

ПРИЛОЖЕНИЕ
к
ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
МАОУ «СОШ № № 4»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «физической культуре»
для обучающихся 1-4 классов

Корсаков, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА:

Рабочая программа по учебному предмету **«физической культуре»** соответствует Федеральной рабочей программе по учебному предмету **«Физическая культура»** и включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы и тематическое планирование.

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

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

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

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

Задача физической культуры состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека, овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (например, распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры), умении применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и, как результат, – физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа по физической культуре обеспечивает:

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

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

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

государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕНОМ ПЛАНЕ

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры – 405 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

УМК:

Физическая культура. Гимнастика. 1-4 классы. Учебник. В 2 ч. Винер-Усманова И.А.- М.: Просвещение.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

1) патриотического воспитания:

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

2) гражданского воспитания:

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

3) ценности научного познания:

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

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

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

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

4) формирование культуры здоровья:

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

5) экологического воспитания:

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия, работа с информацией:

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

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

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

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

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

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

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

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

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

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

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

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

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

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

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

конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

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

предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

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

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

Знания о физической культуре:

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

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

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

иметь представление об основных видах разминки.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

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

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

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

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

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

осваивать способы игровой деятельности.

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

Знания о физической культуре:

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

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

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

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

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

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

знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

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

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

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

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

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

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

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

Знания о физической культуре:

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

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

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

описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;

формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;

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

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

различать упражнения на развитие моторики;

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

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

выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

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

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

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

проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

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

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

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

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

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

осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

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

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

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

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

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

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

Знания о физической культуре:

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

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

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

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

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

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

знать строевые команды;

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

определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;

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

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

Способы физкультурной деятельности:

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

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

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

общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

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

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

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;

осваивать технику выполнения спортивных упражнений;

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

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

выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;

различать, выполнять и озвучивать строевые команды;

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

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

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

соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

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

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

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

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

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

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

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

осваивать технические действия из спортивных игр.

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 («ящёрка»).

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.

Организирующие 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»).

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

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

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

Подводящие упражнения, акробатические упражнения.

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

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

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

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

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

Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации.

Пример:

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

Пример:

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

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

Основная гимнастика.

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

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

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

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

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

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

Организующие команды и приёмы.

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

3 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

Организующие команды и приёмы.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

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

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

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

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.

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

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

4 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

Способы демонстрации результатов освоения программы по физической культуре.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх.

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

Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений.

Демонстрация результатов освоения программы по физической культуре.

Тематическое планирование

1 класс

№	Раздел	Количество часов	Из них: теория	Из них: практика	Из них: самостоятельное изучение/ дистанционное изучение	Из них: оценочные процедуры	ЦОР
Раздел 1. Знания о физической культуре							
1.1	Знания о физической культуре	6	1	4	0	1	Учи.Ру, РЭШ
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности							
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями. Самоконтроль	3	1	1	1	0	И.А. Винер-Усманова «Физическая культура 1-4 классы»
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты	5	1	3	1	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e
2.3	Строевые команды и построения	1	0	1	0	0	Учи.Ру, РЭШ
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ							
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность							
1.1	Освоение упражнений основной гимнастики	22	4	17	1	0	Учи.Ру, РЭШ
1.2	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	10	1	8	1	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e
1.3	Организующие команды и приёмы	1	0	1	0		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность							
2.1	Овладение физическими упражнениями	18	2	14	1	1	И.А. Винер-Усманова «Физическая культура 1-4 классы»

	ИТОГО	66	10	49	5	2	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e
--	-------	----	----	----	---	---	---

1.

2 класс

Раздел	Всего кол-во часов	Из них: теория	Из них: практика	Самостоятельное изучение/ дистанционное обучение	Оценочные процедуры
1.Знания о физической культуре	5	2	3	0	0
1.1 Знания о физической культуре	4	1	3	0	0
1.2. Основы навыков плавания	1	1	0	0	0
2.Способы физкультурной деятельности	7	0	6	1	0
2.1 Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	3	0	2	1	0
2.2 Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения	4	0	4	0	0
3. Физкультурно-оздоровительная деятельность	40	0	35	1	4
3.1 Техника выполнения	32	0	28	0	4

упражнений и основной гимнастики					
3.2 Игры и игровые задания	7	0	6	1	0
3.3 Организующие команды и приёмы	1	0	1	0	0
4. Спортивно-оздоровительная деятельность	16	0	14	0	2
4.1 Освоение упражнений для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений	16	0	14	0	2
Итого:	68	2	58	2	6

3 класс

Раздел	Всего кол- во часов	Из них теория	Из них практика	Самостоятельное изучение/дистанционное обучение	Оценочные процедуры
Раздел 1. Знания о физической культуре	7	7	0	0	0
1.1 Знания о физической культуре	3	3	0	0	0
1.2 Основы навыков плавания	4	4	0	0	0
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности	7	0	7	0	0
2.1 Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	5	0	5	0	0
2.2. Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	2	0	2	0	0
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность	28	0	26	1	1

