

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Ставропольского края**

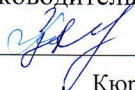
**Администрация Изобильненского муниципального округа**

**Ставропольского края**

**МБОУ "СОШ №18" ИМОСК, г. Изобильный"**

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО



Кюрджиева З.И.

Протокол 1  
от «26» 08.2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам директора по УВР



Одинцова М.А.

Протокол 1  
от «27» 08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Чепетова С.И.

Приказ № 341 - пр  
от «28» 08.2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 4610664)

**учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 1)**

для обучающихся 1 – 4 классов

**г. Изобильный 2024**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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, 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.

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 развить.

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 даёт 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, даёт распределение тематических разделов и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся, определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре.

В программе по физической культуре нашли своё 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 учётом 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 её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

В программе 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, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, способствует решению задач, определённых в стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и межотраслевой 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.

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, целеустремлённость, воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде, проявлять лидерские качества.

Содержание программы 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 объём 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 определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы по физической культуре должен быть разделён на логически завершённые 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 определённых 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 учётом 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 протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

Принцип 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, целеустремлённом 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 объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой по физической культуре, которая заключается в постановке и выполнении всё более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объёма 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 лёгкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы 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), умения 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;

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

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

государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;



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

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

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

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

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

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

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

умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему, пообщим 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, рекомендованных для изучения физической культуры – 405 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1 КЛАСС

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

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

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

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

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

Физические упражнения.

Упражнения по видам разминки.

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

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

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»), упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

Подводящие упражнения.

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

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.

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

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

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

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

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

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

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

Организующие команды и приёмы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

## 2 КЛАСС

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

Упражнения по видам разминки.

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

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

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

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

Подводящие упражнения, акробатические упражнения.

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

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

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

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

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

Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации.

Пример:

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

Пример:

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

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

Основная гимнастика.

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

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

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

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

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

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

Организующие команды и приёмы.

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

### **3 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

Организующие команды и приёмы.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

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

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

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.

#### **4 КЛАСС**

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

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

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

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

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

Способы демонстрации результатов освоения программы по физической культуре.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

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

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

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

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

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

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с

кувырками, бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель, прыжки в высоту, в длину.

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) патриотического воспитания:**

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

### **2) гражданского воспитания:**

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

### **3) ценности научного познания:**

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

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

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

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

#### **4) формирование культуры здоровья:**

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

#### **5) экологического воспитания:**

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

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

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

#### **Познавательные универсальные учебные действия**

##### **Базовые логические и исследовательские действия, работа с информацией:**

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

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

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

#### **Общение:**

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

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

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

организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

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

продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;  
конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

#### **Самоорганизация и самоконтроль:**

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

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

предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

проявлять волевоюсаморегуляцию 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, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;

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

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

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

Знания о физической культуре:

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

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

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

иметь представление об основных видах разминки.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

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

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

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

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

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

осваивать способы игровой деятельности.

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

Знания о физической культуре:

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

кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта, излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов, описывать технику основных

общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека, понимать и раскрывать, формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн, гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

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

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

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

знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

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

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

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

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

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

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

Знания о физической культуре:

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

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

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

описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;

формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;

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

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

различать упражнения на развитие моторики;

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

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

выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

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

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



Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

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

проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

осваивать 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 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 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, бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;

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

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

Знания о физической культуре:

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

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

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

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

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

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

знать строевые команды;

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

определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;

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

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

Способы физкультурной деятельности:

составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после 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, лёжа, сидя, стоя);

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

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;

осваивать технику выполнения спортивных упражнений;

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

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

выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;

различать, выполнять и озвучивать строевые команды;

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

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

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

соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

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

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

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

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

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

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

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

осваивать технические действия из спортивных игр.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1			
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы физической культуры</b>					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями. Самоконтроль	1			
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты	5			
2.3	Строевые команды и построения	1			
Итого по разделу		9			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Освоение упражнений основной гимнастики	22			
1.2	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	10			
1.3	Организующие команды и приёмы	1			
Итого по разделу		33			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Овладение физическими упражнениями	18			
Итого по разделу		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66			

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	4			
1.2	Основы навыков плавания	1			
Итого по разделу		5			
<b>Раздел 2. Способы физической культуры деятельности</b>					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	3			
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения	4			
Итого по разделу		7			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Техника выполнения упражнений основной гимнастики	32			
1.2	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	7			
1.3	Организующие команды и приёмы	1			
Итого по разделу		40			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Техника выполнения упражнений для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений	16			
Итого по разделу		16			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

### 3 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практически работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3			
1.2	Основы навыков плавания	4			
Итого по разделу		7			
<b>Раздел 2. Способы физической культуры</b>					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	5			
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	2			
Итого по разделу		7			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Специальные упражнения основной гимнастики	22			
1.2	Игры и игровые задания	6			
Итого по разделу		28			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Комбинации упражнений основной гимнастики	8			
2.2	Спортивные упражнения	12			
2.3	Туристические физические упражнения	2			
2.4	Подготовка к демонстрации полученных результатов	4			
Итого по разделу		26			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	

## 4 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные ра- боты	Практически работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	5			
Итого по разделу		5			
<b>Раздел 2. Способы физической деятельности</b>					
2.1	Способы физической деятельности	9			
Итого по разделу		9			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Техника выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики	17			
1.2	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий и выполнение перемещений различными способами передвижений	2			
1.3	Игры и игровые задания	4			
Итого по разделу		23			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Универсальные умения выполнения физических упражнений при взаимодействии в группах	2			
2.2	Универсальные умения выполнении беговых упражнений, метании, прыжков.	14			
2.3	Универсальные умения удержания, броска, ловли, вращения, переката (передачи) гимнастических предметов (мяч, скакалка)	3			
2.4	Универсальные умения удержания равновесий, выполнения прыжков, поворотов, танцевальных шагов индивидуально и в группах, выполнение акробатических упражнений	4			
2.5	Организация и проведение подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО	2			
2.6	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	3			
2.7	Подготовка к демонстрации достигнутых результатов	3			
Итого по разделу		31			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	



## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/ п	Темаурока	Количествочасов			Датаизуч ения	Электронныециф ровыеобразовате льныересурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Беседа о правилах поведения на уроках физической культуры.Игры: «Запомни свое место».«Белые медведи», «Мышеловка».	1	0	0		
2	Беседа «Физическая культура –это...» Медленный бег до 1 мин. Разминка. Игры: «Запомни свое место». «Белые медведи»,«Мышеловка».	1	0	0		
3	Медленный бег до 1 мин.Разминка. Игры: «Запомни свое место», «Белые медведи»,«Невод». Игра «Запрещенное движение».	1	0	0		
4	Медленный бег до 1 мин.Разминка. Игры: «Запомни свое место», «Белые медведи»,«Невод». Игра «Запрещенное движение».	1	0	0		
5	Медленный бег до 1 мин. Разминка. Игры: «Белые медведи», «Невод». Игра«Запрещенное движение».	1	0	0		
6	Медленный бег до 1 мин.Разминка. Игры: «Белые медведи», «Невод», «Удочка». Игра на внимание.	1	0	0		
7	Бег до 2мин. Разминка. Игры:«Кто быстрее?», «Белые медведи», «Невод», «Удочка». Игра на внимание.	1	0	0		
8	Бег до 2мин. Разминка. Игры:«Белые медведи», «Невод»,«Удочка», «Караси и щука». Игра на внимание.	1	0	0		

9	Бег до 2мин. Разминка. Игры:«Белые медведи», «Невод», «Удочка», «Караси и щука». Игра на внимание.	1	0	0		
10	Бег до 2мин. Разминка. Игры:«Белые медведи», «Невод»,«Удочка», «Караси и щука». Игра на внимание.	1	0	0		
11	Беседа: «Для чего нужен режим дня". Бег до 2мин. Разминка. Игры: «Белые медведи», «Невод», «Куры и лиса»,«Удочка». Игра на внимание.	1	0	0		
12	Бег до 2мин. Разминка. Игры:«Невод», «Куры и лиса», «Удочка», «Караси и щука». Игра на внимание.	1	0	0		
13	Медленный бег до 2 мин. Разминка в кругу. Игрыповыборуучащихся.	1	0	0		
14	Медленный бег до 2 мин.Разминка в кругу. Эстафеты. Игра на внимание.	1	0	0		
15	Медленный бег до 2 мин.Разминка в кругу. Эстафеты. Игра на внимание.	1	0	0		
16	Медленный бег до 2 мин.Разминка в кругу. Игры: «Невод»,«Куры и лиса», «Удочка»,«Караси и щука». Игра на внимание «Карлики и великан».	1	0	0		
17	Медленный бег до 2 мин. Разминка в кругу. «Веселыестарты».	1	0	0		
18	Игровая разминка. Игры по выбору учащихся.	1	0	0		
19	Беседа о правилах поведения при проведении спортивных и подвижных игр. Игры: «Невод»,«Куры и лиса», «Удочка», «Караси и щука». Игра на внимание «Карлики и великан».	1	0	0		
20	Медленный бег до 2 мин.Разминка в кругу. Игры:	1	0	0		

	«Невод», «Куры и лиса», «Удочка», «Караси и щука». Игра на внимание «Карлики и великан».					
21	Медленный бег до 2 мин. Разминка. Упражнения с волейбольными мячами на месте – бросок мяча снизу и ловля мяча. Игра: «Передача мяча в колоннах». Развитие координационных способностей.	1	0	0		
22	Медленный бег до 2 мин. Разминка. Упражнения с волейбольными мячами на месте – бросок мяча снизу и ловля мяча. Игра: «Мяч соседу». Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	0	0		
23	Медленный бег до 2 мин. Разминка. Упражнения с волейбольными мячами на месте – бросок мяча снизу и ловля мяча в парах. Игра	1	0	0		
24	Медленный бег до 2 мин. Разминка. Упражнения с волейбольными мячами на месте – бросок мяча снизу и ловля мяча в парах. Ведение мяча на месте. Игра: «Гонка мячей по кругу». Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	1	0	0		
25	Медленный бег до 2 мин. Разминка. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей.	1	0	0		
26	Медленный бег до 2 мин. Разминка. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей	1	0	0		
27	Медленный бег до 2 мин. Разминка. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей.	1	0	0		
28	Медленный бег до 2 мин. Разминка. Бросок мяча снизу на месте	1	0	0		

	в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч» Развитие координационных способностей					
29	Медленный бег до 2 мин.Разминка. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяч водящему». Развитие координационных способностей.	1	0	0		
30	Медленный бег до 2 мин.Разминка. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяч водящему».Развитиекоординационныхспособностей.	1	0	0		
31	Медленный бег до 2 мин.Разминка. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	0	0		
32	Медленный бег до 2 мин.Разминка. Эстафеты с мячами.	1	0	0		
33	Беседа о правилах техники безопасности во время занятий гимнастикой. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Медленный бег до 2 мин.Разминка. Группировка.Перекаты в группировке, лежа на животе. Перекаты в упор присев.Лазание по гимнастической стенке. Игры «День и ночь»,«Запрещенное движение»	1	0	0		
34	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Выполнение команд «Равняй!», «Смирно!». Медленный бег до 2 мин. Разминка. Группировка в группировке, лежа на животе. Перекаты в упор присев.Лазание по гимнастической стенке. Игры «День и ночь»,«Запрещенное движение»	1	0	0		
35	Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Медленный бег до 2 минут. Построение в круг. Разминка. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на	1	0	0		

	колених. Игра «Удочка». Развитие координационных способностей.					
36	Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Медленный бег до 2 минут. Построение в круг. Разминка. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на колених. Игра «Удочка».	1	0	0		
37	Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Медленный бег до 2 минут. Построение в круг. Разминка. Стойка на носках. На гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Развитие координационных способностей.	1	0	0		
38	Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Медленный бег до 2 минут. Построение в круг. Разминка. Стойка на носках. На гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Развитие координационных способностей	1	0	0		
39	Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Медленный бег до 2 минут. Построение в круг. Разминка. Стойка на носках. На гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Развитие координационных способностей.	1	0	0		
40	Медленный бег до 2 мин. Разминка в кругу. «Веселые старты».	1	0	0		
41	Повороты направо, налево. Медленный бег до 2 минут.	1	0	0		

