

Департамент образования и науки Тюменской области
Департамент образования Администрации города Тюмени
МАОУ СОШ № 48 города Тюмени

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора МАОУ СОШ №48
города Тюмени
от 31.08.2026 № 63

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 1-4 КЛАСС
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Срок освоения- 1 год

г. Тюмень, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Настоящее Положение о рабочей программе по учебному предмету (курсу) педагога, (далее – Рабочая программа), разработано в соответствии с:

1.1.1. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (в действующей редакции)

1.1.2. Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 (в действующей редакции).

1.1.3. Приказом Минпросвещения России от 18.05.2023г. № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования».

1.1.4. Приказом Министерства просвещения РФ «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.03.2021 г. № 115» (в действующей редакции);

1.1.5. Приказом Минпросвещения России от 09.10.2024 № 704 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования»;

1.1.6. Уставом Муниципального автономного образовательного учреждения средней общеобразовательной школы №48 города Тюмени имени Героя Советского Союза Дмитрия Михайловича Карбышева (далее МАОУ СОШ №48 города Тюмени).

1.1.7. Содержание и планируемые результаты настоящей рабочей программы соответствуют федеральной рабочей программе по физической культуре (в составе ФОП НОО, утверждённой приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 № 372). Уровень требований к результатам освоения программы не ниже федеральных.

1.1.8. Оценочные материалы (контрольно-измерительные материалы) разрабатываются и утверждаются в рамках текущего контроля в соответствии с локальным актом школы (Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля и промежуточной аттестации) и в состав рабочей программы не включаются.

1.2. Рабочая программа по учебному предмету (модулю, курсу) – часть основной образовательной программы (по уровням общего образования), определяющая объем, порядок, содержание изучения учебного предмета, требования к результатам освоения основной образовательной программы общего образования обучающимися в соответствии с ФОП НОО, ФОП ООО, ФОП СОО к условиям и результату образования обучающихся начального общего, основного общего, среднего общего образования по конкретному предмету учебного плана МАОУ СОШ № 48 города Тюмени.

1.3. Цели, задачи и функции рабочей программы

1.3.1. Целью рабочей программы является реализация требований к минимуму содержания и уровню подготовки обучающегося, определенными ФГОС и ФОП соответствующего уровня образования по конкретному учебному предмету (курсу) учебного плана образовательной организации.

1.3.2. Задачей рабочей программы является определение содержания, объёма, порядка изучения учебного предмета, курса, модуля, с учетом планируемых результатов ФОП, целей, задач и особенностей образовательной деятельности и контингента, обучающихся МАОУ СОШ №48 города Тюмени.

1.3.3. Основными функциями рабочей программы являются:

- обеспечение реализации в полном объеме образовательной программы в соответствии с календарным учебным графиком;
- обеспечение преемственности содержания между годами обучения и уровнями образования;
- создание условий для реализации системно-деятельностного подхода к обучению;
- обеспечение достижений планируемых результатов каждым обучающимся;
- определение содержания, объема и порядка изучения учебного предмета (курса, модуля) с учетом целей, задач и особенностей образовательной деятельности школы и контингента обучающихся;
- приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, включая культурные ценности своей этнической группы, правилам и нормам поведения в российском обществе.

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт.

По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений, игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с

изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия, туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в естественных природных условиях, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности, спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

В программе по физической культуре отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованием гимнастических упражнений. Овладение жизненно важными навыками гимнастики позволяет решить задачу овладения жизненно важными навыками плавания. Программа по физической культуре включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начального общего образования. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развивать.

Программа по физической культуре обеспечивает сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных).

Освоение программы по физической культуре обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО) и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в федеральной рабочей программе воспитания.

Согласно своему назначению программа по физической культуре является ориентиром для составления рабочих программ образовательных организаций: она дает представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся по физической культуре, устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания, дает распределение тематических разделов и рекомендуемую последовательность их изучения с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся, определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре.

В программе по физической культуре нашли свое отражение условия Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы.

Предметом обучения физической культуре на уровне начального общего образования является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт – и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учетом сенситивных периодов развития обучающихся начального общего образования. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Физическая культура обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания программы по физической культуре является физическое воспитание граждан Российской Федерации.

Программа по физической культуре основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях ее функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

В программе по физической культуре учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы по физической культуре в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики, получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Программа по физической культуре обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания физической культуры на уровне начального общего образования, выполнение требований, определенных статьей 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ, включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, способствует решению задач, определенных в стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и межотраслевой программы развития школьного спорта до 2024 г., направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации: сохранение населения, здоровья и благополучия людей, создание возможностей для самореализации и развития талантов.

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

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

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

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

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

Важное значение в освоении программы по физической культуре уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе по физической культуре используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе по физической культуре используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными упражнениями в программе по физической культуре используются туристические спортивные игры. Содержание программы по физической культуре обеспечивает достаточный объем практико-ориентированных знаний и умений.

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

знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);

способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);

физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы по физической культуре основана на следующих принципах:

Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определенную последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы по физической культуре должен быть разделен на логически завершенные части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе по физической культуре уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определенных чертах и

последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств обучающихся с учетом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

Принципы непрерывности и цикличности выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивают преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяженность их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

Принцип возрастного соответствия направлений физического воспитания заключается в том, что программа по физической культуре учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

Принцип наглядности предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы по физической культуре. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремленном и волевом поведении обучающихся.

Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозированной нагрузки и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

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

Принцип вариативности предполагает многообразие и гибкость используемых в программе по физической культуре форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей

обучающихся, которые описаны в программе по физической культуре. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы по физической культуре предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

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

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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

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

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

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

Задача физической культуры состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека, овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (например, распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры), 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 учетом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);

государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов, изучения физической культуры, – 270 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).

При планировании учебного материала по программе по физической культуре рекомендуется реализовывать на уроках физической

культуры учебный план: для всех классов начального общего образования в объеме не менее 70% учебных часов должно быть отведено на выполнение физических упражнений.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

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

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лежа, 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, расчет.

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 вперед на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперед на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперед на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперед, 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 («веревочка»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»), упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лежа.

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

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

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 приемы.

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

Партнерная 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 («березка»), 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 вперед, вместе) – вытянуть колени – подняться на полупальцы – опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперед, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперед) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперед (горизонтально) и мах вперед горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперед и в сторону).

Подводящие упражнения, акробатические упражнения.

Освоение упражнений: кувырок вперед, 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 вперед через скакалку с двойным махом вперед. 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 вперед (локоть прямой) – бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперед) – шаг вперед с поворотом тела на триста шестьдесят градусов – ловля мяча.

Пример:

Исходное положение: сидя в группировке – кувырок вперед-поворот «казак» – подъем – 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 вперед, в сторону, поворот «казак», нога вперед горизонтально. Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперед, с поворотом на девяносто и сто восемьдесят градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперед, назад, с поворотом), шаги галопа (в сторону, вперед), 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 лежа на полу.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

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

Организирующие команды и приемы.

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 приемов 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.

Организирующие команды и приемы.

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 учетом 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 ее 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» (усложненный вариант), упражнение для рук, упражнение «волна» вперед, 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.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

1) 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;

2) 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 свое поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учетом 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) 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

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 определенным 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 ее 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 учета 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 учебного предмета «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 трех 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 определенных 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 вперед, 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 определенных задач, включая формирование свода стопы, укрепление определенных 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 определенным 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 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).

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 ее 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 определенное 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, ее 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, ее 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 свое состояние после закалывающих процедур;

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

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

общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

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

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

осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры – в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лежа, 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	Раздел/ количество часов	Тема	Количе ство часов	Виды деятельности/ контроль	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Основные направления воспитательной деятельности и функциональной грамотности
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре (3 час)	Что понимается под физической культурой	3	Обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять; проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека; проводят сравнение между	Урок МЭШ: https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2330105/view	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России.

				современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними.		
Итого по разделу			3			
Раздел2. Способы самостоятельной деятельности (6 часов)						
2.1	Способы самостоятельной деятельности (6 часов)	Режим дня школьника. Физическое развитие человека.	2	Знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня; Устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности; Устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня. Определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и	Урок МЭШ: https://uchebnik.mos.ru/compose/r3/lesson/2330105/view	Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей. Воспитание позитивных морально-волевых качеств. Побуждение учащихся к самостоятельному у определению целей и содержания физкультурно-спортивной деятельности (на уроках и дома).

				последовательность их выполнения; Составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы. Приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.		
		Осанка как показатель физического развития человека.	2	Знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения; Устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения). Измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки). Выявляют соответствие текущих индивидуальных	Урок МЭШ: https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2330105/view	Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.

				показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц; Заполняют таблицу индивидуальных показателей. Составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения; Составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения.		
		Самостоятельные занятия. Дневник физической культуры.	2	Рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.); Знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с	Урок МЭШ: https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2330105/view	Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей. Пробуждение у учащихся чувства собственной значимости. Стимулирование и развитие чувства коллективизма и взаимовыручки.

				погодными условиями и временем года; Устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма; Знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви; Устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма.		
Итого по разделу			6			
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура (6 часа)						
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельности (2 часа)	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Осанка человека	3	Знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека; знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их	. https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2947114/view	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом

				выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня; знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки; знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики; определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки; разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп).		
		Утренняя	3	Обсуждают рассказ учителя	https://uchebnik.	Формирование

		зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника		о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня; разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины); разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность	mos.ru/composer3/lesson/2947114/view	культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.
--	--	--	--	--	---	--

				выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма).		
Итого по разделу			6			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура (72 часов)						
4.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика") (14 часов)	Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры	1	Знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе.	https://uchebnik.mos.ru/compose r3/lesson/29565 63/view	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.
		Исходные положения в физических упражнениях	3	Знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для	https://uchebnik.mos.ru/compose r3/lesson/29565 63/view	Формирование культуры здоровья, соблюдению

				последующего выполнения упражнения; наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений; разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа).		правил здорового образа жизни.
		Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	2	наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов; б разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два); б разучивают повороты, стоя	https://uchebnik.mos.ru/material/6ee213a4-d88f-453e-8433-7520171af0cf	Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей.

				на месте (вправо, влево); б разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью		
		Гимнастическ е упражнения	4	Наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов; разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом); разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; переключивание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу);	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2901604/view	Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.

				разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой); разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону).		
		Акробатические упражнения	4	Наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2901604/view	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.

				обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе; обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа; разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами; разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами.		
		Строевые команды в лыжной подготовке	2	По образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу; разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2956563/view	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.
4.2	Модуль "Лыжная подготовка". (8 часов)	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	8	Наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/465525/view	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.

				элементы; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы; разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции; 6 наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам		
--	--	--	--	--	--	--

				движения и в полной координации); разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции.		
4.3	Модуль «Лёгкая атлетика». (12 часов)	Равномерное передвижение в ходьбе и беге	4	Обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2608524/view	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.

				(передвижение учителя); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде); обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде).		
		Прыжок в длину с места	4	Знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2608524/view	Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей.

				приземления); разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону); обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов; обучаются прыжку в длину с места в полной координации.		
		Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	4	Наблюдая выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление); разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки); разучивают фазу отталкивания (прыжки на	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2608524/view	Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.