3.1 Специальные упражнения основной гимнастики	22	0	20	1	1
3.2. Игры и игровые задания	6	0	6	0	0
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность	26	3	17	1	5
4.1. Комбинации упражнений основной гимнастики	8	0	7	0	1
4.2. Спортивные упражнения	12	3	6	1	2
4.3. Туристические физические упражнения	2	0	2	0	0
4.4. Подготовка к демонстрации полученных результатов	4	0	2	0	2
Итого	68	10	50	2	6

4 класс

Раздел	Всего кол- во часов	Из них теория	Из них практика	Самостоятельное изучение/дистанционное обучение	Оценочные процедуры
Раздел 1. Знания о физической культуре	5	4	1	0	0
1.1 Знания о физической культуре					
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности	9	0	7	2	0
2.1 Способы физической деятельности					
Физическое совершенствование. Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	23	0	21	0	2
1.1 Техника выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики	17	0	16	0	1
1.2 Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах и выполнение перемещений различными способами передвижений	2	0	2	0	0
1.3 Игры и игровые задания	4	0	3	0	1
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность	31	0	26	0	5

2.1 Универсальные умения выполнения физических упражнений при взаимодействии в группах	2	0	2	0	0
2.2 Универсальные умения передвижения на лыжах	14	0	13	0	1
2.3 Универсальные умения удержания, броска, ловли, вращения, переката (передачи) гимнастических предметов (мяч, скакалка)	3	0	3	0	0
2.4 Универсальные умения удержания равновесий, выполнения прыжков, поворотов, танцевальных шагов индивидуально и в группах, выполнение акробатических упражнений	4	0	3	0	1
2.5 Организация и проведение подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Организация участия в соревновательной деятельности. Контрольно-тестовых упражнениях, сдаче норм ГТО	2	0	0	0	2
2.6 Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	3	0	3	0	0
2.7 Подготовка к демонстрации достигнутых результатов	3	0	2	0	1
Итого	68	4	55	2	7

Календарно-тематическое планирование

1 класс

[illegible]

7	Здоровый образ жизни. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Дневник измерений массы и длины тела		1				Учи.Ру, РЭШ
8	Принципы закаливания. Техника выполнения оздоровительных упражнений и комплексов			1			И.А. Винер- Усманова «Физическая культура 1-4 классы»
9	Самоконтроль: техника дыхания и выполнения физических упражнений; внешние признаки утомления во время занятий физической культурой				1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841fb4a
2.2 Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты							
10	Техника выполнения музыкально-сценических и ролевых подвижных игр			1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841fb4a
11	Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности			1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e
12	Проектирование и выполнение игровых заданий				1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e
13	Виды танцевальных движений		1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e
14	Основные элементы физических упражнений			1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e
15	Организующие команды и приемы при построении, передвижении, расчёте			1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e
2.3 Строевые команды и построения							
**	Строевые команды и построения (на каждом уроке)						Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ							
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность							
1.1 Освоение упражнений основной гимнастики							
16	Техника выполнения гимнастического шага. Техника выполнения шагов: приставные шаги вперёд, в сторону на полной стопе; шаги с продвижением вперёд на носках, пятках, на полной стопе; шаги с наклоном туловища вперед, в сторону.			1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841fb4a

17	Техника выполнения различных видов гимнастического бега			1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e
18	Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе		1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e
19	Техника выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата. Характерные ошибки при выполнении упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата			1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e
20	Техника выполнения упражнений для формирования стопы; для увеличения эластичности мышц стопы			1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e
21	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности голеностопного сустава			1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e
22	Техника выполнения упражнений для выворотности стоп; для укрепления мышц стопы			1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841fb4a
23	Техника выполнения упражнений для растяжки задней поверхности бедра			1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e
24	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног				1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e
25	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног			1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e
26	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц брюшного пресса			1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e
27	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц спины; для разогревания мышц спины			1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e
28	Техника выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника; для увеличения подвижности плечевого пояса			1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841fb4a
29	Техника выполнения различных видов ходьбы для развития координации. Техника выполнения различных видов бега для развития координации			1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e