	Построение в круг. Разминка. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.					
42	Повороты направо, налево. Медленный бег до 2 минут. Построение в круг. Разминка. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Развитие координационных способностей.	1	0	0		
43	Повороты направо, налево. Медленный бег до 2 минут. Построение в круг. Разминка. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Развитие координационных способностей	1	0	0		
44	Повороты направо, налево. Медленный бег до 2 минут. Построение в круг. Разминка. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Лазание на гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие координационных способностей.	1	0	0		
45	Повороты направо, налево. Медленный бег до 2 минут. Построение в круг. Разминка. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Лазание на гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка».	1	0	0		
46	Ходьба на носках, на пятках. Медленный бег до 2 мин. Разминка. Игра «Бездомный заяц», «Лисы и куры», «Караси и щуки», «Мяч среднему», Игра на внимание.	1	0	0		
47	Ходьба на носках, на пятках. Медленный бег до 2 мин. Разминка. Игра «Бездомный заяц», «Лисы и куры», «Караси и щуки», «Мяч среднему», Игра на внимание.	1	0	0		

48	Медленный бег. Разминка. Упражнения с малыми мячами. Игра «Точный удар», «Карлики и великаны».	1	0	0		
49	Медленный бег до 2 мин. Разминка. Игры- эстафеты. Упражнения на внимание.	1	0	0		
50	Медленный бег. Разминка. Игры по выбору учащихся. Игра на внимание.	1	0	0		
51	Медленный бег до 2 мин. Разминка. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяч водящему»	1	0	0		
52	Медленный бег до 2 мин. Разминка. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяч водящему» Развитие координационных способностей.	1	0	0		
53	Беседа о правилах техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Ходьба на носках, на пятках. Медленный бег до 2 мин. С.Б.У. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. Игра «Салки».	1	0	0		
54	Ходьба на носках, на пятках. Медленный бег до 2 мин. С.Б.У. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	0		
55	Ходьба на носках, на пятках. Медленный бег до 2 мин. С.Б.У. Челночный бег 3х10 м. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. Игра «Невод».	1	0	0		
56	Медленный бег до 3 минут. Разминка. С.Б.У. Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Прыжок в длину с места на результат. Эстафеты с мячами.	1	0	0		
57	Медленный бег до 3 минут. Разминка. С.Б.У. Метание малого	1	0	0		

	мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей					
58	Медленный бег до 2 мин. Разминка в кругу. «Веселые старты». Игра на внимание. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	0		
59	Медленный бег. Разминка. Упражнения на осанку. Игра «Скорый поезд», «Передал -садись», «Гонка мячей по кругу». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	0		
60	Медленный бег. Разминка. Упражнения на осанку. Игра «Переправа», «Посадка овощей», «Гонка мячей в колонах». Развитие скоростно-силовых способностей. Игра на внимание.	1	0	0		
61	Медленный бег. Разминка. Упражнения на осанку. Игра «Переправа», «Посадка овощей», «Гонка мячей в колонах». Развитие скоростно-силовых способностей. Игра на внимание.	1	0	0		
62	Медленный бег до 2 мин. Разминка. Эстафеты «Веревочка под ногами». Игра «Охотники и утки», «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	0		
63	Медленный бег до 2 мин. Разминка. Игры- эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения на внимание.	1	0	0		
64	Медленный бег. Разминка. Эстафеты с мячом. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Карлики и великан».	1	0	0		
65	Медленный бег до 2 мин. Разминка. «Весёлые старты».	1	0	0		
66	Медленный бег до 2 минут. Игровая разминка. Итоги учебного года. Игры по выбору учащихся.	1	0	0		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		



## 2 класс

№ п/п	Темаурока	Количествочасов			Датаизучения	Электронныецифровыеобразовательныересурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов Беседа «Физическая культура как система укрепления здоровья человека». Беседа о правилах поведения на уроках физической культуры. Разминка. Игра «Белые медведи», «Невод», «Мышеловка», «Охотники и утки».	1	0	0		
2	Зарождение Олимпийских игр.Беседа «Важность развития основных физических качеств в истории развития человечества». Медленный бег до 3 мин. Разминка. Игра «Охотники и утки», «Невод», «Удочка», «Белые медведи».	1	0	0		
3	Физическое развитие. Медленный бег до 3 мин. Разминка. СБУ. Игры «Невод», «Удочка», «Бездомный заяц», «Охотники и утки», «Белые медведи».	1	0	0		
4	Физические качества. Медленный бег до 3 мин. Разминка. С.Б.У. Игры «Коршун и наседка», «Удочка», «Белые медведи», «Охотники и утки».	1	0	0		
5	Быстрота как физическое качество. Беседа о правилах техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Бег до 3 мин. Разминка. С.Б.У. КУ: Прыжок в длину с места. Бег на скорость 30 м, Подтягивание на перекладине. Круговая эстафета.	1	0	0		
6	Выносливость как физическое качество.Медленный бег до 3 мин. Разминка. СБУ Наклоны туловища вперед (гибкость) КУ- Бег 1 км на время. Игра «Удочка».	1	0	0		
7	Развитие координации движений. Беседа « Элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях». Бег до 3 мин. Разминка. Челночный бег 3 по 10 м Прыжки в длину с места.	1	0	0		

	Игра «Удочка», «Белые медведи».					
8	Развитие координации движений. Бег до 4 мин. Разминка. Круговая эстафета до 30 м. Челночный бег 3 по 10 м. Прыжки в длину с места. Игра «Охотники и утки», «Караси и щука».	1	0	0		
9	Закаливание организма. Бег до 3 мин. Разминка. СБУ. Челночный бег 3 по 10 м на время.	1	0	0		
10	Утренняя зарядка. Бег до 3 мин. Разминка. Тройной прыжок с места в длину. Метание малого мяча в горизонтальную цель (4-5 м) – (У). Встречная эстафета с прыжками -20м Игра «Белые медведи».	1	0	0		
11	Бег с преодолением простейших препятствий до 5 мин. Разминка. Метание малого мяча в горизонтальную цель (4-5 м) (З). Тройной прыжок с места в длину. Игры «Третий лишний», «Белые медведи».	1	0	0		
12	Бег до 4 мин. Разминка. Тройной прыжок с места в длину (О)- техника. Круговая эстафета до 30 м. Метание малого мяча в горизонтальную цель (4-5 м) – (С). Игры «День и ночь», «Белые медведи»	1	0	0		
13	Бег до 3 мин. Разминка. Соревнования по метанию малого мяча в горизонтальную цель (4-5 м). «Веселые старты».	1	0	0		
14	Бег до 3 мин. Разминка. СБУ. «Кто дальше бросит», «Метатели», «Не дай мяч водящему»,	1	0	0		
15	Бег до 3 мин. Разминка. СБУ. «Мышеловка», «Салки», «Белые медведи», «Пустое место».	1	0	0		
16	Бег до 3 мин. Разминка. СБУ. «Веселые старты».	1	0	0		
17	Бег до 2 мин. Разминка в кругу. Игры «Невод», «Куры и лиса», «Удочка», «Караси и щука». Игра на внимание. «Карлики и великан».	1	0	0		
18	Бег до 4 мин. Разминка. Игра в футбол. «Охотники и утки».	1	0	0		
19	Беседа о правилах поведения при проведении спортивных и	1	0	0		