				одной ногой по разметкам, Многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением); разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием); разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации.		
		Метание малого мяча	2	Наблюдают выполнение образца техники метания малого мяча с места в цель; разучивание фазы замаха и фазы броска; разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку).	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2608524/view	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.
		Челночный бег 3X10, 4X9	4	Наблюдают выполнение образца техники челночного	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/26085	

				бега; выполнение беговых упражнений с изменением направления движения; пробегание под гимнастической перекладиной; бег с кубиками.	24/view	
4.4	Модуль "Подвижные и спортивные игры". (20 часов)	Подвижные игры	34	Разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2859587/view	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование активного включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
	Итого по разделу		76			

Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура (8 часов)						
5.1	Рефлексия:	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	8	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2969807/view	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. Пробуждение у учащихся чувства собственной значимости. Стимулирование и развитие чувства коллективизма и взаимовыручки.
Итого по разделу			8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			99			

2 КЛАСС

№ п/п	Раздел/ количество часов	Тема	Количе ство часов	Виды деятельности/ контроль	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Основные направления воспитательной деятельности и функциональной грамотности
Раздел 1. Знания о физической культуре (1 час)						
1.1	Знания о физической культуре (1 час)	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр.	1	Обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр; обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение; приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении; готовят небольшие	https://uchebnik.mos.ru/material/3fe50d47-cdab-4113-8f17-cc970bbd4940	Становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России.

				сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи.		
Итоги по разделу 1 час						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (4 часа)						
2.1	Способы самостоятельной деятельности (4 часа)	Физическое развитие. Физические качества. Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры	1	Знакомятся с ТБ на уроках физической культуры. Знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки); наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки; обучаются измерению массы тела (с помощью родителей); составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и проводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти (триместра); знакомятся с понятием «физические качества»,	https://uchebnik.mos.ru/composer/3/lesson/2932427/view	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование активного включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

				рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия; устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека.		
		Сила, выносливость, как физические качества	1	Знакомятся с понятием сила, выносливость, как физическое качество человека. Разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса); наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами); разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной	https://uchebnik.mos.ru/composer/3/lesson/2932427/view	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.

				скоростью по учебной дистанции); наблюдают за процедурой измерения выносливости с помощью теста в приседании до первых признаков утомления; обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах).		
		Быстрота, гибкость, как физические качества. Развития координации движений.	1	Рассматривают гибкость, быстроту, как физическое качество человека; разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела); наблюдают за процедурой измерения быстроты с помощью теста падающей линейки; обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в	https://uchebnik.mos.ru/composer/3/lesson/2932427/view	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.

				парах); проводят измерение показателей быстроты в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов; разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами); наблюдают за процедурой измерения гибкости с помощью упражнения наклон вперёд.		
		Дневник наблюдений по физической культуре	1	Знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления;	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2932427/view	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование культуры

				составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу); проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру).		здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.
Итог по разделу 4 часа						
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура (1 час)						
3.1	Оздоровительная физическая культура (1 час)	Закаливание организма. Утренняя зарядка. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	Знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры; рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей	https://uchebnik.mos.ru/composer/3/lesson/2947114/view	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование активного включения в общение и взаимодействие со сверстниками

				процедуре; разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация): поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); обтирание спины (от боков к середине); поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам). Записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений; разучивают комплекс утренней зарядки (по группам); разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации мест занятий. Составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по		на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
--	--	--	--	---	--	--

				правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания).		
	Итоги по разделу		1			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура (49 часа)						
4.1	Модуль "Гимнастика с основами акробатики".	Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики и акробатики. Гимнастическая разминка	1	Разучивают правила поведения на уроках гимнастики и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения; выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях. Знакомятся с разминкой как	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2964999/view	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей.

				обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой; наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку; записывают и разучивают упражнения разминки, и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава).		Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.
		Строевые упражнения и команды	3	Обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации); разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации). Обучаются поворотам направо и налево в колонне	https://uchebnik.mos.ru/composer/3/lesson/2964999/view	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей. Воспитание бережного

				по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации); обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному; обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью; обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!»		отношения к школьному имуществу.
		Упражнения с гимнастической скакалкой	2	Разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочерёдно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой;	https://uchebnik.mos.ru/composer/3/lesson/2964999/view	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.

				разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом; разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации).		Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.
		Упражнения с гимнастическим мячом	1	Разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками; обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом; разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками; обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей	https://uchebnik.mos.ru/composer/3/lesson/2964999/view	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей. Воспитание

				после отскока мяча двумя руками во время выпрямления; обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине; составляют комплекс из 6—7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение.		бережного отношения к школьному имуществу.
		Танцевальные движения.	1	Знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях; разучивают движения хороводного шага (по фазам движения и с в полной координации); разучивают хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение; разучивают движения танца	https://uchebnik.mos.ru/composer/3/lesson/2964999/view	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.

				галоp (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием); разучивают шаг галопом в сторону (по фазам движения и в полной координации); разучивают галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение.		
		Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке.	2	Наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы; разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе; передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук; разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т.п.); передвижение равномерной ходьбой с	https://uchebnik.mos.ru/composer/3/lesson/2964999/view	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей. Воспитание бережного отношения к школьному

				набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком; передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки.		имуществу.
		Лазания. Ползание. Перелазание. Простейшая полоса препятствий.	4	Наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения; разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием; разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту. Знакомятся с простейшей гимнастической полосой препятствий.	https://uchebnik.mos.ru/composer/3/lesson/2964999/view	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.

4.2	Модуль "Лыжная подготовка".	Правила поведения и техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Ступающий шаг.	1	Повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой; изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий. Передвижение по кругу ступающим шагом без палок; Передвижение по кругу ступающим шагов с палками.	https://uchebnik.mos.ru/composer/3/lesson/2145319/view	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.
		Передвижение на лыжах душажным попеременным ходом	3	Наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения душажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага; разучивают имитационные	https://uchebnik.mos.ru/composer/3/lesson/2145319/view	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.

				упражнения в передвижении двушажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок); разучивают передвижение двушажном попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации); выполняют передвижение двушажном попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения.		
		Спуски и подъёмы на лыжах	3	Наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками); разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки; наблюдают образец техники подъёма лесенкой учителем,	https://uchebnik.mos.ru/composer/3/lesson/2145319/view	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.

				анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении; обучаются имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок); обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками; разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом склоне (по фазам движения и в полной координации).		
		Торможение лыжными палками и падением на бок	3	Наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками; разучивают технику	https://uchebnik.mos.ru/composer/3/lesson/2145319/view	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.

				торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя); наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма; обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения); разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе; разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона		
4.3	Модуль "Лёгкая атлетика".	Правила поведения и техника	1	Изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные	https://uchebnik.mos.ru/composer	Формирование культуры здоровья,

		безопасности на занятиях лёгкой атлетикой		ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры.	3/lesson/1738572/view	соблюдению правил здорового образа жизни.
		Броски мяча в неподвижную мишень. Метание на дальность.	2	Разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).	https://uchebnik.mos.ru/composer/3/lesson/1738572/view	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.
		Сложно координированные прыжковые упражнения	1	Разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: толчком двумя ногами по разметке; толчком двумя ногами с поворотом в стороны; толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением.	https://uchebnik.mos.ru/composer/3/lesson/450918/view	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.

		Прыжок в высоту с прямого разбега	2	Наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка; разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов; обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов; обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега; выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации.	https://uchebnik.mos.ru/composer/3/lesson/1812320/view	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.
		Челночный бег 3X10, 4X9	2	Наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы. Выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с	https://uchebnik.mos.ru/composer/3/lesson/450918/view	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.

				облеганием предметов, с поворотом на 180°). Выполняют челночный бег.		
		Сложно координированные беговые упражнения	1	Выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа); выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, про-ползанием под гимнастической перекладиной).	https://uchebnik.mos.ru/composer/3/lesson/450918/view	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.
		Прыжок в длину с места. Многоскоки.	2	Знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);	https://uchebnik.mos.ru/composer/3/lesson/1812320/view	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.

				разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону); обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов; обучаются прыжку в длину с места в полной координации. Выполняют многоскоки.		
		Прыжок в длину с разбега.	1	Наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление); разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги: спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления; спрыгивание с	https://uchebnik.mos.ru/composer/3/lesson/1812320/view	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей.

				горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта. Выполняют прыжок в длину с разбега.		Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.
4.4	Модуль "Подвижные игры".	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр	17	Наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах); разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол; наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные	https://uchebnik.mos.ru/composer/3/lesson/2859587/view	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.

			элементы и уточняют способы их выполнения; разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах); разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол; наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;		
	Итог по разделу	49			

Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура (8 часов)

5.1	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО.	Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.	8	Знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения; совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимся (работа в парах и группах); разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: развитие силы (с предметами и весом собственного тела); развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе); развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре); развитие координации (броски малого мяча в цель, пере- движения на	https://uchebnik.mos.ru/composer/3/lesson/2969807/view	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. Пробуждение у учащихся чувства собственной значимости. Стимулирование и развитие чувства коллективизма и взаимовыручки.
-----	--	---	---	--	---	--

				возвышенной опоре). Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО		
	Итоги по разделу		8			
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

3 КЛАСС

№ п/п	Раздел/ количество часов	Тема	Количе ство часов	Виды деятельности/ контроль	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Основные направления воспитательной деятельности и функциональной грамотности
Раздел 1. Знания о физической культуре (2 часа)						
	Знания о физической культуре (2 часа)	Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России.	1	Обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности.	https://uchebnik.mos.ru/composer/3/lesson/2951713/view	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России. Формирование активного включения в общение и взаимодействие со сверстниками

						на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
		История появления современного спорта	1	Знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2951713/view	Становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России. Формирование активного включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
	Итого по разделу		2			

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (2 часа)

	Способы самостоятельной деятельности (2 часа)	Виды физических упражнений	1	Знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой; выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки; выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки; выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта).	https://uchebnik.mos.ru/composer/3/lesson/2934639/view	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование активного включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
		Измерение пульса и дозировка физической	1	Наблюдают за образом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют	https://uchebnik.mos.ru/composer/3/lesson/2934639/view	Формирование желания заниматься физической

		нагрузки во время занятий физической культурой.		правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков; разучивают действия по измерению пульса и определению его значений; знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка); проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спокойном темпе)		культурой и спортом. Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. Формирование активного включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
	Итого по разделу		2			
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура (2 часа)						

	Оздоровительная физическая культура (2 часа)	Закаливание организма	1	Знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья; разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов; составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей); проводят закаливающие процедуры в соответствии с составленным графиком их проведения.	https://uchebnik.mos.ru/composer/3/lesson/2947364/view	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.
		Дыхательная и зрительная гимнастика	1	Обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», «зрительная гимнастика»,	https://uchebnik.mos.ru/composer/3/lesson/2947364/view	Формирование желания заниматься

				выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания, выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека. Разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу); выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки: выполняют пробежку в равномерном темпе по стадиону один круг и отдыхают 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры; отдыхают 2—3 мин и вновь выполняют пробежку в	физической культурой и спортом. Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.
--	--	--	--	---	---

				равно- мерном темпе (один круг по стадиону); переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры; сравнивают два показателя пульса между собой и делают вывод о влиянии дыхательных упражнений на восстановление пульса. Разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу).		
	Итого по разделу		2			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура (51 час)						
	Спортивно-оздоровительная физическая культура (51 час)	Строевые команды и упражнения.	2	Разучивают правила выполнения передвижений в колонне	https://uchebnik.mos.ru/composer/3/lesson/2822926/view	Формирование желания заниматься физической

				по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»; разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам: «Класс, по три рассчитайсь!»; «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»; «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!». Разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде: «В колонну по три налево шагом марш!»; «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!».		культурой и спортом. Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения. Воспитание волевых черт и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания и тд)
		Лазание по канату.	2	Наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их	https://uchebnik.mos.ru/composer/3/lesson/2822926/view	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.