30	Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку		1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e
31	Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы			1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e
32	Техника выполнения упражнений с мячом: перекаты, броски, переброски, ловли			1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e
33	Техника выполнения танцевальных шагов			1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e
34	Техника вращения кистью руки скакалки, сложенной вчетверо. Техника вращения вдвое сложенной скакалки в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях. Техника вращения скакалки в боковой плоскости справа налево			1			И.А. Винер- Усманова «Физическая культура 1-4 классы»
35	Техника выполнения специальных упражнений: повороты, прыжки		1	1			И.А. Винер- Усманова «Физическая культура 1-4 классы»
36	Техника выполнения специальных упражнений: равновесия			1			И.А. Винер- Усманова «Физическая культура 1-4 классы»
37	Методика контроля величины нагрузки и дыхания при выполнении упражнений		1				И.А. Винер- Усманова «Физическая культура 1-4 классы»
1.2 Игры и игровые задания, спортивные эстафеты							
38	Основные правила участия в музыкально-сценических играх. Музыкально-сценические игры с элементами гимнастических упражнений			1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841fb4a
39	Основные правила проведения ролевых подвижных игр. Ролевые подвижные игры			1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e
40	Формирование навыков участия в общеразвивающих играх			1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e
41	Техника выполнения гимнастических упражнений в игровой деятельности и в общеразвивающих играх			1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e
42	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: передача образа		1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e

	движением; соблюдение музыкального ритма; восприятие образа через музыку и движение						
43	Игровые задания, направленные на тестирование гибкости и координационно-скоростных способностей			1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e
44	Игры с гимнастическим предметом. Проектирование и проведение игр с гимнастическим предметом			1			И.А. Винер- Усманова «Физическая культура 1-4 классы»
45	Основные правила участия в спортивных эстафетах с гимнастическими предметами. Спортивные эстафеты со скакалкой						И.А. Винер- Усманова «Физическая культура 1-4 классы»
46	Спортивные эстафеты с мячом			1			И.А. Винер- Усманова «Физическая культура 1-4 классы»
47	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом				1		И.А. Винер- Усманова «Физическая культура 1-4 классы»
48	Организующие команды при построении, передвижении, перестроении			1			И.А. Винер- Усманова «Физическая культура 1-4 классы»
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность							
49	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование стопы			1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841fb4a
50	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование осанки; на развитие гибкости			1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e
51	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие координации			1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e
52	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса			1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e
53	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц бедер			1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e

54	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины			1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e
55	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног			1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841fb4a
56	Техника выполнения комбинаций упражнений общей разминки для подготовки к физическим нагрузкам		1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e
57	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов					1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e
58	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: наклоны туловища вперед, назад и в стороны			1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e
59	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: полуприседы				1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e
60	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры с отведение ноги вперед, назад, в сторону, не отрывая от носка			1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e
61	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: приставные шаги в сторону и поворот			1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841fb4a
62	Техника выполнения спортивных упражнений на выталкивание соперника, на перетягивание соперника в свою сторону			1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e
63	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника грудь в грудь руки за спиной, на теснение соперника, сидя спина к спине, ноги в упор			1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e
64	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника одной рукой, двумя руками			1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e
65	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению шпагатов, упражнения «мост», упражнения «кувырок»			1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e

66	Техника выполнения упражнений спортивной борьбы		1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e
	ИТОГО ЗА ГОД	66	10	49	5	2	

2 класс

№ п/п	Тема	Колич ество часов	Из них: теория	Из них: практи ка	Самостояте льное изучение/ дистанцион ное изучение	Оцено чные проце дуры	ЦОР
	Раздел 1. Знания о физической культуре	5	2	3	0	0	
	1.1 Знания о физической культуре	4	1	3	0	0	
1.	Гармоничное физическое развитие. Знакомство с формами контрольных измерений массы и длины своего тела	1		1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841fb4a
2.	Осанка и ее влияние на здоровье человека. Составление комплексов упражнений для формирования правильной осанки	1		1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e
3.	Олимпийское движение: история и современность. Структура российского спортивного движения	1	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e
4.	Общеразвивающие музыкально-сценические игры. Русские народные танцевальные движения	1		1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e
	1.2 Основы навыков лыжной подготовки	1	1	0	0	0	
5.	Общая характеристика лыжной подготовки.	1	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e
	Раздел 2. Способы физкультурной деятельности	7	0	6	1	0	
	2.1 Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	3	0	2	1	0	
6.	Методика наблюдений за динамикой своего физического развития. Осанка и ее влияние на физическое здоровье. Методика контроля осанки	1		1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841fb4a
7.	Краткая характеристика основных физических качеств. Различие упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств. Отбор и составление упражнений основной гимнастики для тренировки отдельных мышц, физических качеств и способностей	1		1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e

8.	Здоровый образ жизни и способы его формирования	1			1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e
	2.2 Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения	4	0	4	0	0	
9.	Проектирование и модернизация ролевых игр и спортивных эстафет	1		1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841fb4a
10.	Практика проведения общеразвивающих, спортивных, туристических игр и игровых заданий, спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1		1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e
11.	Практика проведения ролевых игр	1		1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e
12.	Практика выполнения организующих команд и приёмов	1		1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e
	Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность	40	0	35	1	4	
	3.1 Техника выполнения упражнений и основной гимнастики	32	0	28	0	4	
13.	Техника выполнения упражнений общей разминки. Практика выполнения упражнений общей разминки	1		1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841fb4a
14.	Техника выполнения гимнастического шага с контролем дыхания. Техника выполнения гимнастического бега с контролем дыхания	1		1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e
15.	Основные правила выполнения упражнений общей разминки	1		1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e
16.	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1		1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e
17.	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1		1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e
18.	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины, для разогревания мышц спины	1		1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e