	подвижных игр. Игры: «Невод», «Куры и лиса», «Удочка», «Караси и щука». Игра на внимание «Карлики и великан».					
20	Бег до 2 мин. Разминка. Игры «Невод», «Куры и лиса», «Удочка», «Караси и щука». Игра на внимание «Карлики и великан».	1	0	0		
21	Медленный бег до 3 мин. Разминка. С.Б.У. «Мышеловка», «Салки», «Белые медведи», «Пустое мест», «Удочка»	1	0	0		
22	Медленный бег до 2 мин. Разминка. Упражнения с волейбольными мячами на месте – бросок мяча снизу и ловля мяча. Игра: «Передачамяча в колоннах». Развитиекоординационныхспособностей.	1	0	0		
23	Бег до 2 мин. Разминка. Упражнения с волейбольными мячами на месте – бросок мяча снизу и ловля мяча. Игра: «Мяч соседу». Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	0	0		
24	Бег до 2 мин. Разминка. Упражнения с волейбольными мячами на месте – бросок мяча снизу и ловля мяча в парах. Игра: « Гонка мячей по кругу». Эстафеты с мячами.	1	0	0		
25	Бег до 3 мин. Разминка. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Броски мяча в цель (щит). Игра: « Гонка мячей по кругу». Эстафеты с мячами.	1	0	0		
26	Бег до 3 мин. Разминка. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Броски мяча в цель (щит). Игра: « Гонкамячейпокругу». Эстафеты с мячами.	1	0	0		
27	Бег до 3 мин. Разминка. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Броски мяча в цель (щит). Игра: « Гонка мячей по кругу». Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	0	0		
28	Бег до 3 мин. Разминка. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Броски мяча в цель (щит). Игра: « Гонка мячей по кругу». Эстафеты с мячами. Отжимание от гимнастической скамейке - О	1	0	0		

29	Бег до 3 мин. Разминка. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Броски мяча в цель (кольцо). Игра: « Гонка мячей по кругу», «Мяч соседу».	1	0	0		
30	Бег до 3 мин. Разминка. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой (левой) рукой в движении. Броски мяча в цель – кольцо. Игра: « Передача мяча в колоннах», «Мяч соседу».	1	0	0		
31	Бег до 3 мин. Разминка. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой (левой) рукой в движении. Броски мяча в цель (кольцо). Игра «Передача мяча в колоннах», «Мяч соседу».	1	0	0		
32	Бег до 3 мин. Разминка. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Броски мяча в цель (кольцо). Игра: « Гонка мячей по кругу», «Мяч соседу».	1	0	0		
33	Беседа о правилах техники безопасности во время занятий гимнастикой. Размыкание и смыкание приставными шагами. Медленный бег до 4 мин. Разминка. С.Б.У Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Перекаты в упор присев. Кувырок вперед.	1	0	0		
34	Бег до 4 мин. Разминка. Размыкание и смыкание приставными шагами. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Перекаты в упор присев. Кувырок вперед Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Игра: «Удочка».	1	0	0		
35	Беседа «Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств». Медленный бег до 4 мин. Разминка. С.Б.У. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Игра «Фигуры».	1	0	0		
36	Медленный бег до 4 мин. Разминка. С.Б.У. Размыкание и	1	0	0		

	смыкание приставными шагами. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. Игра: «Запрещенное движение».					
37	Медленный бег до 4 мин. Разминка. СБУ Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Игра «Запрещенное движение».	1	0	0		
38	Медленный бег до 4 мин. Разминка. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Игра «Запрещенное движение».	1	0	0		
39	Бег до 4 мин. Разминка. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперёд в упор присев. Игра «Иголочка и ниточка».	1	0	0		
40	Медленный бег до 4 мин. Разминка. СБУ. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Перелезание через бревно. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперёд в упор присев. Игра «Иголочка и ниточка».	1	0	0		
41	Бег до 4 мин. Разминка. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Перелезание через бревно. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперёд в упор присев. Игра «Иголочка и ниточка».	1	0	0		
42	Медленный бег до 4 мин. Разминка. СБУ Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Перелезание	1	0	0		

	через бревно. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Кувырок вперед, стойка на лопатках из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперёд в упор присев. Игра «Иголочка и ниточка».					
43	Бег до 4 мин. Разминка. СБУ Кувырок вперед, стойка на лопатках из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперёд в упор присев. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Игра «Слушай сигнал».	1	0	0		
44	Бег до 4 мин. Разминка. СБУ Кувырок вперед, стойка на лопатках из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперёд в упор присев. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Игра «Слушай сигнал».	1	0	0		
45	Бег до 4 мин. Разминка. С.Б.У Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Гимнастическая полоса препятствий. Игра «Иголочка и ниточка».	1	0	0		
46	Беседа о правилах техники безопасности на уроках по спортивным играм. Бег до 3 мин. Разминка. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой (левой) рукой в движении. Броски мяча в цель (кольцо). Игра: «Передача мяча в колоннах», «Мяч соседу».	1	0	0		
47	Бег до 3 мин. Разминка. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой (левой) рукой в движении. Броски мяча в цель (кольцо). Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	0	0		
48	Бег до 3 мин. Разминка. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой (левой) рукой в движении. Броски мяча в цель (кольцо). Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	0	0		
49	Медленный бег до 3 мин. Разминка. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой (левой) рукой в движении. Броски мяча в цель (кольцо). Игра в мини-баскетбол.	1	0	0		

50	Медленный бег до 3 мин. Разминка. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	0	0		
51	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Медленный бег до 3 мин. Разминка. Игра в мини-баскетбол	1	0	0		
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0		
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	0		
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	0		
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	0		
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 1 км. Эстафеты	1	0	0		
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0		
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0		
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0		
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	0	0		
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя	1	0	0		

	ногами. Эстафеты.					
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0		
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0		
64	Промежуточная аттестация за 2 класс.	1	1			
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0		
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты	1	0	0		
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты. Подвижные игры	1	0	0		
68	Итоги учебного года. Игры по выбору учащихся	1	0	0		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0		



### 3 класс

№ п/ п	Темаурока	Количествочасов			Датаизуч ения	Электронныеци фровыеобразова тельныересурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов.Беседа: «Самоконтроль во время занятий физической культурой. Первая помощь. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря». Игры по выбору учащихся.	1	0	0		
2	История появления современного спорта. Медленный бег. Разминка. С.Б.У. Игра «Белые медведи», «Удочка», «Мышеловка», «День - ночь».	1	0	0		
3	Беседа о правилах техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Медленный бег до 4 мин. Разминка. Бег на 30 м с произвольного старта. Прыжок в длину с места (О) Эстафеты.	1	0	0		
4	Медленный бег до 4 мин. Разминка. Бег на 30 м с произвольного старта. Игра «Волкворву», «Пустоеместо», «Третийлишний».	1	0	0		
5	Медленный бег до 4 мин. Разминка. СБУ Бег на 30 м с произвольного старта. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 4-5м техника (У).Игра «Волк во рву», «Пустое место», «Третий лишний».	1	0	0		
5	Медленный бег до 4 мин. Разминка. СБУ Бег на 30 м на время. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 4-5м техника (З). Игра «Пустоеместо»,	1	0	0		
6	Медленный бег до 4 мин. Разминка. СБУ Метание малого мяча в горизонтальную цель с 4-5м. техника (С). Челночный бег 3 х 10 м. Игра «Пустое место», «Третий лишний», «Мышеловка».	1	0	0		
7	Медленный бег до 5 мин. Разминка. СБУ Метание малого мяча в горизонтальную цель с 4-5м техника (О). Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Игра «Пустое место», «Третий лишний».	1	0	0		

8	Медленный бег до 4 мин. Разминка. СБУ Бег 60 м на результат. Игрыповыборуучащихся.	1	0	0		
9	Медленный бег до 4 мин. Разминка. СБУ Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Челночный бег 3 x 10 м. Игра «Лисы и куры», «Мяч капитану», «Охотники и утки».	1	0	0		
10	Инструктаж по ТБ на уроках ФК. Правила поведения при проведении спортивных и подвижных игр. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в щит. Игра «Передал - садись».	1	0	0		
11	Медленный бег до 5 мин. Разминка. СБУ Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в щит. Игра «Передал - садись». Развитиекоординационныхспособностей.	1	0	0		
12	Медленный бег до 5 мин. Разминка. СБУ Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Броски в щит. Игра «Борьбамяч». Развитиекоординационныхспособностей.	1	0	0		
13	Медленный бег до 5 мин. Разминка. СБУ Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Броски в щит. Игра «Борьбамяч». Развитиекоординационныхспособностей.	1	0	0		
14	Медленный бег до 5 мин. Разминка. СБУ Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра: «Гонка мячей по кругу».	1	0	0		
15	Медленный бег до 5 мин. Разминка. СБУ Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра: «Гонка мячей по кругу». Развитиекоординационныхспособностей.	1	0	0		
16	Медленный бег до 4 мин. Разминка. СБУ Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении	1	0	0		

	шагом. Броски в цель (щит). Игра "Мячсреднему". Развитиекоординационныхспособностей.					
17	Беседа о правилах поведения при проведении спортивных и подвижных игр. Игры: «Невод», «Куры и лиса», «Удочка», «Караси и щука». Игра на внимание «Карлики и великан». Развитиекоординационныхспособностей.	1	0	0		
18	Медленный бег до 3 мин. Разминка. СБУ Игры: «Мышеловка», «Салки», «Белые медведи», «Пустое мест», «Удочка». Развитиекоординационныхспособностей.	1	0	0		
19	Медленный бег до 4 мин. Разминка. СБУ Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). Игра "Передал - садись". Развитиекоординационныхспособностей.	1	0	0		
20	Медленный бег до 4 мин. Разминка. СБУ Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). Игра "Мячсреднему". Развитиекоординационныхспособностей.	1	0	0		
21	Медленный бег до 5 мин. Разминка. СБУЛовля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель. Игра: «Борьбамяч».	1	0	0		
22	Медленный бег до 5 мин. Разминка. СБУ Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель. Игра: «Борьбамяч», «Мячсреднему». Развитиекоординационныхспособностей.	1	0	0		
23	Медленный бег до 5 мин. Разминка. СБУ Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра: «Гонка мячей по кругу». Развитиекоординационныхспособностей.	1	0	0		
24	Медленный бег до 5 мин. Разминка. СБУ Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра: «Гонкамячейпокругу». Развитиекоординационныхспособностей.	1	0	0		

25	Медленный бег до 5 мин. Разминка. СБУ Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра: «Гонкамячейпокругу». Развитиекоординационныхспособностей.	1	0	0		
26	Медленный бег до 5 мин. Разминка. СБУ Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра: «Обгонимяч», «Перестрелка».	1	0	0		
27	Медленный бег до 5 мин. Разминка. СБУ Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра: «Перестрелка». Развитиекоординационныхспособностей.	1	0	0		
28	Медленный бег до 5 мин. Разминка. СБУ Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра: «Перестрелка», «Мячловцу». Развитиекоординационныхспособностей.	1	0	0		
29	Медленный бег до 5 мин. Разминка. СБУ Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра: «Гонка мячей по кругу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	0	0		
30	Медленный бег до 5 мин. Разминка. СБУ Игра: «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол.	1	0	0		
31	Беседа о правилах техники безопасности во время занятий гимнастикой. Размыкание и смыкание приставными шагами. Медленный бег до 4 мин. Разминка. СБУ Группировка. Перекаты и группировка с последующей опорой руками. Кувырок вперед. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Игры «День и ночь», «Запрещенноедвижение»	1	0	0		
32	Медленный бег до 4 мин. Разминка. СБУ Выполнение команд "Шире шаг!", "Чаще шаг!". "Реже!", "На первый-второй	1	0	0		

	рассчитайся!". Перекаты и группировка с последующей опорой руками. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Игры «День и ночь», «Удочка».					
33	Медленный бег до 4 мин. Разминка. СБУ Выполнение команд "Шире шаг!", "Чаще шаг!". "Реже!", "На первый-второй рассчитайся!". Перекаты и группировка с последующей опорой руками. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Игры «День и ночь», «Удочка».	1	0	0		
34	Медленный бег до 4 мин. Разминка. СБУ Выполнение команд "Шире шаг!", "Чаще шаг!". "Реже!", "На первый-второй рассчитайся!". 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Эстафеты. Развитиекоординационныхспособностей.	1	0	0		
35	Медленный бег до 4 мин. Разминка. СБУ Выполнение команд "Шире шаг!", "Чаще шаг!". "Реже!", "На первый-второй рассчитайся!". 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игры «Совушка», «Удочка». Развитиекоординационныхспособностей.	1	0	0		
36	Медленный бег до 4 мин. Разминка. СБУ Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Акробатика: 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Развитие координационных способностей	1	0	0		
37	Медленный бег до 4 мин. Разминка. СБУ Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Акробатика: 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Перелезание черезгимнастическоебревно. Эстафеты. Развитиекоординационныхспособностей.	1	0	0		
38	Медленный бег до 4 мин. Разминка. СБУ Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Акробатика: 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на	1	0	0		

	спине. Перелезание через гимнастическое бревно. Игра на внимание «Карлики и великан». Развитие координационных способностей.					
39	Медленный бег до 4 мин. Разминка. СБУ Передвижение по диагонали, противходом, "змейкой". Вис стоя и лёжа. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Перелезание через гимнастическое бревно. Игра «Лисы и куры», «Бездомный заяц». Развитие координационных способностей.	1	0	0		
40	Медленный бег до 4 мин. Разминка. СБУ Передвижение по диагонали, противходом, "змейкой". Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Перелезание через гимнастическое бревно. Игра «Лисы и куры», «Бездомный заяц». Развитие координационных способностей.	1	0	0		
41	Медленный бег до 4 мин. Разминка. СБУ Передвижение по диагонали, противходом, "змейкой". Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Перелезание через гимнастическое бревно. Игра «Лисы и куры», «Третий лишний». Развитие координационных способностей.	1	0	0		
42	Медленный бег до 4 мин. Разминка. СБУ Передвижение по диагонали, противходом, "змейкой". Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Перелезание через гимнастическое бревно. Игра «Лисы и куры», «Третий лишний». Развитие координационных способностей.	1	0	0		
43	Медленный бег до 4 мин. Разминка. СБУ Передвижение по диагонали, противходом, "змейкой". Гимнастическая полоса препятствий. Развитие координационных способностей.	1	0	0		
44	Медленный бег до 5 мин. Разминка. СБУ Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра: «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	0	0		
45	Медленный бег до 5 мин. Разминка. СБУ Ловля и передача мяча в	1	0	0		

	движении. Ведение правой (левой) в движении. Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол.					
46	Медленный бег до 5 мин. Разминка. СБУ Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) в движении. Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Гонка мячей по кругу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	0	0		
47	Медленный бег до 5 мин. Разминка. СБУ Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) в движении. Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	0	0		
48	Медленный бег до 5 мин. Разминка. СБУ Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) в движении. Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Борьба за мяч». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	0	0		
49	Медленный бег до 5 мин. Разминка. СБУ Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) в движении. Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Гонка мячей по кругу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	0	0		
50	Медленный бег до 5 мин. Разминка. СБУ Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	0	0		
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0		
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0		
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	0		
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	0		
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Эстафеты	1	0	0		

56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0		
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0		
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0		
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0		
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0		
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0		
62	Промежуточная аттестация за курс 3 класса.	1	1	0		
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0		
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0		
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0		
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0		
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	0		
68	Медленный бег до 4 мин. Разминка. С.Б.У. «Весёлые старты» Итоги учебного года	1	0	0		



ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	1	0	
-------------------------------------	----	---	---	--

#### 4 класс

№ п/ п	Темаурока	Количествочасов			Датаизуч ения	Электронные цифровыеобр азовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России.Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Разминка. Игра «Белые медведи», «Невод», «Мышеловка», «Охотники и утки».	1	0	0		
2	Беседа «Физическая культура и спорт. Виды спорта. Спортивные игры». Медленный бег до 4 мин. Разминка. С.Б.У. Игра «Охотники и утки», «Невод», «Удочка», «Белые медведи».	1	0	0		
3	Медленный бег до 7 мин. Разминка. С.Б.У Игры «Коршун и наседка», «Удочка», «Белые медведи», «Охотники и утки».	1	0	0		
4	Беседа о правилах техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Бег до 3 мин. Разминка. С.Б.У. КУ: Прыжок в длину с места, бег на скорость 30 м, Подтягивание на перекладине. Круговая эстафета.	1	0	0		
5	Беседа « Элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях». Медленный бег до 3 мин. Разминка. С.Б.У. Наклоны туловища вперед (гибкость). Бег 1 км на время. Игра «Удочка».	1	0	0		

6	Медленный бег до 4 мин. Разминка. С.Б.УБег на 30 м с произвольного старта. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Волкворву», «Пустоеместо», «Третийлишний».	1	0	0		
7	Медленный бег до 4 мин. Разминка. СБУ Бег на 30 м с произвольного старта. Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Мышеловка», «Пустое место», «Третий лишний».	1	0	0		
8	Медленный бег до 5 мин. Разминка. С.Б.УБег на 30 м с произвольного старта. Полоса препятствий. Игра.	1	0	0		
9	Медленный бег до 5 мин. Разминка. С.Б.У Тройной прыжок с места в длину. Круговая эстафета до 30 м. Челночный бег 3 по 10 м на время Игра «Охотники и утки», «Караси и щука».	1	0	0		
10	Медленный бег до 3 мин. Разминка. С.Б.У. Бег на 60 м с произвольного старта. Метание малого мяча на дальность – (О). Игра «Белые медведи».	1	0	0		
11	Медленный бег до 3 мин. Разминка. С.Б.У. Бег на 60 м с произвольного старта (О). Тройной прыжок с места в длину. Игры «Охотники и утки», «Невод».	1	0	0		
12	Медленный бег до 3 мин. Разминка. С.Б.У. Игра «Третий лишний», футбол, пионербол.	1	0	0		
13	Инструктаж по ТБ на уроках ФК. Правила поведения при проведении спортивных и подвижных игр. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в щит. Игра «Передал - садись».	1	0	0		
14	Медленный бег до 5 мин. Разминка. С.Б.У.Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в щит. Игра «Передал - садись».	1	0	0		
15	Медленный бег до 5 мин. Разминка. С.Б.УЛовля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении	1	0	0		

