
57.	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1	0	1	Практическая работа;
58.	Скользкий шаг на лыжах "змейкой"	1	0	1	Практическая работа;
59.	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1	0	1	Практическая работа;
60.	Контрольный урок по лыжной подготовке	1	0	1	Практическая работа;
61.	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Освоение упражнений основной гимнастики для развития жизненно важных умений и навыков: лазанье по канату	1	0	1	Практическая работа;
62.	Игры и игровые задания: подвижная игра "Белочка-защитница"	1	0	1	Практическая работа;
63.	Освоение упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: прохождение полосы препятствий	1	0	1	Практическая работа;
64.	Прохождение усложнённой полосы препятствий	1	0	1	Практическая работа;
65.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Освоение физических упражнений: техника прыжка в высоту с прямого разбега	1	0	1	Практическая работа;
66.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	Практическая работа;

67.	Прыжок в высоту спиной вперёд	1	0	1	Практическая работа;
68.	Прыжки в высоту	1	0	1	Практическая работа;
69.	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Игры и игровые задания: броски и ловля мяча в парах	1	0	1	Практическая работа;
70.	Броски и ловля мяча в парах	1	0	1	Практическая работа;
71.	Ведение мяча	1	0	1	Практическая работа;
72.	Ведение мяча в движении	1	0	1	Практическая работа;
73.	Эстафеты с мячом	1	0	1	Практическая работа;
74.	Подвижные игры с мячом	1	0	1	Практическая работа;
75.	Подвижные игры	1	0	1	Практическая работа;
76.	Знания о физической культуре. Физическая культура: туризм. Правила поведения на уроках физической культуры. Техника безопасности при выполнении физических упражнений. Броски мяча через волейбольную сетку	1	0	1	Практическая работа;
77.	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Игры и игровые задания: точность бросков мяча через волейбольную сетку	1	0	1	Практическая работа;
78.	Подвижная игра "Вышибалы через сетку"	1	0	1	Практическая работа;
79.	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1	0	1	Практическая работа;
80.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Освоение физических упражнений: бросок набивного мяча от груди	1	0	1	Практическая работа;
81.	Бросок набивного мяча снизу	1	0	1	Практическая работа;

82.	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Игры и игровые задания: подвижная игра "Точно в цель"	1	0	1	Практическая работа;
83.	Освоение упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: подтягивание на высокой перекладине	1	0	1	Практическая работа;
84.	Наклон вперёд из положения стоя	1	1	0	Тестирование;
85.	Самоконтроль: прыжок в длину с места	1	1	0	Тестирование;
86.	Освоение упражнений основной гимнастики для развития жизненно важных умений и навыков: подтягивание на низкой перекладине	1	0	1	Практическая работа;
87.	Подъём туловища за 1 мин	1	1	0	Тестирование;
88.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Освоение физических упражнений: техника метания на точность	1	0	1	Практическая работа;
89.	Способы физкультурной деятельности. Самоконтроль: метание малого мяча на точность	1	0	1	Практическая работа;
90.	Самостоятельные развивающие подвижные игры: подвижные игры для зала	1	0	1	Практическая работа;
91.	Самоконтроль: беговые упражнения	1	0	1	Практическая работа;
92.	Бег на 30 м с высокого старта	1	1	0	Тестирование;
93.	Челночный бег 3x10 м	1	1	0	Тестирование;
94.	Метание мешочка на дальность	1	0	1	Практическая работа;
95.	Самостоятельные развивающие подвижные игры: командная подвижная игра "Хвостики"	1	0	1	Практическая работа;
96.	Русская народная подвижная игра "Горелки"	1	0	1	Практическая работа;
97.	Командные подвижные игры	1	0	1	Практическая работа;

98.	Подвижные игры с мячом	1	0	1	Практическая работа;
99.	Подвижные игры	1	0	1	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	10	89	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Знания о физической культуре. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лёгкой атлетике. Организующие команды и приёмы. Гармоничное физическое развитие. Осанка	1	0	1	Практическая работа;
2.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Освоение упражнений для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений: бег на 30 м с высокого старта	1	1	0	Тестирование;
3.	Техника челночного бега	1	0	1	Практическая работа;
4.	Челночный бег 3x10 м	1	1	0	Тестирование;
5.	Техника метания мешочка на дальность	1	0	1	Практическая работа;
6.	Метание мешочка на дальность	1	0	1	Практическая работа;
7.	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: гимнастические упражнения по видам разминки. Упражнения на координацию движений	1	0	1	Практическая работа;
8.	Знания о физической культуре. Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования. Физические качества	1	0	1	Практическая работа;



9.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Освоение упражнений для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Техника прыжка в длину с разбега	1	0	1	Практическая работа;
10.	Прыжок в длину с разбега	1	0	1	Практическая работа;
11.	Прыжок в длину с разбега на результат	1	0	1	Практическая работа;
12.	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Игры и игровые задания: подвижные игры	1	0	1	Практическая работа;
13.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Освоение упражнений для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений: метание малого мяча на точность	1	0	1	Практическая работа;
14.	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Владение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: общая разминка. Наклон вперед из положения стоя	1	1	0	Тестирование;
15.	Подъем туловища из положения лёжа за 1 мин	1	1	0	Тестирование;
16.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Освоение упражнений для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений: прыжок в длину с места	1	0	1	Тестирование;
17.	Подтягивание на высокой перекладине из виса	1	0	1	Практическая работа;
18.	Вис на время	1	0	1	Практическая работа;
19.	Игры и игровые задания. Подвижная игра "Кот и мыши"	1	0	1	Практическая работа;
20.	Знания о физической культуре. Эстетическое развитие. Упражнения по видам разминки. Режим дня	1	0	1	Практическая работа;
21.	Игры и игровые задания. Ловля и броски малого мяча в парах	1	0	1	Практическая работа;