19.	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития гибкости позвоночника, для гибкости плечевого пояса	1		1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841fb4a
20.	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития подвижности в тазобедренных суставах	1		1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e
21.	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития координации	1		1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e
22.	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1		1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e
23.	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития координации	1		1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e
24.	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития гибкости	1		1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e
25.	Техника выполнения базовых равновесий у опоры	1		1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841fb4a
26.	Техника выполнения приставных шагов и поворотов у опоры	1		1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e
27.	Техника выполнения правильного приземления после прыжка у опоры	1		1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e
28.	Составление и комбинирование упражнений из разминки у опоры	1		1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e
29.	Основные правила правильного выполнения акробатических упражнений	1		1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e
30.	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок вперед, кувырок назад	1				1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e

31.	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: шпагат продольный, поперечный, колесо	1				1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841fb4a
32.	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: мост из положения сидя, мост стоя, вставание из положения «мост»	1				1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e
33.	Основные правила выполнения упражнений с гимнастическими предметами	1		1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e
34.	Практика выполнения ранее изученных упражнений с гимнастическими предметами	1		1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e
35.	Техника выполнения удержания скакалки; вращения сложенной вдвое скакалки в различных плоскостях; броска и ловли скакалки	1		1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e
36.	Техника выполнения высоких прыжков вперед через скакалку с двойным махом вперед	1		1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e
37.	Техника выполнения бросков мяча, ловли мяча, серии отбивов мяча	1				1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841fb4a
38.	Составление комбинаций упражнений основной гимнастики	1		1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e
39.	Комбинации с упражнениями из общей разминки	1		1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e
40.	Комбинации с упражнениями из партерной разминки	1		1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e
41.	Комбинации с упражнениями из разминки у опоры	1		1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e
42.	Комбинации с упражнениями с гимнастическими предметами	1		1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e

43.	Комбинации с акробатическими упражнениями	1		1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841fb4a
44.	Комбинации с танцевальными шагами	1		1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e
	3.2 Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	7	0	6	1	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e
45.	Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в музыкально-сценических и ролевых играх, в туристических играх и игровых заданиях, в спортивных эстафетах	1		1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e
46.	Правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной активности в играх и игровых заданиях	1		1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e
47.	Музыкально-сценические и ролевые игры	1			1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e
48.	Туристические игры и спортивные эстафеты	1		1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841fb4a
49.	Основные принципы и правила участия в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности. Правила техники безопасности при участии в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности	1		1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e
50.	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности без гимнастических предметов	1		1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e
51.	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности с гимнастическими предметами	1		1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e
	3.3 Организующие команды и приёмы	1	0	1	0	0	
52.	Основные организующие команды и приемы. Техника выполнения действий при строевых командах	1		1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e
	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность	16	0	14	0	2	

	4.1 Техника выполнения упражнений для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений	16	0	14	0	2	
53.	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бег вперед, назад, подскоки	1		1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841fb4a
54.	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: группировка, кувырок	1		1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e
55.	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: повороты, равновесие	1		1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e
56.	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бросок и ловля гимнастического предмета	1		1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e
57.	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков челночного бега	1				1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e
58.	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков: бега на короткие дистанции (30 м)	1				1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e
59.	Техника выполнения перемещений с броском и ловлей гимнастического предмета	1		1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841fb4a
60.	Техника выполнения прыжка в группировке с полуповоротом всего тела толчком с двух ног. Техника выполнения прыжка с выбросом ноги вперед	1		1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e
61.	Правила поведения на занятиях лыжной подготовки	1		1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841fb4a
62.	Передвижение на лыжах двушажным попеременным ходом	1		1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e
63.	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e

64.	Спуск с горы в основной стойке	1		1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e
65.	Подъем лесенкой	1		1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e
66.	Спуски и подъемы на лыжах	1		1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e
67.	Торможение лыжными палками	1		1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841fb4a
68.	Торможение падением на бок	1		1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e
ИТОГО:		68	2	58	2	6	

3 класс

№ п/п	Тема	Количество часов	Из них: теория	Из них: практика	Самостоятельное изучение/ дистанционное изучение	Оценочные процедуры	ЦОР
	Раздел 1. Знания о физической культуре	7	7	0	0	0	
	1.1 Знания о физической культуре	3	3	0	0	0	
1.	Физическая нагрузка: определение и влияние на физическое развитие. Гармоничное развитие. Методика проведения контрольных измерений	1	1				Библиотека ЦОК
2.	Классификация физических упражнений. Роль гимнастики в физическом развитии и физическом совершенствовании	1	1				Библиотека ЦОК
3.	Подводящие упражнения и их назначение	1	1				Библиотека ЦОК
	1.2 Основы навыков плавания	4	4	0	0	0	
4.	Правила дыхания в воде при плавании	1	1				Библиотека ЦОК

