

муниципальное казённое общеобразовательное учреждение Куйбышевского района
«Школа-интернат основного общего образования»

ПРИНЯТА
на заседании ШМО
учителей начальных классов
Протокол от 26.08.2026 №1

СОГЛАСОВАНА
Зам. директора по УВР
Л.А. Павлухина
28.08.2026

Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
начального общего образования
для обучающихся 1-4 классов
Срок освоения программы: 4 года

(Приложение к основной образовательной программе
начального общего образования МКОУ школы-интерната)

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.

Организующие 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»).

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

Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («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

(«коромысло»), 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.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Упражнения ознакомительного плавания: освоение универсальных умений дыхания в воде.

Освоение упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «веселый дельфин».

Освоение спортивных стилей плавания.

Основная гимнастика.

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

Освоение техники поворотов в обе стороны на сто восемьдесят и триста шестьдесят градусов на одной ноге (попеременно), техники выполнения серии поворотов колено 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.

Организующие 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.

Организующие 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 физкультурминуток, 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.

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

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

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых 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).

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

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

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

Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх.

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

Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений.

Демонстрация результатов освоения программы по физической культуре.

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

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 в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе по физической культуре условно относятся некоторые физические упражнения первых 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 физической 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 физической 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, перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и другие;

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

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

осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на 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 физической деятельности:

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

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

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

общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

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

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

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

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Физическая культура и спорт. Классификация физических упражнений	1			http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
2	Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена. Самоконтроль	1			http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
3	Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в зале, на улице	1			http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
4	Культура движения. Гимнастика. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг и бег. Основные хореографические позиции	1			http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
5	Основные направления физической культуры и спорта	1			http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-

					collection.edu.ru
6	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1			http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru
7	Основные разделы урока. Исходные положения в физических упражнениях	1			http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru
8	Основные правила подбора одежды для занятий физической культурой, спортом. Знакомство с основным спортивным оборудованием в школе	1			http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru
9	Техника выполнения основных строевых команд	1			http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru
10	Техника выполнения строевых упражнений	1			http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru
11	Здоровый образ жизни. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Дневник измерений массы и длины тела	1			http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru
12	Принципы закаливания	1			http\fcior.edu.ru www.openclass.ru

					http://school-collection/edu/ru
13	Техника выполнения оздоровительных упражнений и комплексов	1			http://fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
14	Самоконтроль: техника дыхания и выполнения физических упражнений; внешние признаки утомления во время занятий физической культурой	1			http://fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
15	Техника выполнения музыкально-сценических и ролевых подвижных игр	1			http://fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
16	Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1			http://fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
17	Проектирование и выполнение игровых заданий	1			http://fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
18	Виды танцевальных движений	1			http://fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
19	Основные элементы физических	1			http://fcior.edu.ru

	упражнений				www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
20	Организующие команды и приемы при построении, передвижении, расчёте	1			http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
21	Техника выполнения гимнастического шага	1			http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
22	Техника выполнения шагов: приставные шаги вперёд, в сторону на полной стопе	1			http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
23	Техника выполнения шагов: шаги с продвижением вперёд на носках, пятках, на полной стопе	1			http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
24	Техника выполнения шагов: шаги с наклоном туловища вперед, в сторону	1			http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
25	Техника выполнения различных видов гимнастического бега	1			http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
26	Техника выполнения небольших	1			http\fcior.edu.ru

	прыжков в полном приседе				www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
27	Техника выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1			http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
28	Характерные ошибки при выполнении упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1			http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
29	Техника выполнения упражнений для формирования стопы	1			http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
30	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности голеностопного сустава	1			http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
31	Техника выполнения упражнений для увеличения эластичности мышц стопы	1			http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
32	Техника выполнения упражнений для выворотности стоп	1			http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru

33	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц стопы	1			http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
34	Техника выполнения упражнений для растяжки задней поверхности бедра	1			http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
35	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1			http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
36	Методика составления комбинаций упражнений	1			http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
37	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1			http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
38	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	1			http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
39	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц спины	1			http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru

40	Техника выполнения упражнений для разогревания мышц спины	1			http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
41	Техника выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника	1			http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
42	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности плечевого пояса	1			http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
43	Техника выполнения различных видов ходьбы для развития координации	1			http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
44	Техника выполнения различных видов бега для развития координации	1			http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
45	Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку	1			http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
46	Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы	1			http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru

47	Техника выполнения упражнений с мячом: перекаты, броски, переброски, ловли	1			http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
48	Техника выполнения танцевальных шагов	1			http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
49	Техника вращения кистью руки скакалки, сложенной вчетверо	1			http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
50	Техника вращения вдвое сложенной скакалки в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях	1			http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
51	Техника вращения скакалки в боковой плоскости справа налево	1			http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
52	Техника выполнения специальных упражнений: повороты, прыжки	1			http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
53	Техника выполнения специальных упражнений: равновесия	1			http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru

54	Методика контроля величины нагрузки и дыхания при выполнении упражнений	1			http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
55	Основные правила участия в музыкально-сценических играх	1			http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
56	Музыкально-сценические игры с элементами гимнастических упражнений	1			http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
57	Основные правила проведения ролевых подвижных игр	1			http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
58	Ролевые подвижные игры	1			http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
59	Формирование навыков участия в общеразвивающих играх	1			http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
60	Техника выполнения гимнастических упражнений в игровой деятельности	1			http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru

61	Практика выполнения гимнастических упражнений в общеразвивающих играх	1			http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
62	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: передача образа движением	1			http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
63	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: соблюдение музыкального ритма	1			http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
64	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: восприятие образа через музыку и движение	1			http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
65	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: игровые задания по ролям	1			http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
66	Игровые задания, направленные на тестирование гибкости	1			http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
67	Игровые задания, направленные на тестирование координационно-скоростных способностей	1			http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru

68	Игры с гимнастическим предметом	1			http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
69	Проектирование и проведение игр с гимнастическим предметом	1			http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
70	Основные правила участия в спортивных эстафетах с гимнастическими предметами	1			http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
71	Спортивные эстафеты со скакалкой	1			http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
72	Спортивные эстафеты с мячом	1			http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
73	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (мячом)	1			http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
74	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (скакалкой)	1			http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru

75	Организующие команды при построении	1			http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
76	Организующие команды при передвижении, перестроении	1			http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
77	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование стопы	1			http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
78	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование осанки	1			http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
79	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие гибкости	1			http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
80	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие координации	1			http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
81	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1			http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru

82	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц бедер	1			http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
83	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины	1			http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
84	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1			http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
85	Техника выполнения комбинаций упражнений общей разминки для подготовки к физическим нагрузкам	1			http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
86	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1			http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
87	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: наклоны туловища вперед, назад и в стороны	1			http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
88	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: полуприседы	1			http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru

89	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры с отведение ноги вперед, назад, в сторону, не отрывая от носка	1			http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
90	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: приставные шаги в сторону и поворот	1			http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
91	Техника выполнения спортивных упражнений на выталкивание соперника	1			http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
92	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника грудь в грудь руки за спиной	1			http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
93	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника, сидя спина к спине, ноги в упор	1			http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
94	Техника выполнения спортивных упражнений на перетягивание соперника в свою сторону	1			http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
95	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника одной рукой	1			http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru

96	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника двумя руками	1			http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru	
97	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению шпагатов	1			http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru	
98	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «мост». Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «кувырок»	1			http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru	
99	Техника выполнения упражнений спортивной борьбы	1			http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	теория	практика	
Модуль 1. Знания о физической культуре 5ч.					
1.1.	Физическая культура: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. ГТО	1	1		http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
1.2.	Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
1.3.	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	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru

1.4.	Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание.	1	1		http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
1.5.	Строевые команды, виды построения, расчёта	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
Модуль 2. Способы физкультурной деятельности 3ч.					
2.6	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями	1	1		http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
2.7.	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru

2.8.	Самоконтроль. Строевые команды и построения	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
Модуль 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность 45ч.					
3.9.	Гигиенические требования к одежде и обуви. Т.Б. во время выполнения упражнений для мышц спины	1	1		http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
3.10.	Игры и игровые задания. Развитие координации.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
3.11.	Организующие команды и приемы. Игры на внимания	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-

					collection.edu.ru
3.12.	Упражнения со скакалкой . Развитие прыгучести.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru
3.13.	Упражнения на равновесие. Игры.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru
3.14	Ходьба по напольному бревну. Равновесие.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru
3.15	Развитие координации. Упражнения с малыми мячами.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-

					collection.edu.ru
3.16	ОФП. Развитие силовых качеств.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru
3.17	Упражнения на гимнастической стенке. Висы.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru
3.18	ОФП. Развитие гибкости.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru
3.19	ОФП. упражнения на пресс.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-

					collection.edu.ru
3.20	Тестирование на гибкость .Игры.	1			http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru
3.21	Упражнения для мышц спины. Игры.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru
3.22	Полушпагат. Техника кувырка.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru
3.23	Совершенствование техники кувырка. Осанка.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-

					collection.edu.ru
3.24	Равновесие «арабеск» попеременно на каждой ноге.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru
3.25	Освоение танцевальных шагов «ковырялочка, веревочка».	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru
3.26	Игры с мячами. Ловля мяча над собой.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru
3.27	Ловля и передача мяча в парах.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-

					collection.edu.ru
3.28	Развитие ловкости. Игры с мячом.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru
3.29	Эстафета со скакалками.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru
3.30	Эстафеты с элементами бега.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru
3.31	Подвижные игры с флажками.			1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-

					collection.edu.ru
3.32	Игры с элементами футбола	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru
3.33	Повторить приёмы ловли и броска мяча	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru
3.34	Бросок мяча в цель. Игры	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru
3.35	Развитие координации. Игры.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-

					collection.edu.ru
3.36	Виды бега. Игры.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru
3.37	Виды ходьбы. Игры.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru
3.38	Игровые задания с мячом	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru
3.39	Игровые задания с обручами	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-

					collection.edu.ru
3.40	Игровые задания с малыми мячами	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru
3.41	Игровые задания со скакалкой	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru
3.42	Перекаат мяча по полу в парах. Игры.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru
3.43	Бросок мяча и ловля в парах.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-

					collection/edu/ru
3.44	Одиночный отбив мяча от пола.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
3.45	Отбив мяча от пола в парах с передачей.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
3.46	ОФП. Полоса препятствий.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
3.47	Подвижные игры с перебежкой.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-

					collection/edu/ru
3.48	Эстафеты с кубиками и кеглями.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru
3.49	Эстафета с метболами.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru
3.50	Повторить правила игр с перебежками. Т.Б.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru
3.51	Игры с эстафетными палочками.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-

					collection.edu.ru
3.52	Круговая эстафета.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru
3.53	Эстафета девочки 8х30м. мальчики 8х60м.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru
Модуль 4. Спортивно-оздоровительная деятельность 13ч.					
4.54	Повторить упражнения на осанку. Игры.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru
4.55	Техника спортивной ходьбы. Упражнения на дыхания.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru

					http://school-collection/edu/ru
4.56	Повторить виды бега. Бег 30метров.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
4.57	Повторить технику медленного бега. Игры.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
4.58	Техника прыжка в длину с места.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
4.59	Повторить технику прыжка. Результат.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-

					collection.edu.ru
4.60	Упражнения на выносливость. Многоскоки.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru
4.61	Равновесие. Техника прыжка с ноги на ногу.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru
4.62	Техника метания мяча с места. Замах.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru
4.63	Совершенствование техники метания мяча с места.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-

					collection.edu.ru
4.64	Метание мяча с места в цель. Игры.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru
4.65	Метание мяча на дальность. Игры.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru
4.66	Эстафеты с мячами. Игры	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru
4.67	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки 4x100	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-

					collection.edu.ru
4.68	Эстафеты с элементами бега и прыжков.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	65	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	теория	практика	
Модуль 1. Знания о физической культуре 5ч.					
1.1.	Физическая культура: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. ГТО	1	1		http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru

1.2.	Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
1.3.	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	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
1.4.	Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание.	1	1		http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
1.5	Строевые команды, виды построения, расчёта	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru

Модуль 2. Способы физкультурной деятельности 3ч.

2.6	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	1	1		http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
2.7	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
2.8	Самоконтроль. Строевые команды и построения	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru

Модуль 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность 45ч.

3.9.	Т.Б. во время занятий физической культурой. История возникновения легкой атлетики. Достижения советских и российских спортсменов.	1	1		http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
------	---	---	---	--	--

					collection.edu/ru
3.10.	ОРУ. Ходьба, обычный бег. Бег с ускорением 30метров.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu/ru
3.11	Подготовка к бегу на длинные дистанции. Игры.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu/ru
3.12	Бег 500м. ОРУ без предметов. Игра на метание на точность.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu/ru
3.13	Обучение техники прыжка в длину с места. Подвижная игра.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-

					collection.edu.ru
3.14	Совершенствование техники прыжка с места. Подтягивание на перекладине.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru
3.15	Учет техники прыжка с места. Эстафеты.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru
3.16	Бег 1000метров. Игра « через кочки и пенечки».	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru
3.17	Обучение техники метания мяча на дальность.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-

					collection.edu.ru
3.18	Т.Б. на уроках гимнастики. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	1			http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru
3.19	Ритмическая гимнастика. Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru
3.20	Ритмическая гимнастика. Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой. Закрепление.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru
3.21	Ритмическая гимнастика. Учет кувырок вперед.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-

					collection.edu.ru
3.22	Танцевальные шаги. Стойка на лопатках с помощью страховки. Кувырок вперед на оценку.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru
3.23	ОРУ с гимнастической полкой под музыку. Танцевальные шаги. Перекаты в группировке кувырок назад. Лазание.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru
3.24	ОРУ с гимнастической палкой «мост» со страховкой. Лазание по гимнастической наклонной скамейке. Кувырок назад.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru
3.25	Перешагивание через препятствие. Упражнения в равновесии «мост со страховкой».	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-

					collection.edu/ru
3.26	Т.Б. На уроках лыжной подготовке. Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижения скользящим шагом без палок.	1	1		http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu/ru
3.27	Подводящие упражнения на месте. Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu/ru
3.28	Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками с небольшого разбега ступающим шагом.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu/ru
3.29	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок. Передвижение скользящим шагом.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-

					collection.edu/ru
3.30	Передвижение скользящим шагом без палок 30 метров. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu/ru
3.31	Передвижение скользящим шагом 500м в умеренном темпе. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu/ru
3.32	Спуск основной стойке на оценку.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu/ru
3.33	Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом в шеренге и в колонне	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-

					collection.edu.ru
3.34	Знакомство с плаванием как с видом спорта. Т.Б. на воде. Упражнения на дыхание.	1	1		http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru
3.35	Изучение способов плавания. Повторить упражнения на дыхание.	1	1		http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru
3.36	Повторение способов плавания.	1	1		http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru
3.37	Т.Б. на уроках подвижных игр. Обучение техники игры. Ведение мяча на месте и в движении.	1		1	http\fcior.edu.ru

					www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
3.38	Закрепление техники игры. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
3.39	Совершенствования игры. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
3.40	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Эстафеты.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru

3.44	Броски в кольцо двумя руками снизу	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
3.45	Совершенствование бросков снизу в кольцо двумя руками снизу.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
3.46	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
3.47	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Эстафеты с мячом	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru

3.48	Обучение техники выполнения упражнений с мячом в баскетболе.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
3.49	Т.Б. во время занятий играм. Бросок мяча снизу на месте. ОРУ.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
3.50	Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячом.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
3.51	Ведение мяча с изменением направления.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru

3.52	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
3.53	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках по кругу.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
3.54	Бросок мяча снизу на месте в щит. Учебная игра в «мини-баскетбол»	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
3.55	Верхняя и нижняя передача мяча в парах.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru

Модуль 4. Спортивно-оздоровительная деятельность 15ч.