				выполнения; разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях); разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации).		Формирование стремления оказывать первую помощь при травмах и ушибах. Формирование положительных качеств личности и умения управлять своими эмоциями в различных ситуациях.
		Передвижение по гимнастической скамейке.	2	Выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны); выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2822926/view	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование дисциплинированности,

				поочерёдно правой и левой ноги в стороны и вперёд); передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания; передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком; разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочерёдно левым и правым боком, скрёстным шагом поочерёдно левым и правым боком).		трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.
		Передвижение по гимнастической стенке	2	Выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на	https://uchebnik.mos.ru/composer/3/lesson/2822926/view	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.

				уровне груди; передвижение приставным шагом поочерёдно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди. Наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разнообразным способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения; разучивают лазанье по гимнастической стенке разнообразным способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием; лазанье и спуск по гимнастической стенке разнообразным способом на небольшую высоту. Выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной		Воспитание умений находить и оценивать прекрасное в поведении товарищей и окружающей обстановке. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.
--	--	--	--	--	--	--

				координации.		
		Прыжки через скакалку	1	Наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд; обучаются вращению сложённой вдвое скакалки поочерёдно правой и левой рукой, стоя на месте; разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочерёдно с правого и левого бока; прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью; наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении;	https://uchebnik.mos.ru/composer/3/lesson/2822926/view	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу. Воспитание волевых черт и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания и тд)

				разучивают подводящие упражнения (вращение поочерёдно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочерёдно с правого и левого бока); выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад.		
		Кувырок вперед, стойка на лопатках	2	Выполняют подводящие упражнения (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке); разучивают кувырок вперёд в группировке в полной координации; разучивают выполнение стойки на лопатках из и. п. лежа на спине. Учатся поднимать туловище, оперевшись на затылок и лопатки.	https://uchebnik.mos.ru/composer/3/lesson/2822926/view	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Воспитание эстетической оценки тела и движений человека. Воспитание волевых черт и качеств личности

						(смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания и тд)
		Модуль «Гимнастика с основами акробатики» Ритмическая гимнастика, танцевальные упражнения.	1	Знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик; разучивают упражнения ритмической гимнастики. Повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением); выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение	https://uchebnik.mos.ru/composer/3/lesson/1573157/view	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. Воспитание эстетических чувств и вкусов в области физической культуры.

				(в парах); наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп; выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам. Разучивают танец полька в полной координации с музыкальным сопровождением.		
		Прыжок в длину с разбега	2	Наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление); разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги: спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления; спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях	https://uchebnik.mos.ru/composer/3/lesson/1760865/view	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время соревнований, выполнения

				во время полёта; прыжки с места вперёд-верх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте; прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги; выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации.		совместных учебных заданий.
		Прыжок в высоту способом "Перешагивания"	2	Наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление); выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания: толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета; толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой	https://uchebnik.mos.ru/composer/3/lesson/1760865/view	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование проявления уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и

				подвешенного предмета; перешагивание через планку стоя боком на месте; перешагивание через планку боком в движении; стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации		ушибах. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу. Воспитание волевых черт и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания и тд)
		Беговые упражнения повышенной координационн ой сложности	5	Выполняют упражнения: 1. челночный бег 3×5 м, челночный бег 4×5 м, челночный бег 4×10 м; 2. пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону (высота	https://uchebnik.mos.ru/composer/3/lesson/1800977/view	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование проявления уважительного отношения к соперникам во время

				перекладины на уровне груди обучающихся); 3. бег через набивные мячи; 4. бег с наступанием на гимнастическую скамейку; 5. бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз); 6. ускорение с высокого старта; 7. ускорение с поворотом направо и налево; 8. бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м; 9. бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г).		соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах. Воспитание волевых черт и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания и тд)
		Метание малого мяча.	2	Наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места,	https://uchebnik.mos.ru/composer/3/lesson/1800977/view	Формирование желания заниматься

				выделяют его фазы и описывают технику их выполнения; разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места: выполнение положения натянутого лука; имитация финального усилия; сохранение равновесия после броска. Выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации.		физической культурой и спортом. Формирование проявления уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах ишибах. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.
		Броски набивного мяча	1	Наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов;	https://uchebnik.mos.ru/composer/3/lesson/1800977/view	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Воспитание

				разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку.		бережного отношения к школьному имуществу. Воспитание волевых черт и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания и тд)
		Упражнения в передвижении на лыжах одновременным двухшажным ходом	3	Наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения; разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода: одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона; приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками; двухшажный ход в полной координации.	https://uchebnik.mos.ru/composer/3/lesson/2580864/view	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование проявления уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности,

						стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах. Воспитание бережного отношения к школьному им Воспитание волевых черт и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания и тд) уществу.
		Повороты на лыжах способом "переступание."	3	Наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения; выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте;	https://uchebnik.mos.ru/composer/3/lesson/2580864/view	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование нравственно-этических норм

				выполняют повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона.		поведения и правил межличностного общения выполнения совместных учебных заданий.
		Торможение плугом.	2	Наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения; выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2580864/view	Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.
		Подъемы и спуски на лыжах.	1	Выполняют спуск с пологого склона, подъём лесенкой, передвигаются приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками; выполняют подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации).	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2580864/view	Формирование проявления уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах.

						Воспитание волевых черт и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания и тд)
		Подвижные игры с элементами спортивных игр.	15	Разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки; наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности; разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола; разучивают технические	https://uchebnik.mos.ru/composer/3/lesson/2008733/view	Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.

				действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки; играют в разученные подвижные игры		
		Спортивные игры.	7	Наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения; разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах); основная стойка баскетболиста; ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке; ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону; ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями. Наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют	https://uchebnik.mos.ru/composer/3/lesson/2008733/view	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование проявления уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах. Воспитание бережного отношения к школьному

				особенности их выполнения; разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах): прямая нижняя подача через волейбольную сетку; приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу; подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте; приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону.		имуществу.
--	--	--	--	---	--	------------

				Наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения; разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах): ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу; удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень.		
	Итого по разделу		51			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура (6 часов)						
	Прикладно-ориентированная физическая культура (6 часов)	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению	6	Демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2864809/view	заниматься физической культурой и спортом. Формирование нравственно-этических норм поведения и правил

		нормативных требований комплекса ГТО.				межличностного общения спортивных соревнований. Формирование проявления уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах
	Итого по разделу		6			
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

4 КЛАСС

№ п/п	Раздел/ количество часов	Тема	Количе ство часов	Виды деятельности/ контроль	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Основные направления воспитательной деятельности и функциональной грамотности
Раздел 1. Знания о физической культуре (1 час)						
	. Знания о физической культуре (1 час)	Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.	1	Обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний; обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о её связи с физической подготовкой будущих солдат — защитников Отечества; обсуждают особенности физической подготовки солдат в Российской армии,	https://uchebnik.mos.ru/composer/3/lesson/2951713/view	Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей. Воспитание позитивных морально-волевых качеств. Побуждение учащихся к самостоятельному определению целей и содержания физкультурно-спортивной

				наставления А В Суворова российским воинам. Знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе.		деятельности (на уроках и дома).
	Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (3 часа)						
	Способы самостоятельной деятельности (3 часа)	Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	Обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности; обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних	https://uchebnik.mos.ru/composer/3/lesson/2934639/view	Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей. Воспитание позитивных морально-волевых качеств. Побуждение

				условиях. Обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения; устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работа в парах): выполняют 30 приседаний в максимальном темпе, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления; выполняют 30 приседаний в		учащихся к самостоятельному у определению целей и содержания физкультурно-спортивной деятельности (на уроках и дома).
--	--	--	--	---	--	--

				спокойном умеренном темпе в течение 30 с, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления; основываясь на показателях пульса, устанавливают зависимость тяжести нагрузки от скорости выполнения упражнения.		
		Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	Обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе; составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовленности по учебным четвертям (триместрам) по образцу; измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты	https://uchebnik.mos.ru/composer/3/lesson/2934639/view	Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению

				измерения индивидуальных показателей с таблицей возрастных стандартов; ведут наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) были наибольшие их приросты; обсуждают рассказ учителя о формах осанки и разучивают способы её измерения; проводят мини-исследования по определению состояния осанки с помощью теста касания рук за спиной: проводят тестирование осанки; сравнивают индивидуальные показатели с оценочной таблицей и устанавливают состояние осанки; ведут наблюдения за динамикой показателей осанки в течение учебного		собственных ошибок.
--	--	--	--	---	--	----------------------------

				года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) происходят её изменения.		
		Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	Обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления; разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя): лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук); тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы).	https://uchebnik.mos.ru/composer/3/lesson/2934639/view	Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей. Пробуждение у учащихся чувства собственной значимости. Стимулирование и развитие чувства коллективизма и взаимовыручки.
	Итого по разделу		3			

Раздел 3. Оздоровительная физическая культура (2 часа)

	Оздоровительная физическая культура (2 часа)	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	Выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины.	https://uchebnik.mos.ru/composer/3/lesson/2947364/view	Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.
		Закаливание организма	1	Разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры	https://uchebnik.mos.ru/composer/3/lesson/2947364/view	Укрепление здоровья и содействие правильному физическому

				возможных негативных последствий их нарушения; обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания.		развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.
	Итого по разделу		2			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура (50 часов)						
	Спортивно-оздоровительная физическая культура (50 часов)	Предупреждение травматизма при выполнении	1	Обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их	https://uchebnik.mos.ru/composer/3/lesson/2796073	Укрепление здоровья и содействие правильному

		гимнастически х и акробатических упражнений.		появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях	/view	физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.
		Акробатически е комбинации.	3	Обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений; разучивают упражнения акробатической комбинации	https://uchebnik.mos.ru/composer/3/lesson/2796073/view	Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и

				(примерные варианты).		навыков. Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.
		Опорный прыжок.	2	Наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление); описывают технику	https://uchebnik.mos.ru/composer/3/lesson/2796073/view	Формирование двигательных умений и навыков. Способствование развитию целеустремленности в условиях непосредственно видимой цели (победы). Становление настойчивости в процессе преодоления

				выполнения опорного прыжка и выделяют её сложные элементы (письменное изложение); выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием: прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами; напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега; прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации).		учащимися собственных недоработок.
		Упражнения на гимнастической перекладине.	2	Знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки виса и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем; знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху,	https://uchebnik.mos.ru/composer/3/lesson/2796073/view	Формирование двигательных умений и навыков. Способствование развитию целеустремленности в условиях непосредственно видимой цели (победы). Становление

				снизу, разноимённый); выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади); разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине: подъём в упор с прыжка; подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках.		настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.
		Танцевальные упражнения.	2	Наблюдают и анализируют образец танца «Леткаенка», выделяют особенности выполнения его основных движений; разучивают движения танца, стоя на месте. Выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд. Выполняют танец	https://uchebnik.mos.ru/material/e1dd323-f897-e1dd323-f897-40a1-81e3-c73bf98d1acf	Формирование двигательных умений и навыков. Способствование развитию целеустремленности в условиях непосредственно видимой цели (победы). Становление настойчивости в процессе преодоления

				«Леткаенка» в полной координации под музыкальное сопровождение.		учащимися собственных недоработок.
		Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений.	1	Обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов); разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой.	https://uchebnik.mos.ru/composer/3/lesson/2608524/view	Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Воспитание позитивных морально-волевых качеств.
		Упражнения в прыжках, в высоту, с разбега.	5	Наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и	https://uchebnik.mos.ru/composer/3/lesson/2608524/view	Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок. Формирование

				приземление); выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания: 1. толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета; 2. толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета; 3. перешагивание через планку стоя боком на месте; 4. перешагивание через планку боком в движении; 5. стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации.		двигательных умений и навыков. Воспитание позитивных морально-волевых качеств.
--	--	--	--	--	--	--

		Беговые упражнения.	8	Наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий; выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта; выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м; выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции.	https://uchebnik.mos.ru/composer/3/lesson/2608524/view	Формирование двигательных умений и навыков. Воспитание позитивных морально-волевых качеств. Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.
		Метание малого мяча на дальность.	6	Наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения; разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого	https://uchebnik.mos.ru/composer/3/lesson/2608524/view	Приучение к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированным. Формирование

				мяча на дальность с места: 1 — выполнение положения натянутого лука; 2 — имитация финального усилия; 3 — сохранение равновесия после броска. Выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации.		потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности.
		Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой.	1	Обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и поворотов); разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой.	https://uchebnik.mos.ru/composer/3/lesson/2580864/view	Приучение к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированным. Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-

						спортивной деятельности.
		Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	9	Наблюдают и анализируют образец передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, сравнивают его с разученными способами передвижения и находят общие и отличительные особенности, выделяют основные фазы в технике передвижения; выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок); выполняют скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах одновременно отталкиваясь палками; выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации.	https://uchebnik.mos.ru/composer/3/lesson/2580864/view	Формирование двигательных умений и навыков. Способствование развитию целеустремленности в условиях непосредственно видимой цели (победы). Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.

		Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки.	3	Обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения; совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр; самостоятельно организуют и играют в подвижные игры.	https://uchebnik.mos.ru/composer/3/lesson/2842281/view	Стимулирование и развитие чувства коллективизма и взаимовыручки. Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело. Создание условий для проявления физического интеллекта.
--	--	---	---	--	---	--

		Технические действия игры волейбол.	5	Наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения; выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи: 1- нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи); 2-нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния; 3-нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния; выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований; наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности их выполнения; выполняют подводящие	https://uchebnik.mos.ru/composer/3/lesson/1728122/view	Формирование настойчивости в подготовке к соревнованиям. Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело. Способствовани е развитию целеустремленности в условиях непосредственн о видимой цели (победы).
--	--	-------------------------------------	---	---	--	--

				упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками: 1-передача и приём мяча двумя руками сверху над собой, стоя и в движении; 2- передача и приём мяча двумя руками сверху в парах; 3 -приём и передача мяча двумя руками сверху через волейбольную сетку; выполняют подачу, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности.		
		Технические действия игры баскетбол.	3	Наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения; выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол: 1-стойка баскетболиста с	https://uchebnik.mos.ru/composer/3/lesson/2208971/view	Стимулирование и развитие чувства коллективизма и взаимовыручки. Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело.

				мячом в руках; 2- бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам движения и в полной координации); 3- бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли; выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности.		Создание условий для проявления физического интеллекта.
		Технические действия игры футбол.	3	Наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения; разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи; разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки; выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой	https://uchebnik.mos.ru/composer/3/lesson/1871302/view	Формирование настойчивости в подготовке к соревнованиям. Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело. Способствовани е развитию целеустремленн ости в условиях непосредственн

				деятельности.		о видимой цели (победы).
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура (6 часов)						
	Прикладно-ориентированная физическая культура (6 часов)	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	6	Демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	https://uchebnik.mos.ru/composer/3/lesson/2864809/view	содействие правильному физическому развитию. Подготовка учеников к сдаче норм комплекса ГТО. Формирование настойчивости в подготовке к соревнованиям.
	Итого по разделу		6			
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ урока	Тема урока	Виды деятельности учащихся	Элементы кодификатора ГИА в формате ОГЭ/ЕГЭ
1.	Что понимается под физической культурой?	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей. ОРУ на месте и в движении, игровые упражнения	

2.	Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры. Ходьба. Бег.	Подбор одежды для занятий в спортивном зале, в домашних условиях и на открытом воздухе. Инструктаж по т/б. Ходьба под счет. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различными положением рук. Обычный бег с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м.	
3.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. История возникновения легкой атлетики в Тюмени.	Равномерная ходьба. Обучение равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя); обучение равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома; Игра «Кошки - мышки». Развитие скоростных качеств.	
4-5.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Бег в колонне по одному.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя); обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью. Равномерный бег (3 минуты). Чередование	

		ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Игра «С кочки на кочку». Развитие скоростно-силовых качеств.	
6-7.	Прыжок в длину с места. Подготовка комплекса ГТО.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места (проверка навыка). Подвижная игра «С кочки на кочку». Развитие скоростно-силовых качеств.	
8-9.	Прыжок в высоту с прямого разбега. Многоскоки.	Разучивание фазы приземления, фазы отталкивания, разбега. Прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперед-вверх с места и с разбега с приземлением. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей.	
10-11.	Метание малого мяча. Подготовка комплекса ГТО	Упражнения с мячом подбрасывания, броски из разных положений и ловля, метание малого мяча. Подвижная игра «Воробьи и вороны».	
12-13.	Челночный бег 3х10м. Бег с изменением направления.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег -3х10 м.	

		Подвижная игра «Кот и мыши ».	
14-17.	Игры на закрепление и совершенствование развития навыков бега.	Правила проведения подвижных игр. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега. Разучивание игры «К своим флажкам»).	
18-19.	Игра «Класс, смирно! ». Эстафеты.	ОРУ. Игры «Класс, смирно!». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	
20-21.	Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	ОРУ. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	
22-23.	Подвижные игры «Удочка», «С кочки на кочку».	ОРУ. Игры «Удочка», «С кочки на кочку». Развитие скоростно-силовых способностей.	
24-25.	Упражнения и игры на внимание «Летает, не летает».	Упражнения на внимание «Летает не летает». Подвижная игра «Гонка мячей по шеренгам»	
26-27.	Упражнения и игры на внимание Подвижная игра	Упражнения на внимание «Летает, не летает».	

	«Гонка мячей по шеренгам».	Подвижная игра «Гонка мячей по шеренгам»	
28-29.	Подвижные игры «Пустое место», «Весёлые старты».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Развитие скоростно-силовых способностей	
30-31.	Подвижные игры «Вызов номеров», «Третий лишний»	Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	
32.	История комплекса ГТО. Знакомство с нормативами 1 ступени.	Сравнение собственных результатов челночного бега 3х10 с нормативами ВФСК ГТО для 1 ступени. Челночный бег 3х10.	
33.	Развитие различных видов спорта в Тюменской области. Знакомство с нормативами 1 ступени.	Сравнение собственных результатов метания в цель с нормативами ВФСК ГТО для 1 ступени. Метание теннисного мяча в цель (с 6 метров).	

34.	Режим дня школьника, правила его составления и наблюдения	Обсуждение предназначение режима дня, определение основных дневных мероприятий первоклассника и распределение их по часам с утра до вечера; знакомство с таблицей режима дня. ОРУ на месте и в движении, игровые упражнения.	
35.	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Осанка человека.	Знакомство с понятием «личная гигиена», обсуждение положительной связи личной гигиены с состоянием здоровья человека; знакомство с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения. Знакомство с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки. ОРУ на месте и в движении на формирование правильной осанки, игровые упражнения.	
36.	Исходные положения в физических упражнениях.	Знакомство с понятием «исходное положение» и значением исходного	

	Правила техники безопасности на уроках гимнастики.	положения для последующего выполнения упражнения. Уточнение требований к выполнению отдельных исходных положений. ТБ на уроках гимнастики. ОРУ на месте в стойках и в движении на координацию.	
37.	Исходные положения в физических упражнениях в упорах.	Разучивание основных исходных положений для выполнения гимнастических упражнений: стойки; упоры. ОРУ на месте в упорах и в движении на гибкость и координацию.	
38.	Исходные положения в физических упражнениях.	Разучивание основных исходных положений для выполнения гимнастических упражнений: седы, положения лёжа. Подводящие упражнения и их значение. Техника выполнения гимнастических упражнений по целевой направленности их использования. Способы развития выносливости, быстроты, гибкости, ловкости. ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и выносливость.	
39-40.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	Разучивание способов построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);	

		разучивание поворотов, стоя на месте (вправо, влево); передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью. ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и выносливость.	
40-41.	Строевые приёмы и упражнения. Группировка. Перекаты в группировке.	Строевые приёмы и упражнения. ОРУ. Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	
42.	Гимнастические упражнения. Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	Наблюдение и анализ за образцом техники гимнастических упражнений учителя. Разучивание стилизованных передвижений (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом)	
43-44.	Упражнения с гимнастическим мячом.	Разучивание упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу).	
45-46.	Упражнения с гимнастической скакалкой.	Разучивание упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого	

		бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой).	
47.	Гимнастические прыжки. Передвижение по гимнастической стенке. Игра «Иголлка и нитка».	Разучивание прыжков в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону. Лазание по гимнастической стенке разными способами. Перелазание через горку матов. Игра «Иголлка и нитка». Развитие координационных способностей.	
48-49.	Подвижные игры «Лягушки-цапли», «Быстрее по местам».	Прыжки. Эстафета с прыжками с ноги на ногу и с приметами. Развитие скоростно-силовых способностей.	
50-52.	Подвижные игры с элементами спортивной игры футбол «Мяч в стенку», «Точный удар».	Обучение ударам по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча, ведение мяча. Развитие основных физических качеств средствами спортивных игр. Эстафеты с предметами.	
53-55	Подвижные игры с ведением мяча «Футбольные салки», «Точный пас».	Обучение передаче мяча.	

		Развитие основных физических качеств средствами спортивных игр. Эстафеты с предметами.	
56.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	Установление положительной связи между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня. Разучивание комплексов физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины).	
57-58.	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках.	Строевые приёмы и упражнения. ОРУ. Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Западня» Развитие координационных способностей.	
59-60.	Акробатические упражнения. Прыжки.	Обучение прыжкам в группировке, толчком двумя ногами; прыжкам в упоре на руки, толчком двумя ногами.	
61-63.	Акробатические комбинации.	Строевые упражнения. Комбинация из разученных элементов. Перекаты и	

		группировка с последующей опорой руками за головой, 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Обучение сгибанию рук в положении упор лёжа. Развитие координационных способностей.	
64.	Акробатические упражнения. Ползание по-пластунски. Эстафеты.	ОРУ. Акробатические упражнения. Ползание по-пластунски. Эстафеты. Развитие координационных способностей	
65.	Строевые команды в лыжной подготовке. Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки.	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки, о тепловом режиме, о дыхании при передвижении по дистанции. Порядок получения и сдачи лыж. Переноска лыж к месту занятия Основная стойка лыжника Разучивание строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу	
66.	Строевые команды в лыжной подготовке. Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки.	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки, о тепловом режиме, о дыхании при передвижении по дистанции. Порядок получения и сдачи лыж. Переноска лыж к месту занятия Основная стойка лыжника Разучивание строевых команд:	

		«Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу	
67.	Передвижение на лыжах ступающим шагом	Разучивание имитационных упражнений техники передвижения на лыжах ступающим шагом. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Игра «Лошадки». Развитие выносливости.	
68.	Передвижение на лыжах ступающим шагом	Разучивание имитационных упражнений техники передвижения на лыжах ступающим шагом. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Игра «Лошадки». Развитие выносливости.	
69.	Передвижение на лыжах скользящим шагом. Олимпийские чемпионы г. Тюмени по биатлону.	Разучивание имитационных упражнений техники передвижения на лыжах скользящим шагом. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Игра «Кто быстрее». Развитие выносливости.	
70.	Передвижение на лыжах скользящим шагом. Олимпийские чемпионы г. Тюмени по биатлону.	Разучивание имитационных упражнений техники передвижения на лыжах	

		скользящим шагом. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Игра «Кто быстрее». Развитие выносливости.	
71.	Передвижение попеременным душажным ходом без палок.	Передвижение на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом. Передвижение попеременным душажным ходом без палок и с палками. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Игра «Кто быстрее». Развитие выносливости	
72.	Передвижение попеременным душажным ходом без палок.	Передвижение на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом. Передвижение попеременным душажным ходом без палок и с палками. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Игра «Кто быстрее». Развитие выносливости	
73.	Подвижные игры на лыжах «По местам», «Шире шаг».	ОРУ. Совершенствование техники передвижения на лыжах скользящим шагом в игре «По местам, «Шире шаг»	
74.	Требования к нормативам ВФСК ГТО – 1 ступень. Спуск со склона и подъем «лесенкой» на лыжах. А. Ахатова- олимпийская чемпионка по биатлону.	Сравнение собственных результатов ходьбы на лыжах 1 км. с нормативами ВФСК ГТО для 1 ступени.	