5.	Техника выполнения согласования двигательных действий при плавании	1	1				Библиотека ЦОК
6.	Виды спортивных стилей плавания	1	1				Библиотека ЦОК
7.	Техника спортивных стилей плавания	1	1				Библиотека ЦОК
	Раздел 2. Способы физкультурной деятельности	7	0	7	0	0	
	2.1 Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	5	0	5	0	0	
8.	Составление комплексов и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений из общей разминки, из партерной разминки и разминки у опоры	1		1			Библиотека ЦОК
9.	Техника выполнения танцевальных движений	1		1			Библиотека ЦОК
10.	Физическая нагрузка в гимнастических упражнениях	1		1			Библиотека ЦОК
11.	Техника выполнения физических упражнений для формирования навыков плавания	1		1			Библиотека ЦОК
12.	Методика моделирования комбинаций гимнастических упражнений	1		1			Библиотека ЦОК
	2.2. Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	2	0	2	0	0	
13.	Составление правил новых игр и спортивных эстафет. Самостоятельная организация игр (спортивных эстафет) и игровых заданий. Оценивание правил безопасности в процессе выполняемой игры	1		1			Библиотека ЦОК
14.	Строевые команды: построения, перестроения	1		1			Библиотека ЦОК
	Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность	28	0	26	1	1	
	3.1 Специальные упражнения основной гимнастики	22	0	20	1	1	
15.	Методика контроля правильного выполнения упражнений при увеличении нагрузки. Выполнение освоенных гимнастических упражнений с постепенным увеличением нагрузки	1		1			Библиотека ЦОК
16.	Практика применения методики измерения пульса при увеличении нагрузки; техники дыхания при выполнении упражнений; методики контроля осанки	1		1			Библиотека ЦОК
17.	Техника выполнения гимнастических упражнений общей разминки	1		1			Библиотека ЦОК
18.	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки	1		1			Библиотека ЦОК
19.	Техника выполнения гимнастических упражнений разминки у опоры	1		1			Библиотека ЦОК
20.	Техника выполнения акробатических упражнений	1		1			Библиотека ЦОК
21.	Техника выполнения упражнений с гимнастическими предметами	1		1			Библиотека ЦОК

22.	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц стопы, для укрепления мышц ног	1		1			Библиотека ЦОК
23.	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц брюшного пресса, мышц спины, для развития гибкости позвоночника	1		1			Библиотека ЦОК
24.	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц рук, мышц плечевого пояса	1		1			Библиотека ЦОК
25.	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности голеностопного сустава, тазобедренного сустава	1		1			Библиотека ЦОК
26.	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности плечевого сустава	1		1			Библиотека ЦОК
27.	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития эластичности мышц ног, подвижности коленного сустава	1		1			Библиотека ЦОК
28.	Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития координационно-скоростных способностей. Составление комплекса и демонстрация выполнения акробатических упражнений для развития координационно-скоростных способностей	1		1			Библиотека ЦОК
29.	Составление комплекса и демонстрация выполнения танцевальных шагов для развития координационно-скоростных способностей	1		1			Библиотека ЦОК
30.	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений общей, партерной разминки, разминки у опоры для развития координационно-скоростных способностей	1		1			Библиотека ЦОК
31.	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений в подвижных играх для развития координационно-скоростных способностей	1		1			Библиотека ЦОК
32.	Техника выполнения строевого и походного шага. Построения и перемещения по команде	1		1			Библиотека ЦОК
33.	Выполнение нормативов ГТО, тестовых заданий на гибкость и координационно-скоростные способности	1				1	Библиотека ЦОК
34.	Игровые задания на выполнение физических упражнений	1			1		Библиотека ЦОК
35.	Построения и перестроения в шеренги, повороты в строю. Перемещения с помощью танцевальных движений	1		1			Библиотека ЦОК
36.	Акробатические упражнения для перемещений	1		1			Библиотека ЦОК
3.2. Игры и игровые задания		6	0	6	0	0	