4.56	Верхняя и нижняя передача мяча в парах.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
4.57	Нижняя прямая передача мяча в кругу.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
4.58	Верхняя и нижняя передача мяча в кругу.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
4.59	Учебная игра в пионербол.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru

4.60	Верхняя и нижняя передача мяча в кругу. Учебная игра.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
4.61	Учебная игра в пионербол. Игры.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
4.62	ОРУ в движении. Ходьба, бег. Прыжки через скакалку.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
4.63	Различные виды ходьбы. Бег с изменением направления. Бег 30м.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru

4.64	ОРУ прыжки с места. Эстафеты.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
4.65	ОРУ в движении. Медленный бег до 5м. Эстафеты.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
4.66	Бег 1000м. без учета времени. Игры.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
4.67	Школьный кросс..Подвижные игры.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru

4.68	Зачет. Упражнения на пресс, гибкость.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	8	60	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	теория	практика	
Модуль 1. Знания о физической культуре 5ч.					
1.1.	Физическая культура: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. ГТО	1	1		http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
1.2.	Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru

1.3.	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	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
1.4.	Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание.	1	1		http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
1.5	Строевые команды, виды построения, расчёта	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
Модуль 2. Способы физкультурной деятельности 3ч.					
2.6.	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями	1	1		http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-

					collection.edu.ru
2.7.	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru
2.8.	Самоконтроль. Строевые команды и построения	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru
Модуль 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность 45ч.					
3.9.	Т.Б. во время занятий физической культурой. История возникновения легкой атлетики. Достижения советских и российских спортсменов.	1	1		http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru
3.10.	ОРУ. Ходьба, обычный бег. Бег с ускорением 30метров.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru

					http://school-collection/edu/ru
3.11.	Подготовка к бегу на длинные дистанции. Игры.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
3.12	Бег 500м. ОРУ без предметов. Игра на метание на точность.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
3.13	Обучение техники прыжка в длину с места. Подвижная игра.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
3.14	Совершенствование техники прыжка с места. Подтягивание на перекладине.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-

					collection.edu.ru
3.15	Учет техники прыжка с места. Эстафеты.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru
3.16	Бег 1000метров. Игра « через кочки и пенечки».	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru
3.17	Обучение техники метания мяча на дальность.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru
3.17	Т.Б. на уроках гимнастики. Роль акробатических упражнений для физического развития. История возникновения гимнастики. Достижения советских и российских спортсменов.	1	1		http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-

					collection.edu.ru
3.18	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru
3.19	Ритмическая гимнастика. Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru
3.20	Ритмическая гимнастика. Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой. Закрепление.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru
3.21	Ритмическая гимнастика. Теория – утренняя гимнастика.	1	1		http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-

					collection.edu.ru
3.22	Ритмическая гимнастика. Учет кувырок вперед.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru
3.23	Танцевальные шаги. Стойка на лопатках с помощью страховки. Кувырок вперед на оценку.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru
3.24	ОРУ с гимнастической полкой под музыку. Танцевальные шаги. Перекаты в группировке кувырок назад. Лазание.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru
3.25	ОРУ с гимнастической палкой «мост» со страховкой. Лазание по гимнастической наклонной скамейке. Кувырок назад.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-

					collection.edu.ru
3.26	Перешагивание через препятствие. Упражнения в равновесии «мост со страховкой».	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru
3.27	Т.Б. На уроках лыжной подготовке. Достижения советских и российских спортсменов. Обучение технике надевания и переноске лыж.	1	1		http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru
3.28	Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижения скользящим шагом без палок.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru
3.29	Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом 30м и скользящим шагом без палок.			1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-