22.	Подвижная игра "Осада города"	1	0	1	Практическая работа;
23.	Броски и ловля мяча в парах	1	0	1	Практическая работа;
24.	Знания о физической культуре.	1	0	1	Практическая работа;
25.	Игры и игровые задания. Ведение мяча	1	0	1	Практическая работа;
26.	Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями. Упражнения с мячом	1	0	1	Практическая работа;
27.	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения. Подвижные игры	1	0	1	Практическая работа;
28.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике. Занятия гимнастикой в Древней Греции. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения. Кувырок вперёд	1	0	1	Практическая работа;
29.	Древние Олимпийские игры. Кувырок вперёд с трёх шагов	1	0	1	Практическая работа;
30.	Символ победы на Олимпийских играх. Кувырок вперёд с разбега	1	0	1	Практическая работа;
31.	Возрождение Олимпийских игр. Усложнённые варианты выполнения кувырка вперёд	1	0	1	Практическая работа;
32.	Современная история Олимпийских игр. Стойка на лопатках, мост	1	0	1	Практическая работа;
33.	Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Круговая тренировка	1	0	1	Практическая работа;
34.	Танцевальные шаги. Упражнения на внимание на матах	1	0	1	Практическая работа;
35.	Музыкально-сценические игры. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	1	0	1	Практическая работа;

36.	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: гимнастические упражнения по видам разминки. Различные виды перелезаний	1	0	1	Практическая работа;
37.	Общая разминка. Различные варианты перелезаний	1	0	1	Практическая работа;
38.	Партерная разминка. Круговая тренировка	1	0	1	Практическая работа;
39.	Разминка у опоры. Прыжки в скакалку	1	0	1	Практическая работа;
40.	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: основная гимнастика. Прыжки в скакалку в движении	1	0	1	Практическая работа;
41.	Подводящие упражнения. Круговая тренировка	1	0	1	Практическая работа;
42.	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: основная гимнастика. Подвижная игра "Медведи и пчёлы"	1	0	1	Практическая работа;
43.	Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом. Подвижная игра "Шмель"	1	0	1	Практическая работа;
44.	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: основная гимнастика. Техника вращения обруча	1	0	1	Практическая работа;
45.	Комбинации упражнений. Вращение обруча	1	0	1	Практическая работа;
46.	Варианты вращения обруча	1	0	1	Практическая работа;
47.	Способы физической деятельности. Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями. Лазанье по канату и круговая тренировка	1	0	1	Практическая работа;

48.	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения. Круговая тренировка	1	0	1	Практическая работа;
49.	Знания о физической культуре. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	1	0	1	Практическая работа;
50.	Повороты переступанием на лыжах без палок	1	0	1	Практическая работа;
51.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	1	0	1	Практическая работа;
52.	Торможение падением на лыжах с палками	1	0	1	Практическая работа;
53.	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1	0	1	Практическая работа;
54.	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон	1	0	1	Практическая работа;
55.	Подъём на склон "полуёлочкой" и спуск на лыжах	1	0	1	Практическая работа;
56.	Подъём на склон "ёлочкой"	1	0	1	Практическая работа;
57.	Передвижение на лыжах змейкой	1	0	1	Практическая работа;
58.	Подвижная игра на лыжах "Накаты"	1	0	1	Практическая работа;
59.	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1	0	1	Практическая работа;
60.	Контрольный урок по лыжной подготовке	1	0	1	Практическая работа;
61.	Плавание. Круговая тренировка	1	0	1	Практическая работа;
62.	Игры и игровые задания. Подвижная игра "Белочка-защитница"	1	0	1	Практическая работа;

63.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Освоение упражнений для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Плавание. Преодоление полосы препятствий	1	0	1	Практическая работа;
64.	Плавание. Усложнённая полоса препятствий	1	0	1	Практическая работа;
65.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	Практическая работа;
66.	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	1	0	1	Практическая работа;
67.	Прыжок в высоту спиной вперёд	1	0	1	Практическая работа;
68.	Контрольный урок по прыжкам в высоту	1	0	1	Практическая работа;
69.	Игры и игровые задания. Броски и ловля мяча в парах	1	0	1	Практическая работа;
70.	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом "снизу"	1	0	1	Практическая работа;
71.	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом "сверху"	1	0	1	Практическая работа;
72.	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	1	0	1	Практическая работа;
73.	Эстафеты с мячом	1	0	1	Практическая работа;
74.	Упражнения и подвижные игры с мячом	1	0	1	Практическая работа;
75.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Освоение упражнений для развития координации и развития жизненно важных умений и навыков. Знакомство с мячами-хопами	1	0	1	Практическая работа;
76.	Прыжки на мячах-хопах	1	0	1	Практическая работа;

77.	Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями. Игры и игровые задания. Круговая тренировка	1	0	1	Практическая работа;
78.	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения. Подвижные игры	1	0	1	Практическая работа;
79.	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Игры и игровые задания. Броски мяча через волейбольную сетку	1	0	1	Практическая работа;
80.	Броски мяча через волейбольную сетку на точность	1	0	1	Практическая работа;
81.	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1	0	1	Практическая работа;
82.	Подвижная игра "Вышибалы через сетку"	1	0	1	Практическая работа;
83.	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку	1	0	1	Практическая работа;
84.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Освоение упражнений для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Броски набивного мяча от груди и способом "снизу"	1	0	1	Практическая работа;
85.	Бросок набивного мяча из-за головы на дальность	1	0	1	Практическая работа;
86.	Вис на время	1	0	1	Тестирование;
87.	Наклон вперёд из положения стоя	1	1	0	Тестирование;
88.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Освоение упражнений для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Прыжок в длину с места	1	1	0	Тестирование;
89.	Подтягивание на высокой перекладине из положения вися	1	1	0	Тестирование;
90.	Подъём туловища из положения лёжа за 1 мин	1	1	0	Тестирование;