37.	Игры с выталкиванием	1		1			Библиотека ЦОК
38.	Игры с теснением соперника, упираясь в грудь рукой, сидя спина к спине, ноги в упор	1		1			Библиотека ЦОК
39.	Игры в перетягивания соперника в свою сторону	1		1			Библиотека ЦОК
40.	Игры за овладение у соперника предметом одной рукой, двумя руками	1		1			Библиотека ЦОК
41.	Игры на устойчивость	1		1			Библиотека ЦОК
42.	Туристическая игры «Пройди по бревну», «Сквозь бурелом». Игровое задание: собери рюкзак в поход	1		1			Библиотека ЦОК
	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность	26	3	17	1	5	
	4.1. Комбинации упражнений основной гимнастики	8	0	7	0	1	
43.	Техника выполнения серии поворотов на девяносто и сто восемьдесят градусов	1		1			Библиотека ЦОК
44.	Техника выполнения специальных упражнений: прыжки	1		1			Библиотека ЦОК
45.	Техника выполнения прыжков через скакалку	1		1			Библиотека ЦОК
46.	Общеразвивающие, музыкально-сценические, ролевые игры с использованием гимнастических предметов	1		1			Библиотека ЦОК
47.	Спортивные игры и эстафеты с использованием гимнастических предметов	1		1			Библиотека ЦОК
48.	Техника выполнения бега вперед, назад, челночного бега для развития координации и ловкости	1		1			Библиотека ЦОК
49.	Бег на скорость (30 м) и подготовка к сдаче норм ГТО	1				1	Библиотека ЦОК
50.	Составление комбинаций танцевальных шагов и элементов танцевальных движений. Демонстрация комбинации упражнений с использованием танцевальных шагов и элементов	1		1			Библиотека ЦОК
	4.2. Спортивные упражнения	12	3	6	1	2	Библиотека ЦОК
51.	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие силы мышц	1		1			Библиотека ЦОК
52.	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие координационно-скоростных способностей	1		1			Библиотека ЦОК
53.	Техника выполнения упражнений на силу, гибкость, координационно-скоростные способности по специализации вида спорта	1		1			Библиотека ЦОК
54.	Проектная деятельность по подготовке личного выступления	1			1		Библиотека ЦОК
55.	Проектная деятельность по подготовке группового упражнения	1		1			Библиотека ЦОК
56.	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости	1		1			Библиотека ЦОК

57.	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития координационно-скоростных способностей	1		1			Библиотека ЦОК
58.	Освоение и демонстрация техники формирования навыков плавания, дыхания в воде	1	1				Библиотека ЦОК
59.	Освоение и демонстрация техники стилей спортивного плавания	1	1				Библиотека ЦОК
60.	Методика оценки изменений показателей скорости при плавании на определенное расстояние	1	1				Библиотека ЦОК
61.	Техника выполнения упражнений для сдачи норм ГТО (по возрасту)	1				1	Библиотека ЦОК
62.	Техника выполнения упражнений для сдачи нормативов на гибкость	1				1	Библиотека ЦОК
	4.3. Туристические физические упражнения	2	0	2	0	0	
63.	Туристические игры для тренировки координационных способностей, ловкости, точности, координации движений	1		1			Библиотека ЦОК
64.	Игровые задания на проложение маршрута туристического похода на карте местности, по сбору рюкзака для туристического похода	1		1			Библиотека ЦОК
	4.4. Подготовка к демонстрации полученных результатов	4	0	2	0	2	
65.	Контрольно-тестовые упражнения	1				1	Библиотека ЦОК
66.	Демонстрация группового показательного выступления	1		1			Библиотека ЦОК
67.	Техника выполнения упражнений ГТО II ступени на координационно-скоростные способности: прыжок в длину с места толчком с двух ног; метание мяча в заданную плоскость	1				1	Библиотека ЦОК
68.	Демонстрация навыков и умений соревновательной деятельности. Демонстрация навыков и умений в итоговых показательных упражнениях	1		1			Библиотека ЦОК
		68	10	50	2	6	

4 класс

№ п/п	Тема	Количес тво часов	Из них теория	Из них практи ка	Самостояте льное изучение/ дистанцион ное обучение	Оценоч ные процеду ры	ЦОР
	Раздел 1. Знание о физической культуре	5	4	1	0	0	
	1.1 Знания о физической культуре						

1.	Характеристика физической культуры, ее роли в общей культуре человека. Задачи спорта и задачи физической культуры. Важные навыки жизнедеятельности человека	1	1				Библиотека ЦОК
2.	Туристическая деятельность	1	1				Библиотека ЦОК
3.	Строевые команды. Строевые упражнения	1		1			Библиотека ЦОК
4.	Основные правила безопасного поведения на уроке физической культуры. Направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания	1	1				Библиотека ЦОК
5.	Классификация физических упражнений по целевому назначению. Техника выполнения упражнений для тестирования результатов развития физических качеств и способностей	1	1				Библиотека ЦОК
	Раздел 2. Способы физкультурной деятельности 2.1 Способы физической деятельности	9	0	7	2	0	
6.	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями: общая разминка, партерная разминка, разминка у опоры	1			1		Библиотека ЦОК
7.	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями: игры и игровые задания	1			1		Библиотека ЦОК
8.	Способы демонстрация полученных навыков и умений выполнения физических упражнений	1		1			Библиотека ЦОК
9.	Методы определения динамики развития гибкости и координационно-скоростных способностей	1		1			Библиотека ЦОК
10.	Проектирование новых игр и игровых заданий, способов демонстрации полученных навыков и умений выполнения физических упражнений	1		1			Библиотека ЦОК
11.	Моделирование комплексов упражнений на развитие гибкости и увеличения эластичности мышц	1		1			Библиотека ЦОК
12.	Моделирование комплексов упражнений на развитие координационно-скоростных способностей и меткости	1		1			Библиотека ЦОК
13.	Моделирование комплексов упражнений на развитие моторики; на увеличение подвижности суставов, формирование стопы и осанки; на укрепление мышц тела. Моделирование игр и игровых заданий с выполнением комплексов физических упражнений	1		1			Библиотека ЦОК
14.	Туристическая деятельность: базовое снаряжение для похода, составление маршрута, ориентирование на местности	1		1			Библиотека ЦОК