	шагом и бегом. Броски в щит. Игра «Борьбамяч». Развитие координационных способностей.					
16	Медленный бег до 5 мин. Разминка. С.Б.У. Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой - левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в щит. Игра «Борьбамяч».	1	0	0		
17	Медленный бег до 5 мин. Разминка. С.Б.У. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра: «Гонка мячей по кругу».	1	0	0		
18	Медленный бег до 5 мин. Разминка. С.Б.У. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Бросок двумя руками от груди. Игры по выбору учащихся.	1	0	0		
19	Беседа «Правила поведения и техника безопасности на занятиях с мячами». Медленный бег до 4 мин. Разминка. СБУ Игры «Охотники и утки», «Белые медведи». Эстафеты с мячами.	1	0	0		
20	Медленный бег до 6 мин. Разминка. СБУ Упражнения с мячом в парах. Ловля и передача мяча в движении (У). Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1	0	0		
21	Медленный бег до 7 мин. Разминка. СБУ Перестроение из одной колонны в 3 колонны в движении (У). Упражнения с мячом в парах. Ловля и передача мяча в движении (З). Игра «Мячловцу».	1	0	0		
22	Медленный бег до 8 мин. Разминка. СБУ Перестроение из одной колонны в 3 колонны в движении (З). Ловля и передача мяча в движении (С). Бросок мяча одной рукой по кольцу (У). Игра «Попади в кольцо».	1	0	0		
23	Медленный бег до 9 мин. Разминка. СБУ Перестроение из одной колонны в 3 колонны в движении (С). Ловля и передача мяча в движении (О). Бросок мяча одной рукой по кольцу (З). Игра «Защита укреплений». «Мяч среднему».	1	0	0		
24	Медленный бег до 8 мин. Разминка. С.Б.У. Ходьба в полном	1	0	0		

	приседе. Бросок мяча одной рукой по кольцу (С). Ведение мяча правой и левой руками поочередно с изменением направления (У). Игра «Защитаукреплений», «Борьбамяч».					
25	Медленный бег до 8 мин. Разминка. СБУ Ходьба в полном приседе. Бросок мяча одной рукой по кольцу (О) - техника. Ведение мяча правой и левой руками поочередно с изменением направления. Эстафета с переноскоймячей. Игра «Коршун и наседка».	1	0	0		
26	Медленный бег до 8 мин. Разминка. СБУ Ведение мяча правой и левой руками поочередно с изменением направления (С) Эстафета с броском мяча по кольцу. Игра «Борьбамяч».	1	0	0		
27	Медленный бег до 5 мин. Разминка. СБУ Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Развитиекоординационныхспособностей.	1	0	0		
28	Медленный бег до 5 мин. Разминка. Ведение мяча (О). Комбинация №1 – (из ранее изученных элементов баскетбола) Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	0	0		
29	Медленный бег до 5 мин. Разминка. СБУ Комбинация №1 – (из ранее изученных элементов баскетбола). Игра в баскетболпоупрощеннымправилам.	1	0	0		
30	Медленный бег до 5 мин. Разминка. СБУ Комбинация №1 – (из ранее изученных элементов баскетбола). Игра в баскетболпоупрощеннымправилам.	1	0	0		
31	Медленный бег до 5 мин. Разминка. СБУ Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Развитиекоординационныхспособностей.	1	0	0		
32	Медленный бег до 5 мин. Разминка. СБУ Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Комбинация №1 – (изранееизученныхэлементовбаскетбола)	1	0	0		
33	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевая подготовка: ходьба на пятках вперед и назад. Медленный бег до 5 мин. Разминка. Кувырок вперед, кувырок назад – (У).	1	0	0		

	Упражнения на наклонной скамейке. Перелезание через препятствия h -80 см					
34	Строевая подготовка: ходьба на пятках вперед и назад. Медленный бег до 5 мин. Разминка. Кувырок вперед, кувырок назад – (У). Упражнения на наклонной скамейке. Перелезание через препятствия h -80 см	1	0	0		
35	Строевая подготовка: ходьба на пятках вперед и назад. Медленный бег до 5 мин. Разминка. Профилактика нарушений осанки, Кувырок вперед, кувырок назад – (З) «Мост» (с помощью и самостоятельно) (У). Упражнения на наклонной скамейке. Перелезание через препятствия h -80 см.	1	0	0		
36	Медленный бег до 5 мин. Разминка. Перестроение из одной шеренги в две. Кувырок назад, вперед – (С) «Мост» (с помощью и самостоятельно) (З). Упражнения на наклонной скамейке. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги – (У) Профилактика нарушений осанки.	1	0	0		
37	Медленный бег до 3 мин. Разминка. Перестроение из одной шеренги в две. Кувырок назад, вперед – (О) «Мост» (с помощью и самостоятельно) (С). Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги – (З). Упражнения на наклонной скамейке. Перелезание через препятствия h -80 см	1	0	0		
38	Медленный бег до 3 мин. Разминка. Перестроение из одной шеренги в две. «Мост» – (О). Стойка на лопатках – (У) Упражнения на гимнастической скамейке. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги, поднимание ног в висе, подтягивание в висе – (С) Профилактика нарушений осанки.	1	0	0		
39	Медленный бег до 3 мин. Разминка. Перестроение из одной шеренги в две. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе – (О). Упражнения на бревне: перешагивание через мячи и повороты на 90, равновесие - (У). Стойка на лопатках.	1	0	0		