91.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Освоение упражнений для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Техника метания на точность (разные предметы)	1	0	1	Практическая работа;
92.	Метание малого мяча на точность	1	0	1	Практическая работа;
93.	Игры и игровые задания. Подвижные игры для зала	1	0	1	Практическая работа;
94.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Освоение упражнений для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Беговые упражнения	1	0	1	Практическая работа;
95.	Бег на 30 м с высокого старта	1	1	0	Тестирование;
96.	Челночный бег 3x10 м	1	1	0	Тестирование;
97.	Метание мешочка (мяча) на дальность	1	0	1	Практическая работа;
98.	Игры и игровые задания. Подвижная игра "Хвостики"	1	0	1	Практическая работа;
99.	Подвижная игра "Воробьи-вороны"	1	0	1	Практическая работа;
100.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Освоение упражнений для развития координации и развития жизненно важных умений и навыков. Бег на 1000 м	1	0	1	Тестирование;
101.	Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями. Игры и игровые задания. Подвижные игры с мячом	1	0	1	Практическая работа;
102.	Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения. Подвижные игры	1	0	1	Практическая работа;

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	10	92
-------------------------------------	-----	----	----

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Знания о физической культуре. Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы.	1	0	1	Практическая работа;
2.	Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений с постепенным увеличением нагрузки на человека. Бег на 30 м с высокого старта	1	1	0	Тестирование;
3.	Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Техника челночного бега	1	0	1	Практическая работа;
4.	Эффективность развития физических качеств в соответствии с возрастными периодами развития. Челночный бег 3x10 м	1	1	0	Тестирование;
5.	Способы метания мешочка (мяча) на дальность	1	0	1	Практическая работа;
6.	Метание мешочка на дальность	1	0	1	Практическая работа;
7.	Знания о физической культуре. Пас и его значение для спортивных игр с мячом	1	0	1	Практическая работа;
8.	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Игры и игровые задания: спортивная игра "Футбол"	1	0	1	Практическая работа;
9.	Повторение спортивной игры "Футбол"	1	0	1	Практическая работа;
10.	Повторение подвижной игры "Собачки ногами"	1	0	1	Практическая работа;
11.	Повторение спортивной игры "Футбол"	1	0	1	Практическая работа;



12.	Игры и игровые задания: контрольный урок по спортивной игре "Футбол"	1	0	1	Практическая работа;
13.	Метание малого мяча на точность	1	0	1	Практическая работа;
14.	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Освоение специальных упражнений основной гимнастики: наклон вперёд из положения стоя	1	1	0	Тестирование;
15.	Спортивные упражнения: подъём туловища из положения лёжа за 1 мин	1	0	1	Тестирование;
16.	Туристические физические упражнения: прыжок в длину с места	1	1	0	Тестирование;
17.	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Освоение специальных упражнений основной гимнастики: подтягивание на высокой перекладине из положения виса	1	0	1	Тестирование;
18.	Туристические физические упражнения: подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись	1	1	0	Тестирование;
19.	Игры и игровые задания: подвижная игра "Перестрелка"	1	0	1	Практическая работа;
20.	Футбольные упражнения	1	0	1	Практическая работа;
21.	Футбольные упражнения в парах	1	0	1	Практическая работа;
22.	Различные варианты футбольных упражнений в парах	1	0	1	Практическая работа;
23.	Подвижная игра "Осада города"	1	0	1	Практическая работа;
24.	Броски и ловля мяча в парах	1	0	1	Практическая работа;
25.	Знания о физической культуре. Закаливание	1	0	1	Практическая работа;

26.	Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями. Игры и игровые задания: ведение мяча	1	0	1	Практическая работа;
27.	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения. Подвижные игры	1	0	1	Практическая работа;
28.	Знания о физической культуре. Гимнастика. Подводящие упражнения. Характеристика подводящих упражнений. Освоение специальных упражнений основной гимнастики: кувырок вперёд	1	0	1	Практическая работа;
29.	Комбинации упражнений основной гимнастики: кувырок вперёд с разбега и через препятствие	1	0	1	Практическая работа;
30.	Варианты выполнения кувырка вперёд	1	0	1	Практическая работа;
31.	Кувырок назад	1	0	1	Практическая работа;
32.	Кувырки	1	0	1	Практическая работа;
33.	Круговая тренировка	1	0	1	Практическая работа;
34.	Подвижная игра "Парашютисты"	1	0	1	Практическая работа;
35.	Повторение подвижной игры "Парашютисты"	1	0	1	Практическая работа;
36.	Круговая тренировка	1	0	1	Практическая работа;
37.	Подвижная игра "Белочка-защитница"	1	0	1	Практическая работа;
38.	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	1	0	1	Практическая работа;
39.	Прыжки в скакалку	1	0	1	Практическая работа;

40.	Прыжки в скакалку в тройках	1	0	1	Практическая работа;
41.	Лазанье по канату в три приёма	1	0	1	Практическая работа;
42.	Круговая тренировка	1	0	1	Практическая работа;
43.	Подвижная игра "Шмель"	1	0	1	Практическая работа;
44.	Подвижная игра "Ловишка с мешочком на голове"	1	0	1	Практическая работа;
45.	Круговая тренировка	1	0	1	Практическая работа;
46.	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	1	0	1	Практическая работа;
47.	Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями. Варианты вращения обруча	1	0	1	Практическая работа;
48.	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения. Круговая тренировка	1	0	1	Практическая работа;
49.	Инструктаж по технике безопасности. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1	0	1	Практическая работа;
50.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1	0	1	Практическая работа;
51.	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	1	0	1	Практическая работа;
52.	Попеременный двухшажный ход на лыжах	1	0	1	Практическая работа;
53.	Одновременный двухшажный ход на лыжах	1	0	1	Практическая работа;
54.	Подъём "полуёлочкой" и "ёлочкой", спуск под уклон в основной стойке на лыжах	1	0	1	Практическая работа;