	Физическое совершенствование. Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	23	0	21	0	2	
	1.1 Техника выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики	17	0	16	0	1	
15.	1.1 Типичные ошибки при выполнении специальных комплексов упражнений основной гимнастики	1		1			Библиотека ЦОК
16.	1.1 Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц спины	1		1			Библиотека ЦОК
17.	1.1 Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц ног	1		1			Библиотека ЦОК
18.	1.1 Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц рук	1		1			Библиотека ЦОК
19.	1.1 Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц живота	1		1			Библиотека ЦОК
20.	1.1 Техника выполнения комплексов упражнений на развитие гибкости позвоночника	1		1			Библиотека ЦОК
21.	1.1 Техника выполнения комплексов упражнений на развитие подвижности тазобедренных суставов; на развитие подвижности коленных и голеностопных суставов; на развитие эластичности мышц ног	1		1			Библиотека ЦОК
22.	1.1 Техника выполнения комплексов упражнений с гимнастическими предметами для развития координации. Техника выполнения комплексов акробатических упражнений для развития координации. Техника выполнения комплексов упражнений с гимнастическими предметами для развития координации. Техника выполнения комплексов танцевальных шагов для развития координации	1		1			Библиотека ЦОК
23.	1.1 Проектирование правил новых ролевых спортивных эстафет. Участие в спортивных эстафетах по ролям	1		1			Библиотека ЦОК
24.	1.1 Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий: утренняя гимнастика	1		1			Библиотека ЦОК
25.	1.1 Техника выполнения строевого, походного шага, практика выполнения строевых команд. Демонстрация универсальных умений при выполнении организующих упражнений для групп. Демонстрация универсальных умений при выполнении	1		1			Библиотека ЦОК

	организующих упражнений для групп при выполнении спортивных упражнений						
26.	1.1 Составление комплекса базовых упражнений гимнастики для общей разминки. Демонстрация программы с базовыми упражнениями гимнастики для общей разминки	1		1			Библиотека ЦОК
27.	1.1 Техника выполнения перемещений: перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги	1		1			Библиотека ЦОК
28.	1.1 Составление и демонстрация программ с базовыми упражнениями для физкультминуток на воздухе и в зале	1		1			Библиотека ЦОК
29.	1.1 Моделирование комплексов упражнений общей гимнастики по видам разминки	1		1			Библиотека ЦОК
30.	1.1 Типичные ошибки при выполнении спортивных и туристических упражнений	1		1			Библиотека ЦОК
31.	1.1 Техника выполнения спортивных и туристических упражнений для укрепления отдельных мышечных групп. Техника выполнения туристических физических упражнений. Игровые задания по туристической деятельности	1				1	Библиотека ЦОК
	1.2 Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах и выполнение перемещений различными способами передвижений	2	0	2	0	0	
32.	1.2 Жизненно важные навыки и умения на уроках физической культуры. Составление комплексов утренней гимнастики, физкультминуток по целевым задачам	1		1			Библиотека ЦОК
33.	1.2 Техника выполнения комплексов перемещений	1		1			Библиотека ЦОК
	1.3 Игры и игровые задания	4	0	3	0	1	
34.	1.3 Организация проведения спортивных ролевых игр	1		1			Библиотека ЦОК
35.	1.3 Демонстрация универсальных умений управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	1		1			Библиотека ЦОК
36.	1.3 Правила организации и проведения туристических игр. Организация и проведение туристических игр	1		1			Библиотека ЦОК
37.	1.3 Подготовка к демонстрации личных результатов при выполнении игровых заданий. Демонстрация личных результатов при выполнении игровых заданий	1				1	Библиотека ЦОК
	Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность	31	0	26	0	5	
	2.1 Универсальные умения выполнения физических упражнений при взаимодействии в группах	2	0	2	0	0	