40	Медленный бег до 3 мин. Разминка. Перестроение из одной шеренги в две. Упражнения на бревне: перешагивание через мячи и повороты на 90, равновесие - (З). Стойка на лопатках – (С) Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках (У). Полосапрепятствий.	1	0	0		
41	Медленный бег до 3 мин. Разминка. Перестроение из одной шеренги в две. Перелезание через препятствия h -80см. Профилактика плоскостопия. Упражнения на бревне: перешагивание через мячи и повороты на 90, равновесие - (С). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках (З). «Пистолетик» с помощью.	1	0	0		
42	Медленный бег до 3 мин. Разминка. Перестроение из одной шеренги в три. Стойка на лопатках – (О). Перелезание через препятствия h -80см. Упражнения на бревне: перешагивание через мячи и повороты на 90, равновесие (О).Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках - (С)	1	0	0		
43	Медленный бег до 3 мин. Разминка. Перестроение из одной шеренги в три. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках (О). Профилактика плоскостопия. Полосапрепятствий - (О)	1	0	0		
44	Медленный бег до 3 мин. Разминка. Перестроение из одной шеренги в три. Опорный прыжок – вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. (У) Гимнастическаяполосапрепятствий.	1	0	0		
45	Медленный бег до 3 мин. Разминка. Перестроение из одной шеренги в три. Опорный прыжок – вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук - (З) Гимнастическая полоса препятствий.	1	0	0		
46	Медленный бег до 3 мин. Разминка. Перестроение из одной шеренги в три. Опорный прыжок – вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук – (С) Гимнастическая полоса препятствий.	1	0	0		

47	Техника безопасности на занятиях с мячами. Медленный бег до 4 мин. Разминка. Упражнения с волейбольным мячом. Эстафета с мячами.	1	0	0		
48	Медленный бег до 4 мин. Разминка. Упражнения с волейбольным мячом. Эстафета с мячами. Игра «Мяч среднему»	1	0	0		
49	Медленный бег до 3 мин. Разминка. Упражнения с волейбольным мячом в парах. Эстафеты с элементами волейбола. Игра «Мяч капитану»	1	0	0		
50	Медленный бег до 3 мин. Разминка. Упражнения с волейбольным мячом Пресс – (О). Эстафеты с элементами волейбола.	1	0	0		
51	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время. Медленный бег до 3 мин. Разминка. Эстафеты с элементами волейбола. Игра «Пионербол».	1	0	0		
52	Медленный бег до 3 мин. Разминка. Игра «Пионербол».	1	0	0		
53	Медленный бег до 3 мин. Разминка. Упражнения с волейбольным мячом в парах. Передача мяча через сетку. Эстафеты с элементами волейбола. Игра «Мяч капитану».	1	0	0		
54	Медленный бег до 3 мин. Разминка. Упражнения с волейбольным мячом в парах. Передача мяча в тройках. Эстафеты с элементами волейбола. Игра «Пионербол».	1	0	0		
55	Медленный бег до 3 мин. Разминка. Передача мяча через сетку. Передача мяча в тройках. Эстафеты с элементами волейбола.	1	0	0		
56	Медленный бег до 3 мин. Разминка. Передача мяча через сетку. Передача мяча в тройках. Эстафеты с элементами волейбола. Игра «Пионербол».	1	0	0		
57	Медленный бег до 3 мин. Разминка. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.	1	0	0		
58	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Медленный бег до 3 мин. Разминка. СБУ. Высокий старт (техника) – (У). Бег 30 м*3 Метание малого мяча в горизонтальную цель (П).	1	0	0		

	Игра «Пионербол», «Белые медведи»					
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Медленный бег до 5 мин. Разминка. СБУ. Высокий старт (техника) – (З). Бег 30 м с высокого старта. Метание мяча на дальность (У) Игра «Пионербол», футбол. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1	0	0		
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Медленный бег до 5 мин. Разминка. СБУ. Высокий старт (техника) – (С). Метание мяча на дальность – (З). Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания (У). Игра «Пионербол» или футбол.	1	0	0		
61	Итоговая аттестация за курс начальной школы	1	1	0		
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0		
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Медленный бег до 4 мин. Разминка. СБУ. Президентские тесты: подтягивание на перекладине, прыжки в длину с места, челночный бег 3 по 10 м, упражнения на гибкость, бег 30 м, бег 1 км	1	0	0		
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Медленный бег до 4 мин. Разминка. СБУ. Президентские тесты: подтягивание на перекладине, прыжки в длину с места, челночный бег 3 по 10 м, упражнения на гибкость, бег 30 м, бег 1 км	1	0	0		
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Медленный бег до 4 мин. Разминка. СБУ. Бег 30 м по 3. Метание мяча на результат. Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания (С). Игра «Пионербол»	1	0	0		
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м Медленный бег до 5 мин.	1	0	0		



	Разминка. СБУ. Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания (О). Игра «Пионербол»					
67	«Весёлые старты». Игра: футбол, «Пионербол».	1	0	0		
68	Игровая разминка. Итоги учебного года. Игры выборующихся	1	0	0		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0		

# УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

## ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 класс/Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Шишкина А.В., Алимбиева О.П., Брехов Л.В., Издательство «Академкнига/Учебник»;

Физическая культура, 1 класс/Лисицкая Т.С., Новикова Л.А., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Шаулин В.Н., Комаров А.В., Назарова И.Г., Шустиков Г.С., ООО «Развивающее обучение»; АО «Издательство «Просвещение»;

Введите свой вариант:

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Примерные программы по физической культуре ФГОС.

-Железняк Ю.Д. спортивные и подвижные игры. М., «ФиС», 1984г.

-Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. М., «Вако» 2004.

-Левченко А.Н. Игры, которых не было. М., «Педагогическое сообщество России», 2007г.

## ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

### РЭШ

[www.gto.ru](http://www.gto.ru) (сайт ГТО)

<http://ru.sport-wiki.org/> (Виды спорта)

Сайт министерства спорта Ставропольского края

[nsportal.ru](http://nsportal.ru) (образовательная социальная сеть)

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Мячи  
баскетбольные;  
Мячи  
волейбольные;  
Мячи  
футбольные;  
Мяч для  
метания (150  
г)  
Мячи  
набивные;  
Гимнастическая  
стенка;  
Обруч  
гимнастический;  
Палочки  
гимнастические;  
Координационная  
лестница;  
Гимнастические  
коврики;  
Конусы  
спортивные;  
Мячи для  
фитнеса;  
Скакалки  
гимнастические