55.	Подъём "лесенкой" и торможение "плугом" на лыжах	1	0	1	Практическая работа;
56.	Передвижение и спуск на лыжах "змейкой"	1	0	1	Практическая работа;
57.	Подвижная игра на лыжах "Накаты"	1	0	1	Практическая работа;
58.	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке	1	0	1	Практическая работа;
59.	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1	0	1	Практическая работа;
60.	Контрольный урок по лыжной подготовке	1	0	1	Практическая работа;
61.	Знания о физической культуре. Организационно-методические требования на уроках по плаванию	1	0	1	Практическая работа;
62.	Плавание. Правила дыхания в воде при плавании, техника выполнения согласования двигательных действий при плавании. Упражнения в воде "Поплавок"	1	0	1	Практическая работа;
63.	Скольжение на груди	1	0	1	Практическая работа;
64.	Подвижная игра "Стрелка с мотором"	1	0	1	Практическая работа;
65.	Скольжение на спине	1	0	1	Практическая работа;
66.	Движение руками и ногами при плавании кролем на груди	1	0	1	Практическая работа;
67.	Кроль на груди	1	0	1	Практическая работа;
68.	Прыжки в воду с тумбы	1	0	1	Практическая работа;
69.	Проплывание дистанции 25 м	1	0	1	Практическая работа;
70.	Контрольный урок по плаванию	1	0	1	Практическая работа;
71.	Полоса препятствий	1	0	1	Практическая работа;

72.	Усложнённая полоса препятствий	1	0	1	Практическая работа;
73.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	Практическая работа;
74.	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	1	0	1	Практическая работа;
75.	Прыжок в высоту спиной вперёд	1	0	1	Практическая работа;
76.	Прыжки на мячах-хопах	1	0	1	Практическая работа;
77.	Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями. Игры игровые задания: эстафеты с мячом	1	0	1	Практическая работа;
78.	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения. Подвижные игры	1	0	1	Практическая работа;
79.	Броски мяча через волейбольную сетку	1	0	1	Практическая работа;
80.	Подвижная игра "Пионербол"	1	0	1	Практическая работа;
81.	Знания о физической культуре. Волейбол как вид спорта	1	0	1	Практическая работа;
82.	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Игры и игровые задания: подготовка к волейболу	1	0	1	Практическая работа;
83.	Контрольный урок по волейболу	1	0	1	Практическая работа;
84.	Броски набивного мяча способами "от груди" и "снизу"	1	0	1	Практическая работа;
85.	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1	0	1	Практическая работа;

86.	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Освоение специальных упражнений основной гимнастики: подтягивание на высокой перекладине из положения виса	1	1	0	Тестирование;
87.	Подготовка к демонстрации полученных результатов: наклон вперёд из положения стоя	1	1	0	Тестирование;
88.	Туристические физические упражнения: прыжок в длину с места	1	1	0	Тестирование;
89.	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Освоение специальных упражнений основной гимнастики: подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись	1	0	1	Тестирование;
90.	Подъём туловища из положения лёжа за 1 мин	1	1	0	Тестирование;
91.	Игры и игровые задания: знакомство с баскетболом	1	0	1	Практическая работа;
92.	Метание малого мяча на точность	1	0	1	Практическая работа;
93.	Игры и игровые задания: спортивная игра "Баскетбол"	1	0	1	Практическая работа;
94.	Беговые упражнения	1	0	1	Практическая работа;
95.	Бег на 30 м с высокого старта	1	1	0	Тестирование;
96.	Челночный бег 3x10 м	1	0	1	Тестирование;
97.	Метание мешочка (мяча) на дальность	1	0	1	Практическая работа;
98.	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Игры и игровые задания: спортивная игра "Футбол"	1	0	1	Практическая работа;
99.	Подвижная игра "Флаг на башне"	1	0	1	Практическая работа;
100.	Бег на 1000 м	1	0	1	Практическая работа;

101.	Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями. Игры и игровые задания: спортивные игры	1	0	1	Практическая работа;
102.	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения. Подвижные и спортивные игры	1	0	1	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92	

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Знания о физической культуре. Правила предупреждения травматизма на уроке "Физическая культура". Характеристика физической культуры, её роль в общей культуре человека. Строевые команды	1	0	1	Практическая работа;
2.	Организация и проведение подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО. Строевые упражнения. Бег на 30 м с высокого старта	1	1	0	Тестирование;
3.	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями. Челночный бег	1	0	1	Практическая работа;
4.	Методы проектной деятельности для гармоничного физического, интеллектуального, эстетического развития на основе исследований данных дневника наблюдений за своим физическим развитием. Челночный бег 3x10 м	1	1	0	Тестирование;

5.	Показатели развития физических качеств и способностей и методики определения динамики их развития. Бег на 60 м с высокого старта	1	1	0	Тестирование;
6.	Моделирование комплексов упражнений. Метание мешочка на дальность	1	0	1	Практическая работа;
7.	Игры и игровые задания: техника паса в футболе	1	0	1	Практическая работа;
8.	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты, воспитательная, эстетическая их составляющие: воспитание патриотизма, любви к природе, интереса к окружающему миру, ответственности, формирование воли, выдержки, взаимопомощи, решительности, смекалки, командной работы и т.д.: воспитание культуры движения, понимание эстетической привлекательности, музыкальности, творчества и т.д. Спортивная игра "Футбол"	1	0	1	Практическая работа;
9.	Спортивная игра "Футбол"	1	0	1	Практическая работа;
10.	Спортивная игра "Футбол"	1	0	1	Практическая работа;
11.	Подвижная игра "Командные собачки"	1	0	1	Практическая работа;
12.	Игры и игровые задания: контрольный урок по футболу	1	0	1	Практическая работа;
13.	Метание малого мяча на точность	1	0	1	Практическая работа;
14.	Наклон вперед из положения стоя	1	1	0	Тестирование;
15.	Подъем туловища из положения лёжа за 1 мин	1	1	0	Тестирование;
16.	Прыжок в длину с места	1	0	1	Тестирование;
17.	Подтягивание на высокой перекладине из положения виса	1	1	0	Тестирование;
18.	Подтягивание на низкой перекладине из виса согнувшись	1	1	0	Тестирование;