38.	2.1Техника синхронного выполнения физических упражнений. Выполнение упражнений под ритм и счет	1		1			Библиотека ЦОК
39.	2.1Техника взаимодействия и сотрудничества в группах	1		1			Библиотека ЦОК
	2.2 Универсальные умения передвижения на лыжах	14	0	13	0	1	
40.	2.2 ТБ на уроках лыжной подготовки. Движение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1		1			Библиотека ЦОК
41.	2.2 Ходьба на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом. Игра «Перестрелка»	1		1			Библиотека ЦОК
42.	2.2 Попеременный двухшажный ход на лыжах с палками. Прохождение дистанции 1 км. Игра «Прокатись через ворота»	1		1			Библиотека ЦОК
43.	2.2 Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Игра «Подними предмет»	1		1			Библиотека ЦОК
44.	2.2 Одновременный бесшажный ход под уклон. Прохождение дистанции 1 км .	1		1			Библиотека ЦОК
45.	2.2 Подъем способом «полуелочка». Прохождение дистанции 1.5 км в медленном темпе.	1		1			Библиотека ЦОК
46.	2.2 Подъем и спуск на лыжах разными способами. Прохождение дистанции 1.5 км. Игра «Кто дольше прокатится»	1		1			Библиотека ЦОК
47.	2.2 Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью.	1		1			Библиотека ЦОК
48.	2.2 Повороты и торможение на лыжах. Игра «Затормози до цели»	1		1			Библиотека ЦОК
49.	2.2 Чередование лыжных ходов во время передвижения по дистанции. Игра «Охотники и олени»	1		1			Библиотека ЦОК
50.	2.2 Прохождение дистанции 2км. Подвижные игры на лыжах и без лыж.	1		1			Библиотека ЦОК
51.	2.2 Передвижение на лыжах с палками с чередованием ходов. Прохождение дистанции 2.5км.	1		1			Библиотека ЦОК
52.	2.2 Передвижение на лыжах «змейкой». Прохождение дистанции до 2.5км.	1		1			Библиотека ЦОК
53.	2.2 Тестирование:прохождение на лыжах 1.5 км в быстром темпе.	1				1	Библиотека ЦОК
	2.3 Универсальные умения удержания, броска, ловли, вращения, переката (передачи) гимнастических предметов (мяч, скакалка)	3	0	3	0	0	
54.	2.3 Техника удержания скакалки при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	1		1			Библиотека ЦОК

55.	2.3 Техника удержания мяча при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	1		1			Библиотека ЦОК
56.	2.3 Техника выполнения комплексов акробатических упражнений с гимнастическим предметом	1		1			Библиотека ЦОК
	2.4 Универсальные умения удержания равновесий, выполнения прыжков, поворотов, танцевальных шагов индивидуально и в группах, выполнение акробатических упражнений	4	0	3	0	1	
57.	2.4 Демонстрация техники выполнения равновесий, поворотов, прыжков	1		1			Библиотека ЦОК
58.	2.4 Освоение универсальных умений по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений	1		1			Библиотека ЦОК
59.	2.4 Техника выполнения акробатических упражнений. Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений	1				1	Библиотека ЦОК
60.	2.4 Освоение танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах	1		1			Библиотека ЦОК
	2.5 Организация и проведение подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Организация участия в соревновательной деятельности. Контрольно-тестовых упражнениях, сдаче норм ГТО	2	0	0	0	2	
61.	2.5 Участие в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов, мастер-классов, открытых уроков с использованием полученных навыков и умений, в контрольно-тестовых упражнениях	1				1	Библиотека ЦОК
62.	2.5 Сдача нормативов ГТО II ступени	1				1	Библиотека ЦОК
	2.6 Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	3	0	3	0	0	
63.	2.6 Проектирование и демонстрация спортивных игр, игровых заданий и спортивных эстафет	1		1			Библиотека ЦОК
64.	2.6 Техника выполнения в ритм/на счёт, на музыкальный такт упражнений, танцевальных движений	1		1			Библиотека ЦОК
65.	2.6 Проектирование и демонстрация туристических физических игр, игровых заданий. Приёмы безопасной жизнедеятельности на природе	1		1			Библиотека ЦОК
	2.7 Подготовка к демонстрации достигнутых результатов	3	0	2	0	1	
66.	2.7 Демонстрация контрольно-тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости, координации	1				1	Библиотека ЦОК
67.	2.7 Подготовка к демонстрации показательного выступления	1		1			Библиотека ЦОК

68.	2.7 Показательное выступление	1		1			Библиотека ЦОК
ИТОГО:		68	4	55	2	7	

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети Интернет

<https://uchi.ru/>

<https://school-collection.edu.ru/>

<https://resh.edu.ru/>

<https://m.edsoo.ru/>

Обязательные учебные материалы для ученика

Физическая культура. Гимнастика. 1-4 классы. Учебник. В 2 ч. Винер-Усманова И.А.- М.: Просвещение.

Методические материалы для учителя

Физическая культура. 1-4 классы. В 2 частях. Методическое пособие. Под ред. Винер И.А.— М.: Просвещение.

Физическая культура. 1-4 классы. Методическое пособие Погадаев Г.И. — М.: Просвещение.

Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы. Матвеев А. П. — М.: Просвещение.