		Спуск с полого склона в основной стойке, торможения «плугом» и подъем «лесенкой», «елочкой»; равномерное.	
75.	Техника подъемов и спусков. Прохождение дистанции 1 км. на Прохождение скорость.	Сравнение собственных результатов ходьбы на лыжах 1 км. с нормативами ВФСК ГТО для 1 ступени. Подъем в гору «лесенкой» и «ёлочкой», спуск в основной стойке; поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу.	
76-77.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	Обучение равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде). Подвижная игра «Кот и мыши.	
78-79.	Высокий старт. Бег с ускорением.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Сочетание различных видов ходьбы. Высокий старт. Бег с ускорением.	
80.	Прыжок в длину с места	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону); обучение приземлению после спрыгивания с горки матов; обучение прыжку в длину с места	

		в полной координации.	
81.	Прыжок в длину с прямого разбега.	Совершенствование выполнения прыжка в длину с места, толчком двумя на результат. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Подвижная игра «Кот и мыши».	
82.	Метание малого мяча.	Метание малого мяча (способы держания мяча, фазы метания, метание на дальность) ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления».	
83.	Челночный бег 4х9. Эстафеты.	ОРУ. Челночный бег 4х9 м на результат. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	
84-85.	Подвижные игры «Догонялки». Правила подвижных игр.	ОРУ. Догонялки. Всевозможные игры с общей игровой механикой – водящему (или водящим) необходимо осалить (коснуться) убегающих игроков Игра «Веселые ребята».	
86-87.	Подвижная игра “Белые медведи”. Игра «Перебежка с предметами».	ОРУ. Совершенствование навыков быстроты реакции. Игра “Белые медведи”. Игра	

	1	«Перебежка с предметами».	
88-89.	Подвижные игры «Салки», «Салки с лентой»	ОРУ. Развитие общей выносливости. Игра «Салки», «Салки с лентой». Игры эстафеты. «Угадай и догони».	
90-91.	Соревнования по подвижным играм. Подвижная игра «Волк во рву».	Равномерный бег. Развитие выносливости. Игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	
92.	Комбинированная эстафета. Подвижная игра «Горелки».	Преодоление малых препятствий. Подвижная игра Салки», эстафета. Обучение выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	
93.	Подвижные игры «Удочка», «Аисты». Эстафета.	Игры «Удочка», «Аисты». Прыжки. Эстафета с прыжками через движущее препятствие. Развитие скоростно-силовых способностей.	
94.	Подвижные игры с прыжками «Лягушки-цапли», «Быстрее по местам». Эстафета.	Игры «Лягушки-цапли», «Быстрее по местам». Прыжки. Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Обучение выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками с ноги на	

		ногу, самостоятельно играть в разученные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	
95.	Подвижная игра «Не намочи ног». Эстафета.	Подвижная игра «Не намочи ног». Эстафета с переноской предметов Обучение выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	
96.	Подвижные игры с мячом: «Попади в обруч», «Бросай - поймай».	ОРУ. Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижные игры: «Попади в обруч», «Бросай - поймай»	
97.	Подвижные игры: Перестрелка. Эстафета со скакалками.	Игра «Перестрелка». Обучение приемам. Обучение выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками через скакалку, самостоятельно играть в разученные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	
98.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	Сравнение собственных результатов прыжка в длину с места с нормативами ВФСК ГТО для 1 степени.	

99.	Бег на время 1000м. Подвижные игры на выбор. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	Сравнение собственных результатов смешанного передвижения на 1000 м. с нормативами ВФСК ГТО для 1 ступени.	
-----	--	--	--

2 КЛАСС

№ урока	Тема урока	Виды деятельности учащихся	Элементы кодификатора ГИА в формате ОГЭ/ЕГЭ
1.	Физическое развитие физические качества. Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры	Знакомство с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки); наблюдение за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки. Разучивание способов измерения длины тела и формы осанки.	
2.	Дневник наблюдений по физической культуре	Знакомство с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, составление таблицы.	
3.	Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики и акробатики. Гимнастическая разминка.	Разучивание правил поведения на уроках гимнастики и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты, повороты.	
4.	Строевые упражнения и команды.	Обучение расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; перестроению на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации); перестроению из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну	

		шеренгу стройся!»	
5.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	Изучение правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализ возможных негативных ситуаций, связанных с невыполнением правил поведения.	
6.	Броски мяча в неподвижную мишень. Метание на дальность.	Разучивание упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку). Обучение технике метания на дальность.	
7.	Сложно координированные прыжковые упражнения	Разнообразные сложно- координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта: толчком двумя ногами по разметке, толчком двумя ногами с поворотом в стороны.	
8.	Прыжок в высоту с прямого разбега	Разучивание прыжков толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением. Разучивание прыжка в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов; обучение технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов.	
9.	Челночный бег 3х10м	Равномерный медленный бег 6 мин. Специально-беговые упражнения. Челночный бег 3х10м. Эстафеты с бегом на скорость. Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей.	
10.	Прыжок в длину с места	Виды ходьбы и бега. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места с отталкиванием и приземлением на две ноги. Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги: фаза разбега, толчка, полета,	

		приземления. Подвижная игра «Воробушки».	
11.	Подвижные игры с бегом, прыжками.	Правила проведения подвижных игр. Виды ходьбы и бега. ОРУ с обручами. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием: «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты линейные. Развитие скоростно-силовых способностей.	
12.	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Виды ходьбы и бега. ОРУ. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием: Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	
13.	Подвижные игры с бегом, метанием. Эстафеты.	Виды ходьбы и бега. ОРУ в движении. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием: игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	
14.	Подвижные игры на развитие координационных способностей. Встречная Эстафета.	Подвижные игры «Вызов номеров», «Пустое место». Встречная эстафета с эстафетной палочкой.	
15.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.	Виды ходьбы и бега. ОРУ без предмета. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты круговые.	
16.	Игровые упражнения и игры на внимание, координацию.	Виды ходьбы и бега. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на внимание «Летает, не летает». Подвижная игра «Гонка мячей по шеренгам.	
17.	Развитие основных физических качеств средствами баскетбола.	Виды ходьбы и бега. ОРУ с баскетбольным мячом. Упражнения на развитие координационных способностей посредством выполнения заданий (по выбору учащихся): ведение мяча 12 метров, бросок мяча. в щит.	
18.	Развитие основных физических качеств средствами волейбола.	Виды ходьбы и бега. ОРУ с волейбольным мячом. Упражнения на развитие координационных	

		способностей посредством выполнения заданий (по выбору учащихся): подбрасывание и ловля мяча с хлопков впереди-позади себя, подбрасывание и передача мяча друг другу)	
19.	Быстрота, гибкость, как физические качества. Развитие координации движений	Знакомство с понятием «быстрота», «гибкость» упражнения на развитие быстроты и гибкости. Передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам, развитие координационных умений.	
20.	Закаливание организма Утренняя зарядка.	Знакомство с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.	
21.	Строевые упражнения и команды.	Обучение поворотам направо и налево в колонне по одному, сля на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации); поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному.	
22.	Танцевальные движения	Разучивание движения хороводного шага; хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение; движения танца галоп; шаг галопом в сторону; галоп в парах в полной координации.	
23.	Упражнения с гимнастической скакалкой	Разучивание вращения скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой; прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом.	
24.	Передвижения по гимнастической скамейке	Разучивание передвижения равномерной ходьбой, руки на поясе; с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук;	

		с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т п).	
25.	Лазания. Ползание. Перелазание.	Лазание по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способом. Ползание на четвереньках по кругу с толканием впереди себя набивного мяча, в сторону и на скорость. Подлезание по препятствию. Перелазание через препятствие высотой до 70 см.	
26.	Лазания. Ползание. Перелазание	Перелазание со скамейки на скамейку произвольным способом. Лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием.	
27.	Подвижные игры с элементами игры волейбола	Игры на развитие ловкости: «Поймай мяч!», «Тигр, отними мяч!», «Охотники и утки», «Подвижная цель», «Брось и догони». Обучение приёму и передаче мяча в волейболе.	
28.	Подвижные игры с элементами игры волейбола	Подвижные игры: «Поймай мяч», «Сбей мяч», «Всадники с мячом». Развитие быстроты, ловкости и внимания. Обучение приёму и передаче мяча в волейболе.	
29.	Подвижные игры с элементами игры баскетбола	Знакомство с баскетбольным мячом. Подбрасывание и ловля мяча, катание мяча. Игры: «Играй, играй - мяч не теряй», «Будь внимателен! »	
30.	Подвижная игра «Перестрелка»	Обучение приёмам. Ловля и передача мяча. Развитие координации.	
31.	Метание малого мяча. Подготовка комплекса ГТО Комбинированный	Упражнения с мячом подбрасывания, броски из разных положений и ловля, метание малого мяча. Сравнение собственных результатов с результатами 1 ступени ВФСК ГТО. Подвижная игра «Воробьи и вороны».	
32.	Челночный бег 3X10. Подготовка комплекса ГТО	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег -3x10 м. Сравнение собственных результатов с результатами 1	

		ступени ВФСК ГТО. Подвижная игра «Кот и мыши ».	
33.	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр	Беседа «Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований». Сообщения и видеопрезентации о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи.	
34.	Упражнения с гимнастическим мячом	Разучивание подбрасывания и ловли мяча одной рукой и двумя руками; перебрасывания мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом; поворотов и наклонов в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками.	
35.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	Разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком; разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки	
36.	Простейшая полоса препятствий.	Знакомство с простейшей полосой препятствий. Передвижение по шведской стенке и гимнастической лестнице, преодоление барьеров любым изученным способом.	
37.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Ступающий шаг.	Повторение правил подбора одежды и правил подготовки инвентаря для занятий; изучение правил поведения при передвижении по лыжной трассе. Закрепление перекрестной координации в работе рук и ног; овладение навыком полного переноса веса тела с одной ноги на другую.	
38.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Ступающий шаг.	Повторение правил подбора одежды и правил подготовки инвентаря для занятий; изучение правил поведения при передвижении по лыжной трассе. Закрепление перекрестной координации в работе рук и	

		ног; овладение навыком полного переноса веса тела с одной ноги на другую.	
39.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	Разучивание имитационных упражнений в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок.	
40.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	Разучивание имитационных упражнений в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок.	
41.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	Разучивание передвижения двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации).	
42.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	Разучивание передвижения двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации).	
43.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	Выполнение передвижения двухшажным переменным ходом с равномерной скоростью передвижения.	
44.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	Выполнение передвижения двухшажным переменным ходом с равномерной скоростью передвижения.	
45.	Торможение падением на бок	Обучение падению на бок, стоя на месте торможению падением на бок при передвижении на лыжной трассе. Разучивание торможения падением на бок при спуске с небольшого пологого склона (подводящие упражнения).	
46.	Торможение падением на бок	Обучение падению на бок, стоя на месте торможению падением на бок при передвижении на лыжной трассе. Разучивание торможения падением на бок при спуске с небольшого пологого склона (подводящие упражнения).	
47.	Подвижные игры на точность движений с приёмами лыжной подготовки	Разучивание технических действий подвижных игр с элементами лыжной подготовки «Лыжная дорожка», «Догони на лыжах».	
48.	Подвижные игры на точность движений с	Разучивание технических действий: ведение, ловля и	