					collection.edu.ru
3.30	Подводящие упражнения на месте. Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru
3.31	Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками с небольшого разбега ступающим шагом.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru
3.32	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок. Передвижение скользящим шагом.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru
3.33	Передвижение скользящим шагом без палок 30 метров. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-

					collection.edu.ru
3.34	Передвижение скользящим шагом 500м в умеренном темпе. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru
3.35	Спуск основной стойке на оценку.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru
3.36	Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом в шеренге и в колонне	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru
3.37	Знакомство с плаванием, как с видом спорта. Т.Б. на воде. Упражнения на дыхания.	1	1		http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-

					collection.edu.ru
3.38	Изучение способов плавания. Упражнения на дыхание.	1	1		http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru
3.39	Повторение способов плавания .Тестирование.	1	1		http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru
3.40	Т.Б. на уроках подвижных игр. Обучение техники игры. Ведение мяча на месте и в движении.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru
3.41	Закрепление техники игры. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-

					collection.edu.ru
3.42	Совершенствования игры. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru
3.43	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Эстафеты.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru
3.44	Броски в кольцо двумя руками снизу	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru
3.45	Совершенствование бросков снизу в кольцо двумя руками снизу.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-

					collection.edu.ru
3.46	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru
3.47	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Эстафеты с мячом	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru
3.48	Обучение техники выполнения упражнений с мячом в баскетболе.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru
3.49	Т.Б. во время занятий играм. Бросок мяча снизу на месте. ОРУ.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-

					collection.edu.ru
3.50	Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячом.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru
3.51	Ведение мяча с изменением направления.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru
Модуль 4. Спортивно-оздоровительная деятельность 15ч.					
4.52	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru
4.53	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках по кругу.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru

					http://school-collection/edu/ru
4.54	Бросок мяча снизу на месте в щит. Учебная игра в «мини-баскетбол»	1		1	http://fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
4.55	Верхняя и нижняя передача мяча в парах.	1		1	http://fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
4.56	Нижняя прямая передача мяча в кругу.	1		1	http://fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru

4.57	Верхняя и нижняя передача мяча в кругу.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
4.58	Учебная игра в пионербол.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
4.59	Учебная игра в пионербол. Эстафеты.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection/edu/ru
4.60	Верхняя и нижняя передача мяча в кругу. Учебная игра.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-

					collection.edu.ru
4.61	Учебная игра в пионербол. Игры.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru
4.62	ОРУ в движении. Ходьба, бег. Прыжки через скакалку.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru
4.63	Различные виды ходьбы. Бег с изменением направления. Бег 30м.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru
4.64	ОРУ прыжки с места. Эстафеты.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-

					collection.edu.ru
4.65	Школьный кросс..Подвижные игры.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru
4.66	Зачет. Упражнения на пресс, гибкость.	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru
4.67	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки 4x100	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru
4.68	Эстафеты с элементами бега и прыжков	1		1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-

					collection/edu/ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	8	60	

Критерии и нормы оценивания знаний обучающихся по физической культуре

1. Теория

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Критерии оценки за опрос, проверочные беседы:

Отметка 5	Отметка 4	Отметка 3	Отметка 2
За ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За незнание материала программы

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Критерии оценки двигательных умений и навыков

Отметка 5	Отметка 4	Отметка 3	Отметка 2
Движение, или отдельные его	При выполнении обучающийся	Двигательное действие в основном	Движение или отдельные его
элементы, выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный	действует также, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности.	элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

норматив			
----------	--	--	--

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно – оздоровительную деятельность

Отметка 5	Отметка 4	Отметка 3	Отметка 2
Обучающийся умеет: -самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Обучающийся - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итог	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняет один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

4.Уровень физической подготовленности учащихся

Отметка 5	Отметка 4	Отметка 3	Отметка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, Предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и Незначительному приросту	Обучающийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста Показателей физической подготовленности.

определенный период времени			
--------------------------------	--	--	--

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой отметки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике - путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные trimestры/полугодия с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.