19.	Игры и игровые задания: броски и ловля мяча в парах	1	0	1	Практическая работа;
20.	Универсальные умения удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах. Броски мяча в парах на точность	1	0	1	Практическая работа;
21.	Броски и ловля мяча в парах	1	0	1	Практическая работа;
22.	Броски и ловля мяча в парах у стены	1	0	1	Практическая работа;
23.	Подвижная игра "Осада города"	1	0	1	Практическая работа;
24.	Броски и ловля мяча	1	0	1	Практическая работа;
25.	Упражнения с мячом	1	0	1	Практическая работа;
26.	Ведение мяча	1	0	1	Практическая работа;
27.	Подвижные игры	1	0	1	Практическая работа;
28.	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Овладение техникой выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики: для укрепления отдельных мышечных групп. Кувырок вперёд	1	0	1	Практическая работа;
29.	Овладение техникой выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики: учитывающих особенности режима работы мышц. Кувырок вперёд с разбега и через препятствие	1	0	1	Практическая работа;
30.	Знания о физической культуре. Спорт, задачи и результаты спортивной подготовки. Важные навыки жизнедеятельности человека. Зарядка	1	0	1	Практическая работа;

31.	Овладение техникой выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики: для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, эластичности мышц ног и координационно-скоростных способностей. Кувырок назад	1	0	1	Практическая работа;
32.	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий и выполнения перемещений различными способами передвижений. Круговая тренировка	1	0	1	Практическая работа;
33.	Универсальные умения выполнения физических упражнений при взаимодействии в группах. Подвижная игра "Парашютисты"	1	0	1	Практическая работа;
34.	Знания о физической культуре. Гимнастика, её история и значение в жизни человека	1	0	1	Практическая работа;
35.	Универсальные умения удержания равновесий, выполнения прыжков, поворотов, танцевальных шагов индивидуально и в группах, выполнения акробатических упражнений. Гимнастические упражнения	1	0	1	Практическая работа;
36.	Висы	1	0	1	Практическая работа;
37.	Лазанье по гимнастической стенке и висы	1	0	1	Практическая работа;
38.	Круговая тренировка	1	0	1	Практическая работа;
39.	Прыжки в скакалку	1	0	1	Практическая работа;
40.	Прыжки в скакалку в тройках	1	0	1	Практическая работа;
41.	Лазанье по канату в два приёма	1	0	1	Практическая работа;

42.	Круговая тренировка	1	0	1	Практическая работа;
43.	Подвижная игра "Салки и мяч"	1	0	1	Практическая работа;
44.	Подвижная игра "Салки и мяч"	1	0	1	Практическая работа;
45.	Подвижная игра "Ловишка с мешочком на голове"	1	0	1	Практическая работа;
46.	Круговая тренировка	1	0	1	Практическая работа;
47.	Вращение обруча	1	0	1	Практическая работа;
48.	Круговая тренировка	1	0	1	Практическая работа;
49.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1	0	1	Практическая работа;
50.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1	0	1	Практическая работа;
51.	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	1	0	1	Практическая работа;
52.	Попеременный одношажный ход на лыжах	1	0	1	Практическая работа;
53.	Одновременный одношажный ход на лыжах	1	0	1	Практическая работа;
54.	Подъём на склон "ёлочкой", "полуёлочкой" и спуск в основной стойке на лыжах	1	0	1	Практическая работа;
55.	Подъём на склон "лесенкой", торможение "плугом" на лыжах	1	0	1	Практическая работа;
56.	Передвижение и спуск на лыжах "змейкой"	1	0	1	Практическая работа;
57.	Подвижная игра на лыжах "Накаты"	1	0	1	Практическая работа;
58.	Подвижная игра на лыжах "Подними предмет"	1	0	1	Практическая работа;
59.	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	1	0	1	Практическая работа;

60.	Контрольный урок по лыжной подготовке	1	0	1	Практическая работа;
61.	Организационно-методические требования, применяемые на уроках плавания. Универсальные умения плавания спортивными стилями	1	0	1	Практическая работа;
62.	Скольжение на груди и на спине	1	0	1	Практическая работа;
63.	Упражнения в воде	1	0	1	Практическая работа;
64.	Плавание кролем на груди	1	0	1	Практическая работа;
65.	Кроль на спине	1	0	1	Практическая работа;
66.	Прыжки в воду с тумбы и плавание кролем	1	0	1	Практическая работа;
67.	Повороты в воде	1	0	1	Практическая работа;
68.	Игровые упражнения с нырянием	1	0	1	Практическая работа;
69.	Проплывание дистанции 50 м	1	0	1	Практическая работа;
70.	Контрольный урок по плаванию	1	0	1	Практическая работа;
71.	Полоса препятствий	1	0	1	Практическая работа;
72.	Усложнённая полоса препятствий	1	0	1	Практическая работа;
73.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	Практическая работа;
74.	Прыжок в высоту способом "перешагивание"	1	0	1	Практическая работа;
75.	Знания о физической культуре. Физкультминутка	1	0	1	Практическая работа;
76.	Прыжок в высоту спиной вперёд	1	0	1	Практическая работа;
77.	Подвижная игра "Ловишка на хопках"	1	0	1	Практическая работа;

78.	Подвижная игра по желанию учащихся	1	0	1	Практическая работа;
79.	Игры и игровые задания: броски мяча через волейбольную сетку	1	0	1	Практическая работа;
80.	Подвижная игра "Пионербол"	1	0	1	Практическая работа;
81.	Упражнения с мячом	1	0	1	Практическая работа;
82.	Волейбольные упражнения	1	0	1	Практическая работа;
83.	Контрольный урок по волейболу	1	0	1	Практическая работа;
84.	Броски набивного мяча способами "от груди", "снизу" и "из-за головы"	1	0	1	Практическая работа;
85.	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1	0	1	Практическая работа;
86.	Подтягивание на высокой перекладине из положения виса	1	0	1	Практическая работа;
87.	Наклон вперёд из положения стоя	1	0	1	Тестирование;
88.	Прыжок в длину с места	1	1	0	Тестирование;
89.	Подтягивание на низкой перекладине из виса согнувшись	1	0	1	Практическая работа;
90.	Подъём туловища из положения лёжа за 1 мин	1	1	0	Тестирование;
91.	Игры и игровые задания: баскетбольные упражнения	1	0	1	Практическая работа;
92.	Метание малого мяча на точность	1	0	1	Практическая работа;
93.	Игры и игровые задания: спортивная игра "Баскетбол"	1	0	1	Практическая работа;
94.	Беговые упражнения	1	0	1	Практическая работа;
95.	Подготовка к демонстрации полученных результатов: бег на 30 м с высокого старта	1	0	1	Тестирование;
96.	Челночный бег 3x10 м	1	1	0	Тестирование;

97.	Метание мешочка на дальность	1	0	1	Практическая работа;
98.	Игры и игровые задания: футбольные упражнения	1	0	1	Практическая работа;
99.	Туристический поход, составление маршрута, ориентирование на местности. Спортивная игра "Футбол"	1	0	1	Практическая работа;
100.	Туристическая деятельность. Бег на 1000 м	1	0	1	Практическая работа;
101.	Разновидности туристической деятельности. Спортивные игры	1	0	1	Практическая работа;
102.	Туристические упражнения и роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях. Подвижные и спортивные игры	1	0	1	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92	

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

**1 КЛАСС**

Физическая культура. 1 - 4 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений/ В.И.Лях. - 13-е изд. - М. : Просвещение; 2012. - 190 с.;

**2 КЛАСС**

Физическая культура. 1 - 4 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений/ В.И.Лях. - 13-е изд. - М. : Просвещение; 2012. - 190 с.;

**3 КЛАСС**

Физическая культура. 1 - 4 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений/ В.И.Лях. - 13-е изд. - М. : Просвещение; 2012. - 190 с.;

**4 КЛАСС**

Физическая культура. 1 - 4 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений/ В.И.Лях. - 13-е изд. - М. : Просвещение; 2012. - 190 с.;

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**1 КЛАСС**

Рабочая программа по физической культуре. 1 класс / Сост. А.Ю.Патрикеев. - М.: ВАКО, 2013. - 64 с.;

Поурочные разработки по физической культуре. 1 класс. - М.: ВАКО, 2014. - 256 с.

**2 КЛАСС**

Рабочая программа по физической культуре. 2 класс / Сост. А.Ю.Патрикеев. - М.: ВАКО, 2013. - 64 с.;

Поурочные разработки по физической культуре. 2 класс. - М.: ВАКО, 2013. - 272 с.

**3 КЛАСС**

Рабочая программа по физической культуре. 3 класс / Сост. А.Ю.Патрикеев. - М.: ВАКО, 2013. - 48 с.;

Поурочные разработки по физической культуре. 3 класс. - М.: ВАКО, 2013. - 256 с.

**4 КЛАСС**

Рабочая программа по физической культуре. 4 класс / Сост. А.Ю.Патрикеев. - М.: ВАКО, 2013. - 56 с.;

Поурочные разработки по физической культуре. 4 класс. - М.: ВАКО, 2013. - 240 с.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

**1 КЛАСС**

<https://www.youtube.com/watch?v=dJzVyvCMwhk>

<https://infourok.ru/veselie-igri-na-urokah-fizkulturi-v-nachalnoy-shkole-2227789.html>

<https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kulturi-v-klasse-turizm-i-moe-zdorove-3515845.html>

<https://infourok.ru/prezentaciya-dlya-klassa-vozniknovenie-fizicheskoy-kulturi-i-sporta-456966.html>

<https://znanio.ru/media/vneurochnaya-deyatelnost-po-fizicheskoy-kulture-2515109>  
[https://pedsovet.su/fgos/6360\\_struktura\\_uroka\\_po\\_fgos](https://pedsovet.su/fgos/6360_struktura_uroka_po_fgos)  
<https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdac8116758a.pdf>  
<https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/01/14/pravila-povedeniya-na-urokah-fizicheskoy-kultury>  
<https://infourok.ru/obschie-principi-zanyatiy-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom-1400681.html>  
<https://infourok.ru/urok-po-fizkulture-gimnastika-klass-1265532.html>  
<https://urok.1sept.ru/articles/657643>  
<https://urok.1sept.ru/articles/642634>  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/conspect/263359/>  
[https://atletika-ec.ru/school\\_sports\\_equipment](https://atletika-ec.ru/school_sports_equipment)  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/conspect/261346/>  
[https://sch1159s.mskobr.ru/attach\\_files/upload\\_users\\_files/5ffc3fc838276.pdf](https://sch1159s.mskobr.ru/attach_files/upload_users_files/5ffc3fc838276.pdf)  
<https://ped-kopilka.ru/nachalnaja-shkola/podvizhnye-igry-dlja-1-klassa.html>  
<https://koncept.ru/nachalnye-klassy/konspekty-urokov/fizkultura-1klass/577->  
<https://externat.foxford.ru/polezno-znat/rezhim-dnya-pervoklassnika>  
<https://infourok.ru/klassnyj-chas-lichnaya-gigiena-1-klass-4041128.html>  
<https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2012/01/22/pravila-gigieny-dlya-1-klassa>  
<https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/04/14/osnovnye-pravila-zakalivaniya-vidy-zakalivaniya-1-klass>  
<https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/06/27/stroevye-uprazhneniya-vypolnenie-komand-1-klass>  
<https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/06/27/stroevye-uprazhneniya-postroeniya-perestroeniya-1-klass>  
<https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-1-klass-tema-perestroenie-raschyot-na-pervyj-vtoroj-4517052.html>  
<https://pedsovet.org/article/osnovy-metodiki-i-organizatsiya-samostoyatelnyh-zanyatiy-fizicheskimi-uprajneniyami>  
<https://co1858.ru/prochee/podvizhnye-igry-dlya-1-klassa-poleznye-uprazhneniya.html>  
<https://urok.1sept.ru/articles/672920>  
<https://infourok.ru/stroevye-uprazhneniya-i-tehnika-hodby-1-klass-4465188.html>  
<https://infourok.ru/samokontrol-pri-organizacii-zanyatij-po-fizicheskoy-kulture-4319390.html>  
<https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/06/27/stroevye-uprazhneniya-vypolnenie-komand-1-klass>  
[http://window.edu.ru/catalog/pdf2txt/397/28397/11610?p\\_page=1-](http://window.edu.ru/catalog/pdf2txt/397/28397/11610?p_page=1-)  
<https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/12/22/uprazhneniya-na-razvitie-koordinatsii-s-elementami>  
<https://infourok.ru/uprazhneniya-dlya-razvitiya-melkoy-motoriki-625205.html>  
[https://infourok.ru/formirovanie-zhiznenno-vaznykh-umenij-i-navykav-po-sredstvam-fizicheskikh-uprazhnenij-5617381.](https://infourok.ru/formirovanie-zhiznenno-vaznykh-umenij-i-navykav-po-sredstvam-fizicheskikh-uprazhnenij-5617381)  
<http://fiz-ra.vladimirschool36.edusite.ru/p9aa1.html>  
<https://ped-kopilka.ru/blogs/natalja-ilinichna-andrievskaja/igry-dlja-pervoklasnikov.html>  
<https://iqsha.ru/uprazhneniya/1-klass>  
<https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/09/03/akrobatika-1-klass>  
<https://infourok.ru/organizuyuschie-komandi-i-priemi-na-uroke-gimnastiki-2220218.html>  
<https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/09/03/akrobatika-1-klass>  
<https://infourok.ru/organizuyuschie-komandi-i-priemi-na-uroke-gimnastiki-2220218.html>  
<https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2012/11/12/fizicheskoe-vospitanie-1-klass>  
<https://www.youtube.com/watch?v=0AAle-mpPMw>

## **2 KJACC**

<https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/04/29/konspekt-fizicheskoy-kultury-dlya-2-klassa-po-teme>  
<https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/matematika/2017/09/10/tema-massa-kilogramm-urok-matematiki-1-klass>  
<https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-osanka-pryamaya-spina-3575880.html>  
[https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-razvitie-fizicheskoy-kulturi-v-drevney-greicii-2800397.](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-razvitie-fizicheskoy-kulturi-v-drevney-greicii-2800397)  
<https://infourok.ru/prezentaciya-olimpiyskie-igri-v-drevnosti-i-sovremennosti-3626493.html>  
<https://infourok.ru/prezentaciya-simvoli-olimpiyskih-igr-3767291.html>  
<https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-vozhrozhdenie-olimpiyskih-igr-sovremennosti-5257081.html>  
<https://ppt4web.ru/prezentacii-po-fizkulture/istorija-olimpijskikh-igr0.html>



<https://multiurok.ru/files/vidy-gimnastiki-1.html>  
<https://infourok.ru/prezentaciya-k-uroku-fizicheskoy-kulturi-na-temu-zimnie-vidi-sporta-2267467.html>  
<https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/02/19/kalendaro-tematicheskij-plan-2-klassa-na-2018-2019>  
<https://infourok.ru/esteticheskoe-vospitanie-v-sfere-fizicheskoy-kulturi-2721836.html>  
<https://bel.sport/articles/42/razminki-dlya-mladshikh-shkolnikov>  
<https://infourok.ru/tancevalnie-shagi-na-urokah-fizkulturi-dlya-mladshih-shkolnikov-456891.html>  
<https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2012/11/30/ispolzovanie-muzykalno-stsenicheskikh-igr-na-uroke>  
<http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/plavanie/>  
<https://pedsovet.org/article/osnovy-metodiki-i-organizatsiya-samostoyatelnyh-zanyatij-fizicheskimi-uprajneniyami>  
<https://urok.1sept.ru/articles/672920>  
<https://infourok.ru/stroevye-uprazhneniya-2-klass-5071971.html>  
<https://beliro.ru/assets/resourcefile/2709/posobie-po-gimnastike-.pdf>  
<https://ped-kopilka.ru/blogs/elena-nikolaevna-nechaeva/konspekt-uroka-po-fizicheskoi-kulture-dlja-uchaschihsja-2>  
<https://uchitelya.com/nachalnaya-shkola/184012-otkrytyy-urok-parternaya-gimnastika-2-klass.html>  
<https://multiurok.ru/files/oru-dlia-razminki-na-urokakh-fizicheskoi-kul-tury.html>  
<https://infourok.ru/gimnastika-v-shkole-obschie-trebovaniya-k-uroku-gimnastiki-i-metodicheskie-aspekti-urok-zanyati>  
<https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2012/03/23/konspekt-uroka-gimnastika-dlya-uchashchikhsya-2-klass>  
<https://urok.1sept.ru/articles/623962>  
[https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/48978/1/978-5-7996-2054-7\\_2017.pdf](https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/48978/1/978-5-7996-2054-7_2017.pdf)  
<https://infourok.ru/urok-gimnastikauprazhneniya-na-koordinaciyu-i-dlya-melkoy-motoriki-ruk-3587064.html>  
[https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/48978/1/978-5-7996-2054-7\\_2017.pdf](https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/48978/1/978-5-7996-2054-7_2017.pdf)  
<https://doc4web.ru/fizkultura/akrobaticheskie-elementi-klass.html>  
<https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/05/22/konspekt-uroka-po-fizkulture-podvizhnye-igry-2-klass>  
<https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/01/31/igry-i-zadaniya-na-razvitie-vnimaniya-na-urokah-fiziches>  
<https://infourok.ru/organizuyushchie-komandi-i-priemi-na-uroke-gimnastiki-2220218.html>  
<https://infourok.ru/programma-po-fizicheskoy-kulture-6089498.html>  
<https://infourok.ru/otkritiy-urok-po-teme-kompleksi-fizicheskikh-uprazhneniy-klass-3225589.html>  
<https://studfile.net/preview/2069613/page:34/>  
[https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/osobennosti\\_vozrastnogo\\_razvitiia\\_fizicheskikh\\_kachestv](https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/osobennosti_vozrastnogo_razvitiia_fizicheskikh_kachestv)

### **3 KJIACC**

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/>  
<http://krascor.ru/article/1633/>  
<https://infourok.ru/attestacionnaya-rabota-vliyanie-utrenney-gimnastiki-na-rabotosposobnost-i-zdorove-uchaschihsya>  
<https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/05/25/gimnastika-dlya-uchashchihhsya-3-klassov>  
<https://doc4web.ru/fizkultura/konspekt-uroka-gimnastika-klass1.html>  
<https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/12/14/harakteristika-vidov-uprazhneniy-dlya-detey-1-4-klassov>  
<https://more-dokladov.ru/doklad-soobshchenie/sport/plavanie-po-fizkulture-2-3-4-5-klass-kratko>  
<https://www.swim-sport.ru/articles/dihanie-pri-plavanii/>  
<https://infourok.ru/plavanie-zakreplenie-tehniki-dvigatelnih-deystviy-pri-plavanii-sposobom-krol-na-grudi-3473801>  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/conspect/261737/>  
<https://urok.1sept.ru/articles/672920>  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/conspect/279012/>

<https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-podvizhnye-igry-3-klass-4664270.html>  
<https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/10/11/konspekt-uroka-gimnastiki-3-klass-fgos>  
<https://gtonorm.ru/3-klass/>  
<https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-razvitie-fizicheskikh-kachestv-yunyh-turistov-564147>  
[http://www.iro.yar.ru/fileadmin/iro/k\\_fk\\_bzh/2018/SHCHerbak-Sistema\\_-ocenki-FK.pdf](http://www.iro.yar.ru/fileadmin/iro/k_fk_bzh/2018/SHCHerbak-Sistema_-ocenki-FK.pdf)

### **4 KJIACC**

<http://mo-balkanskiy.ru/?p=12306>  
<https://infourok.ru/cel-zadachi-sredstva-metody-sportivnoj-podgotovki-4264109.html>  
<https://piter-trening.ru/zhiznenno-vazhnye-navyki/>  
<https://infourok.ru/programma-po-vneurochnoy-deyatelnosti-turistyonok-klass-2751341.html>  
<https://urok.1sept.ru/articles/669998>  
<https://infourok.ru/rabota-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-turizm-v-sisteme-fizicheskogo-vospitaniya-2261227.html>  
<https://fkis.ru/page/1/413.html>  
<https://infourok.ru/stroevye-uprazhneniya-na-urokah-gimnastiki-4583150.html>  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/conspect/194631/>  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/conspect/261737/>  
[http://odaryonnost.ucoz.ru/intel\\_otdel/sbornik\\_chz2018.okonchatelnyj\\_variant..pdf](http://odaryonnost.ucoz.ru/intel_otdel/sbornik_chz2018.okonchatelnyj_variant..pdf)  
<https://urok.1sept.ru/articles/314831>  
<https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-kompleksa-fizicheskikh-uprazhneniy-proizvodstvennoy-gimnastiki-2506>  
<https://pandia.ru/text/77/311/45115-6.php>  
[https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/48978/1/978-5-7996-2054-7\\_2017.pdf](https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/48978/1/978-5-7996-2054-7_2017.pdf)  
<http://udmathletics.ru/arhiv-statej/izuchaem-osnovnye-specialnye-begovye-uprazhneniya>  
<https://core.ac.uk/download/pdf/196277086.pdf>  
<https://infourok.ru/programma-po-fizicheskoy-kulture-6089498.html>  
<https://apkpro.ru/upload/iblock/777/31r0d0aikjlvmohezid31cprstetwh5w.pdf>  
<https://infourok.ru/programma-po-fizicheskoy-kulture-6089498.html>  
<https://infourok.ru/konspekt-uroka-dlya-uchashihsya-4-klassa-po-fizicheskoy-kulture-igrovye-uprazhneniya-4897939>  
[https://levashov.edu.yar.ru/nachalnaya\\_shkola/formirovanie\\_universalnih\\_uchebnih\\_de\\_43/formirovanie\\_universalnih\\_u](https://levashov.edu.yar.ru/nachalnaya_shkola/formirovanie_universalnih_uchebnih_de_43/formirovanie_universalnih_u)  
<https://infourok.ru/plavanie-dlya-uchashihsya-klassov-396784.html>  
<https://infourok.ru/programma-po-fizicheskoy-kulture-6089498.html>  
<https://infourok.ru/programma-po-fizicheskoy-kulture-6089498.html>  
[https://elib.sfu-kras.ru/bitstream/handle/2311/73175/vkr\\_shchelkonogova\\_n.v.pdf?sequence](https://elib.sfu-kras.ru/bitstream/handle/2311/73175/vkr_shchelkonogova_n.v.pdf?sequence)  
<https://rosuchebnik.ru/material/veselye-starty-5571/>  
<http://integraciya.org/konkursy/rekomendatsii-po-podgotovke-prezentatsii-nauchno-issledovatel'sk>

## УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

### ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

стенка гимнастическая;  
скамейки гимнастические;  
перекладина гимнастическая;  
канат для лазанья;  
комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);  
маты гимнастические;  
мячи набивные (1 кг);  
мячи массажные;  
мячи-хопы;  
скакалки гимнастические;  
мячи малые (резиновые, теннисные);  
палки гимнастические;  
обручи гимнастические;  
планка для прыжков в высоту;  
стойки для прыжков в высоту;  
щиты с баскетбольными кольцами;  
большие мячи (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные);  
сетка волейбольная;  
конусы;  
футбольные ворота;  
мячи средние резиновые;  
аптечка медицинская.