	приёмами баскетбола	передача баскетбольного мяча. Игры «Передай над головой», «Обведи вокруг»	
49.	Бег на лыжах 1 км. Подготовка комплекса ГТО	ОРУ. Подводящие упражнения для выполнения норматива на выносливость. Сравнение собственных результатов с результатами 1 ступени ВФСК ГТО.	
50.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Подготовка комплекса ГТО	Подводящие упражнения к выполнению норматива на гибкость. Сравнение собственных результатов с результатами 1 ступени ВФСК ГТО.	
51.	Сила, выносливость, как физические качества	Знакомство с понятием «сила». Разучивание упражнений на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса).	
52.	Строевые упражнения и команды	Обучение передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью; передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!»	
53.	Упражнения с гимнастической скакалкой	Обучение прыжкам со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте и в движении.	
54.	Простейшая полоса препятствий	Прохождение полосы препятствий с элементами лазания, ползания, перелазания.	
55.	Броски мяча в неподвижную мишень. Метание на дальность.	Обучение броскам лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).	
56.	Прыжок в высоту с прямого разбега	Обучение напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега; выполнение прыжка в высоту с прямого разбега в полной координации.	
57.	Сложно координированные беговые упражнения	Выполнение бега с ускорениями из разных исходных	

		положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа); бега с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, про- ползанием под гимнастической перекладиной).	
58.	Челночный бег 4х9.	Равномерный медленный бег 6 мин. Специально-беговые упражнения. Челночный бег 4х9. Эстафеты с бегом на скорость. Развитие скоростных способностей.	
59.	Многоскоки.	Обучение выносу бедра при выполнении многоскоков. Закрепление приземления при выполнении многоскоков. Подводящие упражнения: выпады на месте и в прыжке, покачивания пружинистые, пружинистые прыжки вперед. Развитие скоростно – силовые качества.	
60.	Прыжок в длину с разбега.	Обучение технике прыжка в длину; прыжки в длину через обозначенное препятствие (конус, набивной мяч, гимнастическая скамейка, резиновый шнур, мат и т. б) через двойные и тройные препятствия (скамейки, плintусы, кубы). Упражнения для успокоения, для формирования правильной осанки.	
61.	Подвижные игры: «Футбол через скамейку», «Футбол лежа», Кати мяч», «Попади мячом».	Закрепление навыков работы с футбольным мячом: ведение мяча, жонглирование, передача мяча, остановка мяча, удары по мячу. Эстафеты с мячом	
62.	Подвижные игры: «Десять передач», «Обгони мяч».	Занятие с баскетбольным мячом. Подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока. Произвольная игра детей с мячом.	
63.	Упражнения «Школа мяча» с теннисным мячом. Игры: «Прокати мяч», «Донеси – не урони».	Знакомство с теннисным мячом. Закрепление навыков работы с теннисным мячом.	
64.	Игры «Футбольный городок», «Попади в ворота»,	Закрепление навыков работы с футбольным мячом:	

	«Убойный футбол»	ведение мяча, жонглирование, передача мяча, остановка мяча, удары по мячу.	
65.	Подвижные игры с волейбольным мячом «Выше от земли», «Передай поверху».	Выполнение упражнения «школы мяча», стойка и передвижения игрока, передача и ловля мяча, верхняя и нижняя передача мяча, нижняя подача мяча.	
66.	Подвижные игры «Прыжки по кочкам», «Волки и зайцы», «Кто дальше».	Игры на закрепление навыков прыгучести. Многоскоки.	
67.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу/подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Подготовка комплекса ГТО.	ОРУ. Подводящие упражнения для выполнения норматива на выносливость. Сравнение собственных результатов с результатами 1 ступени ВФСК ГТО.	
68.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Подготовка комплекса ГТО.	ОРУ. Подводящие упражнения для выполнения норматива на выносливость. Сравнение собственных результатов с результатами 1 ступени ВФСК ГТО.	

3 КЛАСС

№ урока	Тема урока	Виды деятельности учащихся	Элементы кодификатора ГИА в формате ОГЭ/ЕГЭ
1.	Что понимается под физической культурой.	Истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России.	
2.	Правила по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения.	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Равномерный медленный бег 2 мин. ОРУ. Понятия об основных фазах бега; высокий старт, бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м. Игра «Пустое место»	
3.	Бег с максимальной скоростью с высокого старта 30 м.	Равномерный медленный бег 3 мин. ОРУ. Понятия «старт», «финиш». Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Бег на результат 30 м. Игра «Догонялки на марше». Развитие скоростных способностей.	
4.	Челночный бег. Эстафеты	Равномерный медленный бег 6 мин. Специально-беговые упражнения. Челночный бег 3*10. Эстафеты с бегом на скорость. Игра «Команды быстроногих». Развитие скоростных способностей.	
5.	Прыжки в длину с места, с разбега, способом согнув ноги.	Виды ходьбы и бега. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места с отталкиванием и приземлением на две ноги. Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги: фаза разбега, толчка, полета, приземления. Подвижная игра «Воробушки».	
6.	Прыжки в длину с места, с разбега, способом согнув	Виды ходьбы и бега. ОРУ без предмета. Прыжковые	

	ноги.	упражнения. Прыжки с разбега, способом согнув ноги на результат. Подвижная игра «Урока».	
7.	Броски набивного мяча	Виды бега. ОРУ с мячом. Броски набивного мяча из положения стоя и сидя, способом из-за головы от груди от плеча. Бросок из положения сидя мяча 1 кг. Подвижная игра "Попади в цель"	
8.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса	Медленные бег 2 мин, ОРУ в движении, беговые упражнения. Бег 60 м на результат. Сравнение результатов с таблицей нормативов ГТО	
9.	Подвижные игры с бегом, прыжками.	Правила проведения подвижных игр. Виды ходьбы и бега. ОРУ с обручами. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием: «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты линейные. Развитие скоростно-силовых способностей.	
10.	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Виды ходьбы и бега. ОРУ. Метание в цель. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием: Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	
11.	Подвижные игры с бегом, метанием. Эстафеты.	Виды ходьбы и бега. ОРУ в движении. Метание на дальность. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием: игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	
12.	Подвижные игры на развитие координационных способностей. Встречная эстафета.	ОРУ. Челночный бег 4*9. Подвижные игры «Вызов номеров», «Пустое место». Встречная эстафета с эстафетной палкой.	
13.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.	Виды ходьбы и бега. ОРУ без предмета. Отжимания. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты круговые.	
14.	Игровые упражнения и игры на внимание, координацию.	Виды ходьбы и бега. ОРУ с гимнастической палкой. Многоскоки. Упражнения на внимание «Летает, не	

		летает». Подвижная игра «Гонка мячей по шеренгам.	
15.	Техника безопасности при работе с мячом. Ловля и передача мяча.	Инструктаж по технике безопасности при работе с мячом. Медленный бег, ОРУ. Ловля и передача мяча Подвижная игра «Играй, играй, мяч не потеряй» Развитие быстроты и координации.	
16.	Ведение мяча на месте, в движении.	Виды ходьбы и бега. ОРУ. Ведение мяча на месте, в движении. Подвижная игра «Мяч водящему». Развитие быстроты и координации.	
17.	Бросок мяча в цель (щит).	Виды ходьбы и бега. ОРУ. Бросок мяча в цель (щит) от груди, от плеча. Подвижная игра «Мяч в корзину». Развитие быстроты и координации.	
18.	Развитие основных физических качеств средствами баскетбола.	Виды ходьбы и бега. ОРУ с баскетбольным мячом. Упражнения на развитие координационных способностей посредством выполнения заданий (по выбору учащихся): ведение мяча 12 метров, бросок мяча. в щит.	
19.	Виды физических упражнений.	Работа в группах по видам физических упражнений: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные. Их отличительные признаки и предназначение.	
20.	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Выполнение строевых команд.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики Строевые команды («Направо!», «Налево!», «Кругом!», «Направо(налево)разомкнись», «На месте шагом марш!», «Бегом марш!», «Обычным шагом марш!» «Класс, стой!». Построения в одну шеренгу и в колонну, в две шеренги и в колонны, передвижения в колонне. ОРУ без предмета. Игра «Класс, смирно! ». Игра «Западня».	
21.	Строевые приёмы и упражнения.	Строевые приёмы и упражнения в движении противоходом. Вис на согнутых руках. Перестроение из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие	

		координационных способностей.	
22.	Кувырок вперед. Развитие гимнастики в Тюменской области.	Гимнастические центры в Тюменской области, федерация гимнастики. Строевые приёмы и упражнения. Виды ходьбы. ОРУ. Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Запрещенное движение».	
23.	Стойка на лопатках.	Строевые приёмы и упражнения. ОРУ. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Западня» Развитие координационных способностей.	
24.	Прыжки через скакалку.	Виды ходьбы, бега. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге; назад с равномерной скоростью. Подвижная игра ««Космонавты»». Развитие координационных способностей.	
25.	Передвижение по гимнастической стенке.	Виды ходьбы, бега. ОРУ у опоры (гимнастическая стенка). Ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди. Удержание ног под углом 90 градусов. Подвижная игра "Пожарные на учении".	
26.	Передвижения по гимнастической стенке разноименным способом.	Строевые приёмы и упражнения. ОРУ у опоры в группах. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом. Игра «Иголка и нитка».	
27.	Передвижение по гимнастической скамейке.	Медленный бег 2 мин. ОРУ в парах. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперед, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук., приставным шагом правым и левым боком. Норматив: Приседания. Эстафеты с использованием гимнастической скамьи. Развитие координационных способностей	

28.	Передвижения по наклонной гимнастической скамейке.	Медленный бег 2 мин. ОРУ без предмета. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.	
29.	Лазание по канату.	Выполнить индивидуально ОРУ. Имитационное упражнение с гимнастической палкой с акцентом на захват коленом. Упражнения в лазании по канату в три приема. Игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.	
30.	Лазание по канату в три приема.	Комплекс упражнений для развития силы мышц. Лазание по канату в три приема. Подвижная игра «Светофор»	
31.	Ритмическая гимнастика, танцевальные упражнения.	Стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька. Подвижная игра «Танец морских волн».	
32.	Дыхательная и зрительная гимнастика	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки. Парадоксальная дыхательная гимнастика Стрельниковой.	
33.	История появления современного спорта. Олимпийские чемпионы Тюменской области.	Возрождение Олимпийских игр. Виды спорта. Олимпийские виды спорта. Олимпийские чемпионы Тюменской области.	
34.	Закаливание организма.	Понятие закаливания, его способы. Роль закаливания в укреплении здоровья человека. Закаливание организма при помощи обливания под душем.	
35.	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника лыжных ходов.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Тепловой режим (не ниже 10 гр. без ветра). Дыхание при передвижении по дистанции; надевание и переноска лыж. Техника лыжных ходов. Игра «Салки».	
36.	Передвижение одновременным двухшажным ходом.	Информация о зимних спортивно-оздоровительных мероприятиях Тюменской области.	

		ОРУ в движении. Техника одновременного двухшажного хода. Передвижение одновременным двухшажным ходом 1 км. Игра «Кто быстрее». Развитие выносливости	
37.	Передвижение одновременным двухшажным ходом.	Информация о зимних спортивно-оздоровительных мероприятиях Тюменской области. ОРУ в движении. Техника одновременного двухшажного хода. Передвижение одновременным двухшажным ходом 1 км. Игра «Кто быстрее». Развитие выносливости	
38.	Повороты переступанием на месте. Олимпийские чемпионы г. Тюмени по биатлону.	Беседа о достижениях тюменских биатлонистов, олимпийские чемпионы г. Тюмени по биатлону. Построение и разминка с лыжными палками. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение на лыжах скользящим шагом. Игра «Кто быстрее». Развитие выносливости.	
39.	Торможение плугом. Зимние забавы в Тюменской области	Техника торможения плугом: положение тела, работа рук и ног. Спуск и торможение "плугом". Подвижная игра "Лыжная эстафета". Развитие быстроты и ловкости.	
40.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса	ОРУ с лыжными палками. Бег на лыжах 1 км на результат. Сравнение результатов с таблицей нормативов ГТО.	
41.	Торможение плугом. Зимние забавы в Тюменской области	Техника торможения плугом: положение тела, работа рук и ног. Спуск и торможение "плугом". Подвижная игра "Лыжная эстафета". Развитие быстроты и ловкости.	
42.	Торможение плугом. Зимние забавы в Тюменской области	Техника торможения плугом: положение тела, работа рук и ног. Спуск и торможение "плугом". Подвижная игра "Лыжная эстафета". Развитие быстроты и ловкости.	
43.	Торможение плугом. Зимние забавы в Тюменской области	Техника торможения плугом: положение тела, работа рук и ног. Спуск и торможение "плугом". Подвижная игра "Лыжная эстафета". Развитие быстроты и	

		ловкости.	
44.	Техника подъемов и спусков.	Подъем «лесенкой» и спуск в основной стойке; поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу; Игра «Пройди в ворота». Развитие быстроты и ловкости.	
45.	Техника подъемов и спусков.	Подъем «лесенкой» и спуск в основной стойке; поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу; Игра «Пройди в ворота». Развитие быстроты и ловкости.	
46.	Правила игры в футбол. Ведение мяча	Ходьба и бег с остановками по сигналу. ОРУ. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема. Игра «Мяч в ворота»	
47.	Ведение мяча с ускорением. Удар по неподвижному мячу.	Ходьба и бег с остановками по сигналу. ОРУ с мячом. работа в парах. Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек. Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол	
48.	Удар с разбега по катящемуся мячу.	Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол.	
49.	Остановка катящегося мяча. Игра в мини- футбол.	Ходьба и бег с остановками по сигналу, изменением направления. Удар с разбега по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол.	
50.	Развитие основных физических качеств средствами футбола.	Виды ходьбы и бега. ОРУ с мячом. Развитие быстроты и ловкости посредством выполнения заданий (по выбору учащихся): ведение мяча носком ноги 12 м, челночный бег 4*9.	
51.	Измерение пульса и дозировка физической нагрузки во время занятий физической культуры.	Понятие ЧСС. Способы измерения пульса. Понятия утомления и переутомления, их внешние признаки. Дозировка физической нагрузки во время самостоятельных занятий физической культуры.	
52.	Беговые упражнения координационной сложности.	Беседа о паралимпийских чемпионах Тюменской области.	

	Паралимпийские чемпионы Тюменской области.	Упражнения в беге. ОРУ. Игра «Гуси-лебеди». Развитие координационных способностей.	
53.	Бег с преодолением препятствий.	Виды ходьбы и бега. ОРУ. Бег с ускорением. Бег с преодолением препятствий. Бег 300м. Развитие скоростных, координационных способностей. Игра "Вызов номеров".	
54.	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	Виды ходьбы и бега. ОРУ. Подготовительные прыжково-беговые упражнения. Техника прыжка способом "перешагивания". Прыжок в высоту способом «перешагивание» с изменением высоты планки. Подвижная игра "Прыжки по кочкам".	
55.	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	Медленный бег 2 мин. ОРУ. Многоскоки. Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.	
56.	Метание мяча на дальность.	Техника безопасности на уроке метания. Метание малого мяча (способы держания мяча, фазы метания, метание на дальность) ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления.	
57.	Метание мяча на дальность.	Метание малого мяча способом "из-за спины через плечо" на результат. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления	
58.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	Виды ходьбы и бега. ОРУ в парах. Выполнение задания (по выбору) прыжок в длину с разбега, метание малого мяча. Сравнение результатов с таблицей нормативов ГТО.	
59.	Игра в мини – баскетбол.	Виды ходьбы и бега. ОРУ с мячом. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч соседу». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей.	
60.	Соревнование "Веселый мяч"	Бег 2 мин. ОРУ с мячом. Эстафеты в командах с элементами баскетбола: ведение мяча в шаге, бегом, передачи мяча, бросок мяча в цель.	

61.	Подвижные игры на развитие координационных способностей.	Виды ходьбы и бега. ОРУ с мячом. Норматив: приседание на одной ноге-пистолет. Эстафеты с мячами. Игра "Футбольная перестрелка". Игра 5*5.	
62.	Подвижные игры с бегом и метанием.	Виды бега. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	
63.	Подвижные игры на развитие быстроты, ловкости.	Специальные упражнения. ОРУ в движении. Норматив: поднимание и опускание туловища из положения лежа. Игра «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты.	
64.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.	Медленный бег 2 мин. Норматив: наклон из положения сидя. ОРУ в парах. Игра «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты.	
65.	Подвижные игры с бегом.	Виды ходьбы и бега. ОРУ без предмета. Игра «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	
66.	Подвижные игры на развитие ловкости.	Виды ходьбы и бега. ОРУ. Игра «Вызов номеров», «Защита укрепления». Игровых упражнения и эстафеты с гимнастическими палками.	
67.	Подвижные игры народов Севера.	Беговые упражнения. ОРУ. Игры "Догонялки", "Охотники и куропатки". Развитие скоростных способностей.	
68.	Прирост показателей физических качеств к нормативным требованиям.	Медленный бег 2 мин. ОРУ. Сравнение собственных результатов в конце и начале учебного года, с анализом прироста.	

4 КЛАСС

№ урока	Тема урока	Виды деятельности учащихся	Элементы кодификатора ГИА в формате ОГЭ/ЕГЭ
1.	История развития физической культуры в России.	История развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.	
2.	Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма.	Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	
3.	Упражнения для профилактики нарушения осанки.	Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости).	
4.	Предупреждение травматизма вовремя выполнения легкоатлетических упражнений.	Соблюдать правила ТБ при выполнении беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Игра «Салки», «Хвостики».	
5.	Упражнения в прыжках, в высоту, с разбега.	Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Описывать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Игры с прыжками.	
6.	Упражнения в прыжках, в высоту, с разбега. Норматив по прыжкам в высоту.	Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Описывать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Прыжок в длину с места на результат. Игры с прыжками.	

7.	Беговые упражнения. Виды ходьбы и бега.	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Осваивать технику бега различными способами. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях специально беговые упражнения. Челночный бег 3*10 м на результат. «Круговая эстафета»,	
8.	Беговые упражнения. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега.	ОРУ в движении. Осваивать технику бега различными способами. Виды ходьбы и бега. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях. Бег 30м на результат. Развитие быстроты. «Третий лишний»	
9.	Беговые упражнения. Бег 30м.	Специально беговые упражнения. Виды ходьбы и бега. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Бег 60 м на результат. Развитие быстроты, координации. «Встречная эстафета»,	
10.	Беговые упражнения. Бег 1 км.	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. ОРУ в движении. Специально беговые упражнения. Бег 1 км. Развитие выносливости.	
11.	Метание малого мяча на дальность. Изучение техники метания малого мяча.	Описывать технику метания мяча. ОРУ. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Соблюдать правила ТБ при метании мяча. Игра «Гонка мячей», «Волк во рву»	
12.	Метание малого мяча на дальность. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	ОРУ. Медленный бег. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Соблюдать правила ТБ при метании мяча. Игра «Гонка мячей», «Переправа»	
13.	Метание малого мяча на дальность. Сдача	Виды ходьбы и бега. ОРУ. Метание малого мяча на дальность стоя на месте. Соблюдать правила ТБ при	

	норматива.	метании мяча. Игра «Гонка мячей», «Самый меткий»	
14.	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Игра «Белые Медведи»	Излагать правила и условия проведения подвижных игр. «Круговая эстафета», «Встречная эстафета», «Пустое место», «Белые медведи».	
15.	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Игра «Снайперы»	Излагать правила и условия проведения подвижных игр. «Прыжки по полосам», «Гонка мячей», «Снайперы», «Подвижная цель»,	
16.	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Игры «Борьба за мяч»	Излагать правила и условия проведения подвижных игр. «Борьба за мяч», «Перестрелка», Игры с ведением мяча.	
17.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Отжимание от пола. Сгибание туловища из положения лежа на спине.	Виды ходьбы и бега. ОРУ. Развитие быстроты и координации. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Игра «Охотники и утки»	
18.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Прыжок в длину и упражнение на гибкость.	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег на выносливость. Подтягивание. Наклон вперёд из положения сидя. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Игра «Охотники и утки»	
19.	Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	Соблюдать правила ТБ на уроках гимнастики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Работа в группах по заданию учителя. Игра «Группировка».	

	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.		
20.	Акробатические комбинации. Передвижение по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку за 1 мин.	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Игра «Группировка».	
21.	Акробатические комбинации. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания. Норматив отжимание от пола.	Развитие координационных способностей. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Работа в группах по заданию учителя. Игра «Вороны и воробьи».	
22.	Акробатические комбинации. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Норматив подтягивание на высокой перекладине	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Игра «Вороны и воробьи».	
23.	Опорный прыжок. Описывать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Норматив удержание ног под углом 90°	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Описывать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Развитие координационных способностей. Игра «Падающая палка»	
24.	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Норматив приседания.	Виды ходьбы, бега. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Игра «Падающая палка»	
25.	Упражнения на гимнастической перекладине. Висы и упоры, подъём переворотом.	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Акробатические упражнения. Игра «Третий лишний»	

26.	Упражнения на гимнастической перекладине. Упражнения на низкой гимнастической перекладине.	Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. Игра «Третий лишний»	
27.	Танцевальные упражнения. Игра «Выше ноги от земли»	Упражнения в танце. Шаги галопа, польки в парах, сочетание изученных танцевальных шагов, элементы народных танцев. Гимнастические упражнения прикладного характера. Игра «Ноги на весу»	
28.	Танцевальные упражнения. Игра «Мышеловка»	Упражнения в танце. Шаги галопа, польки в парах, сочетание изученных танцевальных шагов, элементы народных танцев. Гимнастические упражнения прикладного характера. Игра «Мышеловка»	
29.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Норматив отжимание от пола. Сгибание туловища из положения лежа на спине.	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Развитие координационных способностей. Игра «Ноги на весу»	
30.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Норматив прыжок в длину и упражнение на гибкость.	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Развитие координационных способностей. Игра «Ноги на весу»	
31.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности.	Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Игра «Мышеловка»	
32.	Технические действия игры баскетбол. Бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в баскетбол. Игра «Салки»	
33.	Технические действия игры баскетбол.	Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места;	

	Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину.	выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в баскетбол. Игра «Салки»	
34.	Технические действия игры баскетбол. Комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в баскетбол. Игра «Салки»	Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в баскетбол. Игра «Хвостики»	
35.	Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Тепловой режим. Дыхание при передвижении по дистанции; надевание и переноска лыж. Техника лыжных ходов. Игра «Салки».	
36.	Передвижения на лыжах. ОРУ с лыжными палками. Передвижение на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом с палками.	ОРУ с лыжными палками. Передвижение на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом с палками. Развитие выносливости. Освоение лыжных ходов. Одновременный одношажный ход, попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Спуски, торможение, подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Игра «Аист»	
37.	Передвижения на лыжах. Освоение лыжных ходов. Одновременный одношажный ход, попеременный двухшажный ход без палок и с палками.	Одновременный одношажный ход, попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Построение и разминка с лыжными палками. Повороты на месте переступанием вокруг пятки лыж. Передвижение на лыжах скользящим шагом. Игра «Кто быстрее», «Аист» Развитие выносливости.	
38.	Передвижения на лыжах. Освоение лыжных ходов. Одновременный одношажный ход, попеременный	Одновременный одношажный ход, попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Построение и разминка с лыжными палками. Повороты на месте	

	двухшажный ход без палок и с палками.	переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение на лыжах скользящим шагом. Игра «Кто быстрее», «Аист» Развитие выносливости.	
39.	Передвижения на лыжах. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж.	Одновременный одношажный ход, попеременный двухшажный ход без палок и с палками. ОРУ в движении. Техника одновременного двухшажного хода. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Игра «Кто быстрее», Маятник» Развитие выносливости	
40.	Передвижения на лыжах. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж.	Одновременный одношажный ход, попеременный двухшажный ход без палок и с палками. ОРУ в движении. Техника одновременного двухшажного хода. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Игра «Кто быстрее», Маятник» Развитие выносливости	
41.	Передвижения на лыжах. Передвижение на лыжах скользящим шагом. Игра «Кто быстрее», «Аист»	Спуски, торможение, подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Техника торможения плугом: положение тела, работа рук и ног. Спуск и торможение "плугом". Подвижная игра "Лыжная эстафета". Развитие быстроты и ловкости.	
42.	Передвижения на лыжах. Передвижение на лыжах скользящим шагом. Игра «Кто быстрее», «Аист»	Спуски, торможение, подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Техника торможения плугом: положение тела, работа рук и ног. Спуск и торможение "плугом". Подвижная игра "Лыжная эстафета". Развитие быстроты и ловкости.	
43.	Передвижения на лыжах. Техника одновременного двухшажного хода.	Спуски, торможение, подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Передвижение до 1 км на лыжах. Развитие выносливости. Игра «Пружина»	
44.	Передвижения на лыжах. Техника одновременного двухшажного хода.	Спуски, торможение, подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Передвижение до 1 км на лыжах. Развитие выносливости. Игра «Пружина»	

45.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой. Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры. Игра «Хвостики»	
46.	Технические действия игры волейбол. Правила ТБ. Нижняя боковая подача	Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности, подбрасывание мяча; подвижные игры на материале волейбола. Выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в волейбол. Игра «Третий лишний»	
47.	Технические действия игры волейбол. Приём и передача мяча сверху. Работа в парах.	Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности, подбрасывание мяча; подвижные игры на материале волейбола. Игра «Салки»	
48.	Технические действия игры волейбол. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности, подбрасывание мяча; подвижные игры на материале волейбола.	
49.	Технические действия игры волейбол. Учебная игра. ОРУ с мячом.	Учебная игра. ОРУ с мячом. Выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в волейбол	
50.	Технические действия игры волейбол. Выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в волейбол	Учебная игра. ОРУ с мячом. Выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в волейбол	
51.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Челночный бег 3x10	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Игра «Выше ноги от земли»	
52.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Метание	Упражнения физической подготовки на развитие основных	

	мяча 150г. Игра «Третий лишний», «Метко в цель»	физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Игра «Третий лишний», «Метко в цель»	
53.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег по пересеченной местности 2 км.	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Игра «Волки во рву»	
54.	Закаливание организма. Закаливающие процедуры: солнечные и воздушные процедуры. Игра «Хвостики», «День и ночь»	Закаливающие процедуры: солнечные и воздушные процедуры. Игра «Хвостики», «День и ночь»	
55.	Предупреждение травматизма вовремя выполнения легкоатлетических упражнений. Правила ТБ.	Соблюдать правила ТБ при выполнении беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Медленный бег 2 мин. ОРУ. Многоскоки. Игра «Лиса и курь». Развитие скоростно-силовых качеств.	
56.	Упражнения в прыжках, в высоту, с разбега. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Описывать технику прыжковых упражнений.	Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Описывать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Салки»	
57.	Упражнения в прыжках, в высоту, с разбега. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой. Прыжок в длину с места на результат. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Кто быстрее?»	
58.	Беговые упражнения. Низкий старт; стартовое ускорение, финиширование.	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Осваивать технику бега различными способами. Специально беговые упражнения. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с	

		ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Челночный бег 3*10 м на результат. Виды ходьбы и бега. ОРУ в парах. Игра «Охотники и утки»	
59.	Беговые упражнения. Бег 60м. Игра «Охотники и утки»	Осваивать технику бега различными способами. Специально беговые упражнения. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Виды ходьбы и бега. СБУ. Бег 30м на результат. Игра «Волк во рву»	
60.	Беговые упражнения. Бег 400м. Игра «Волк во рву»	Бег 60 м на результат. Осваивать технику бега различными способами. Специально беговые упражнения. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Игра «Хвостики»	
61.	Беговые упражнения. Высокий старт с последующим ускорением. Игра «Переправа»	Виды ходьбы и бега. ОРУ. Бег 1 км. Осваивать технику бега различными способами. Специально беговые упражнения. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Игра «Переправа»	
62.	Метание малого мяча на дальность Правила ТБ. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	Метание малого мяча на дальность стоя на месте. Описывать технику метания мяча. Соблюдать правила ТБ при метании мяча. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Игра «Метко в цель»	
63.	Метание малого мяча на дальность. Специальные упражнения. ОРУ в движении.	Описывать технику метания мяча. Соблюдать правила ТБ при метании мяча. Специальные упражнения. ОРУ в движении. Игра «Метко в цель»	
64.	Метание малого мяча в вертикальную цель и на	Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Метко в цель»	

	дальность Игра «Метко в цель»		
65.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Сдача нормативов отжимание от пола, прыжок в длину с места, сгибание туловища за 1 мин. Наклон вперед.	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подтягивание. Наклон вперед из положения сидя. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Игра «Третий лишний»	
66.	Технические действия игры футбол. Правила ТБ. Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы	Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол. Игра «мини-футбол»	
67.	Технические действия игры футбол. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол. Игра «мини-футбол»	
68.	Технические действия игры футбол. Игра «мини-футбол»	Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол. Игра «мини-футбол»	

Рабочая программа учебного предмета физической культуры 1-4 класс включает оценочные материалы для проведения аттестации по предмету физическая культура утвержденные МО.

Промежуточная аттестация по предмету физическая культура 1-4 класс оценивается по текущей успеваемости. Оценочные материалы разрабатываются в соответствии с планируемыми результатами, указанными в рабочей программе, и применяются в рамках часов, отведенных тематическим планированием на текущий контроль.

Оценивание учащихся 2-4 классов происходит по 5-балльной системе. Оценивание учащихся 1 класса — словесное. При выставлении оценки учитывается старание учащегося, его физическая подготовка, способности. Оценивание учащихся 2-4 классов, освобождённых от занятий физкультурой на длительный срок (на учебный период) или освобождённых после болезни и не имеющих количество текущих оценок, недостаточное для выставления итоговой оценки. По своей направленности учёт успеваемости обучающихся, освобождённых по медицинским показаниям по физической культуре подразделяется на текущий и итоговый. Текущий учёт осуществляется в процессе учебно-воспитательной работы. На уроке физической культуры путём опроса или вызова обучающихся, освобождённых по медицинским показаниям, оценивается качество усвоения знаний, предусмотренных программой физического воспитания, владение инструкторскими и судейскими знаниями, умениями. Важно, чтобы учёт был объективным, сопровождался пояснениями учителя (включая и обоснования оценки), проводился с учётом возрастных и половых особенностей обучающихся, физической и двигательной подготовленности обучающихся. Учёт должен согласовываться с задачами урока. Если учащийся имеет освобождение и не присутствует на уроках физкультуры, то выставление итоговой оценки происходит на основании выполнения письменного задания. После предоставления справки об освобождении от занятий физкультурой, учитель выдаёт ученику теоретические вопросы. Итоговый контроль организуется по четвертям (2-4 классы), на его основе выставляется годовая оценка по физической культуре, выявляются сдвиги в состоянии здоровья, физической и двигательной подготовленности. Вопросы, выдаваемые ученикам, соответствуют программе, результатам обучения и возрасту учащихся. Оценивание обучающихся освобождённых по медицинским показаниям проводится по пятибалльной системе по следующим показателям: Теоретическая часть (знания) Ответы на теоретические вопросы, соответствующие программе. На предпоследней неделе четверти ученики отвечают письменно на 3 вопроса из выданных вопросов и получают 3 оценки (оценка за каждый вопрос). В зависимости от возрастной группы, подготовить, по заданию учителя раздел из программного теоретического материала (например: техника безопасности, оказание первой помощи, развитие качеств, самоконтроль, тактические действия и т.д.). Учитель может оценить теоретическую часть и в другой форме (например: работа с теоретическим материалом в учебнике по физической культуре, ответы на вопросы, сообщения, составление кроссвордов, викторины и др.). Обучающиеся начальной школы (2-4 классы) представляют теоретические знания в виде рисунков, рассказов по ним. По результатам выполнения заданий теоретической части выставляется оценка по пятибалльной шкале, пункт 1 оценивается обязательно, остальные по усмотрению учителя. Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными. Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями,

двигательными умениями и навыками, способами физкультурно - оздоровительной деятельности Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ. Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре. Итоговая оценка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть, за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры — «5» (отличное, в зависимости от следующих конкретных условий. Имеет собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре, для своего возраста. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и знаниями теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры. Отметка «5» выставляется, если движение выполнено правильно, без ошибок, с сохранением требуемой структуры движения, легко, уверенно, с надлежащим ритмом. При этом ученик понимает сущность движения, его назначение, умеет разобраться в его частях и элементах, объяснить, как оно выполняется, может определить и исправить ошибки, допускаемые другими учениками, в соответствующих движениях уверенно выполнить учебный норматив. Отметка «5» - глубокое прочное усвоение программного материала; полные, последовательные, грамотные и логически излагаемые ответы; умение слушать других и принимать противоположную точку зрения; умение отстаивать свою точку зрения и приводить аргументы в её защиту.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры — «4» (хорошо), в зависимости от следующих конкретных условий. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий. Учащийся, имеющий отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре, для своего возраста. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры. Отметка «4» выставляется, если движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением основных требований, уверенно, легко, слитно, в надлежащем ритме и в то же время допущено не более двух незначительных ошибок. Требования к уровню сформированности знаний в отношении существа выполняемого движения и выполнению учебного норматива соответствуют отметки «5». Отметка «4» - знание программного материала с несущественными неточностями; недостаточно полные последовательные, грамотные излагаемые ответы; недостаточно весомые аргументы в пользу личной точки зрения.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры — «3» (удовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий. Имеет с собой спортивную форму в не полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры. Продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия. Частично выполняет все теоретические или иные задания учителя, навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры овладел частично. Отметка «3» выставляется, если движение или отдельные его элементы выполнены в основном правильно, но с некоторой скованностью движений и неуверенностью, наличием одной или двух значительных ошибок или до четырёх мелких, незначительных. При этом техника движения при выполнении учебного норматива физической подготовки сохраняется на удовлетворительном уровне и сам норматив успешно выполняется. Раскрытие техники движения осознается фрагментарно и объясняется общими представлениями и примерами.

Отметка «3» - слабое усвоение основного материала; при ответе допускаются существенные неточности; при ответе недостаточно правильные формулировки, затруднения при устном изложении материала.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры - «2» (неудовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий: Не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры. Не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств. Не выполнял теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры. Отметка «2» выставляется, если движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных ошибок или одна грубая, приводящая к срыву в выполнении самого движения. Раскрытие техники движения на уровне отметки «3». Отметка «2» - не получены ответы по базовым вопросам дисциплины.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура: 1-й класс: учебник, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение», 2024г. Физическая культура: 2-й класс: учебник, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение», 2024г. Физическая культура: 3-й класс: учебник, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение», 2024г. Физическая культура: 4-й класс: учебник, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение», 2024г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура: 1-й класс: учебник, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение», 2024г. Физическая культура: 2-й класс: учебник, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение», 2024г. Физическая культура:

3-й класс: учебник, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение», 2024г. Физическая культура: 4-й класс: учебник, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение», 2024г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре, включающий сценарии уроков, сценарии изучения тем, видеоуроки и тесты с автоматической проверкой для использования на уроках и самоподготовки учащихся / ГАОУ ВОМГПУ. Все электронные образовательные ресурсы (ЭОР) и цифровые образовательные ресурсы (ЦОР), указанные в тематическом и поурочном планировании, включены в федеральный перечень электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию в образовательном процессе приказ Минпросвещения России от 23.07.2025 N 551 “Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования”