

**Выписка из основной образовательной программы
среднего общего образования
МБОУ СОШ № 188**

**Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»**

Выписка верна
Директор МБОУ СОШ № 188 _____

27.08.2026
В.А. Стуков

2026 год

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Новосибирска
«Средняя общеобразовательная школа № 188»**

ПРИНЯТО
протокол заседания методического
объединения
учителей физической культуры
от «27» августа 2026 года № 1

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
Иост В.В.
от «27» августа 2026 года

**Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура (базовый/углубленный уровень)»
на уровне начального общего образования
срок освоения: 4 года**

Составители: Гафарова Наталья
Александровна, учитель физической
культуры

2026 год

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.

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. 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.

Цели изучения учебного предмета

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

- знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);
- способы физкультурной деятельности (операционный компонент деятельности);
- физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

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.

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

Наряду с этим программа по физической культуре обеспечивает:

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

Модуль «Легкая атлетика» (далее – модуль по легкой атлетике, легкая атлетика) на уровне начального общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Целью изучения модуля «Легкая атлетика» является обучение основам легкоатлетических дисциплин (бега, прыжков и метаний) как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств легкой атлетики.

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

знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);

способы физкультурной деятельности (операционный 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.

В основе программы по физической культуре лежит системнодеятельностный 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.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном году

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет (в 1 классе три часа в неделю), (два часа в неделю со 2 по 4 класс): 1 класс — 99 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс-68 ч

№	Разделы курсов	Количество учебных часов			
		класс			
		1	2	3	4
1	Знания о физической культуре.	В процессе урока			
2	Легкая атлетика	26	22	20	20
3	Гимнастика	12	12	10	10
4	Подвижные игры	26	26	24	24
5	Лыжная подготовка(теория)	8	8	8	8
6	Плавание (теория)	-	-	6	6
7	Модуль «Легкая атлетика»	27	--	--	--
	Итого часов в год(303)	99	68	68	68

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 класс

Знания о физической культуре.

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.

Модуль «Легкая атлетика»

Простейшие сведения из истории возникновения и развития легкой атлетики.

Виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба). Простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике (бег, прыжки, метания). Игры и развлечения при проведении занятий по легкой атлетике. Словарь терминов и определений по легкой атлетике. Общие сведения о размерах стадиона и легкоатлетического манежа. Занятия легкой атлетикой (бегом) как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств. Режим дня при занятиях легкой атлетикой. Правила личной гигиены во время занятий легкой атлетикой. Правила безопасного поведения при занятиях легкой атлетикой на стадионе, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале) и на местности. Форма одежды для занятий различными видами легкой атлетики.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Модуль «Легкая атлетика»

Первые внешние признаки утомления во время занятий легкой атлетикой. Способы самоконтроля за физической нагрузкой. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (легкоатлетической экипировке) для занятий различными видами легкой атлетики.

Режим дня юного легкоатлета. Выбор и подготовка места для занятий легкой атлетикой на стадионе, вне стадиона, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале). Правила использования спортивного инвентаря для занятий различными видами легкой атлетики.

Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий различными видами легкой атлетики. Организация и проведение подвижных игр с элементами бега, прыжков и метаний во время активного отдыха и каникул.

Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультурминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики.

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 ("ящерица").

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

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

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега. Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Освоение танцевальных шагов: "буратино", "ковырялочка", "верёвочка". Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Подвижные и спортивные игры.

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.

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.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

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

Спортивные игры с элементами единоборства.

Организуемые команды и приёмы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

Модуль «Лёгкая атлетика»

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики. Упражнения на развитие физических качеств, характерных для различных видов легкой атлетики. Подвижные игры с элементами различных видов легкой атлетики (на стадионе, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале): игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета; игры сюжетного характера; командные игры; беговые эстафеты; сочетание беговых и прыжковых дисциплин; сочетание беговых видов и видов метаний; сочетание прыжков и метаний; сочетание бега, прыжков и метаний. Обучающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения основам техники бега, прыжков и метаний.

Основы соревновательной деятельности в различных видах легкой атлетики, построенной по принципу эстафет в различных видах легкой атлетики с сочетанием элементов бега, прыжков и метаний. Тестовые упражнения по оценке физической подготовленности в легкой атлетике.

Участие в соревновательной деятельности.

2 класс

Знания о физической культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований.

Способы самостоятельной деятельности. 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.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура.

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики.

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) поочерёдно правой и левой ногой, прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам ("кормысло"), упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер ("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.

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по

кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры .

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.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр

3 класс

Знания о физической культуре. 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.

Способы самостоятельной деятельности. 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.

Физическое совершенствование.Оздоровительная физическая культура.

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики. 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.

Лёгкая атлетика. Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя

руками, имитация падения в группировке с кувырками, бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель, прыжки в высоту, в длину, плавание.

Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах

на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка. Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди. Овладение техникой плавания на дистанцию не менее 25 метров (при наличии материально-технической базы).

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу. Освоение правил вида спорта (на выбор), освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта. Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданиях. Овладение техникой выполнения строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении. Различные групповые выступления, в том числе освоение основных условий участия во флешмобах.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 класс

Знания о физической культуре. 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).

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

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

Способы демонстрации результатов освоения программы по физической культуре.

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх.

Освоение строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах.

Повороты на месте и в движении.

Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений.

Демонстрация результатов освоения.

Физическое совершенствование.

Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. 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

Лёгкая атлетика. 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).

Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой.

Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Овладение одним или более из спортивных стилей плавания на время и дистанцию (на выбор) при наличии материально-технического обеспечения).

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1 Личностные результаты освоения учебного предмета 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:

-патриотическое воспитание: ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд

-по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

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

Ценности научного познания:

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

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

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

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

Формирование культуры здоровья:

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

Экологическое воспитание:

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

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

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.

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия, умения работать с информацией как часть познавательных универсальных учебных действий:

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.

При изучении модуля «Легкая атлетика» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения российских спортсменов через достижения отечественных легкоатлетов общих целей при совместной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи; проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; проявление осознанного и ответственного отношения к собственным

поступкам в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по легкой атлетике; проявление готовности соблюдать правила индивидуального и коллективного

безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии легкой атлетикой; проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях, способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами легкой атлетики; понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

3.2 Метапредметные результаты освоения учебного предмета

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.

По окончании **1 класса** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

-выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;

- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

При изучении модуля «Легкая атлетика» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной

деятельности, поиска средств и способов её осуществления; умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия,

собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;

умение характеризовать действия и поступки, давать им анализ

и объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; понимание причин успеха или неуспеха учебной деятельности и способность

конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; определение общей цели и путей её достижения, умение договариваться

о распределении функций в учебной, игровой и соревновательной деятельности, оценка собственного поведения и поведения окружающих;

обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха

и занятий физической культурой; способность организации самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий видами лёгкой атлетики; способность выделять и обосновывать эстетические признаки в физических

упражнениях, двигательных действиях, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений

и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности

По окончании **2 класса** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные

комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);

- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

- выполнять небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;

- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании **3 класса** у обучающегося будут сформированы следующие УУД:

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закалывающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

- небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

По окончании **4 класса** у обучающегося будут сформированы следующие УУД:

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;

- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Перечень (кодификатор) проверяемых
требований к метапредметным результатам освоения основной
образовательной программы начального общего образования

Код проверяемого требования	Проверяемые требования к метапредметным результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования
1	<i>Познавательные УУД</i>
1.1	<i>Базовые логические действия</i>
1.1.1	Ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
1.1.2	Выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
1.1.3	Моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;
1.1.4	Устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
1.2	<i>Базовые исследовательские действия</i>
1.2.1	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;
1.2.2	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;
1.2.3	Самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
1.2.4	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;
1.2.5	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;
1.3	<i>Работа с информацией</i>
1.3.1	Использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
1.3.2	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.
1.3.3	Анализировать и создавать текстовую, видео-, графическую, звуковую информацию в соответствии с учебной задачей
1.3.4	Самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации
2	<i>Коммуникативные УУД</i>
2.1	<i>Общение</i>
2.1.1	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;
2.1.2	Описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
2.1.3	Строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
2.2	<i>Совместная деятельность</i>
2.2.1	Организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата; проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и

	пожелания, оказывать при необходимости помощь; продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности; конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
3	Регулятивные УУД
3.1	Самоорганизация
3.1.1	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;
3.2	Самоконтроль
3.2.1	Проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки; осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

3.3. Предметные результаты освоения учебного предмета

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

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

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

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

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

спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К

последней группе в программе по физической культуре условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

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

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов 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.

При изучении модуля «Легкая атлетика» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

понимание роли и значения занятий легкой атлетикой для укрепления

здоровья, закаливания и развития физических качеств

сформированность знаний по истории возникновения и развития легкой атлетики;

сформированность представлений о различных видах бега, прыжков и метаний, их сходстве и различиях, простейших правилах проведения соревнований по легкой атлетикой;

сформированность навыков: безопасного поведения во время тренировок и соревнований по легкой атлетике и в повседневной жизни, личной гигиены при занятиях легкой атлетикой; умение составлять и выполнять самостоятельно простейшие комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий различными видами легкой атлетики; способность выполнять технические элементы легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания); умение организовывать и проводить подвижные игры, эстафеты с элементами

легкой атлетики во время активного отдыха и каникул; умение определять внешние признаки утомления во время занятий легкой

атлетикой, особенно в беговых видах;

способность выполнять тестовые упражнения по физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.

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

Знания о физической культуре:

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

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

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

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

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

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

- знать основные строевые команды.

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

- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым

классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

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

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

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

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

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

Знания о физической культуре:

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

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

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

- описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;

- формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;

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

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

- различать упражнения на развитие моторики;

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

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

- выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

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

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения, оценивать и объяснять меру воздействия того или иного

упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;

- проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

- составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

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

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

- осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка, перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде,

- дыхание под водой и другие;

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

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

- осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

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

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

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

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

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

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре: объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

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.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы
учебного предмета и возможность использования
по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов

1 класс (3 часов * 33 недели = 99 часов)

1 класс

№ п/ п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Деятельность учителя с учетом программы воспитания	ЭОР/ ЦОР
Раздел. Знания о физической культуре. Легкая атлетика 10 часов Модуль Легкая атлетика 18 часов				
1.	Техника безопасности на уроке. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.	1	- Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни - Воспитывать у обучающихся чувство уважения к жизни других людей и жизни вообще - Общаться с обучающимися (в диалоге), признавать их достоинства, понимать и принимать их	nsportal.ru>... fizkultura/2017/04/26...atletika...hodba...
2.	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Игры на свежем воздухе	1		http://sportfiction.ru>Статьи>...-atletika-v-nachalnoy...
3.	Изучения бег на короткие дистанции. Чем отличается ходьба от бега	1		nsportal.ru>... fizkultura/2017/04/26...atletika...hodba...
4.	Бег в заданном коридоре. Игра «Смена сторон»	1		nsportal.ru>... fizkultura/2017/04/26...atletika...hodba...
5.	Равномерный бег. Игра «День ночь»	1		nsportal.ru>... fizkultura/2017/04/26...atletika...hodba...
6.	Изучения техники прыжков .Многоскоки. Игра	1		nsportal.ru>... fizkultura/2017/04/26...atletika...hodba...
7.	Прыжки в длину с места. Игра «Болота»	1		
8.	Спортивные эстафеты с прыжками. Игра			nsportal.ru>... fizkultura/2017/04/26...atletika...hodba...
9.	Прыжки по разметки. Игра «Прыжки по кочкам»	1		
10.	Истории возникновения и развития легкой атлетики. Бег по отрезкам	1		nsportal.ru>... fizkultura/2020/12/04...uroku...1-klassa...
11.	Изучения техники беговых упражнений.	1		
12.	Техника беговые упражнения. Бег 30 м	1		
13.	Общие сведения о размерах стадионаи легкоатлетического	1		

	манежа. Беговые эстафеты с предметами.			
14	Прыжковые упражнения через барьеры высотой 10-15 см. Игра	1	- Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни - Воспитывать у обучающихся чувство уважения к жизни других людей и жизни вообще - Общаться с обучающимися (в диалоге), признавать их достоинства, понимать и принимать их	nsportal.ru»nachalnaya-shkola/fizkultura/...
15	Правила личной гигиены во время занятий легкой атлетикой. Игра с прыжками	1		
16	Изучения прыжков в высоту перешагивания . Игра	1		
17	Прыжки в высоту с место толчком двумя ногами.	1		
18	Прыжки в высоту через планку . Игра	1		
19	Режим дня при занятиях легкой атлетикой.	1		
20	Техника выполнения различных видов бега для развития координации	1		
21	Техника беговых упражнений . Игра «Догони зайца»	1		
22	Спортивная эстафета с предметами.	1		
23	Форма одежды для занятий различными видами легкой атлетики.	1		
24	Самоконтроль: техника дыхания и выполнения физических упражнений; внешние признаки утомления во время занятий физической культурой	1	- Воспитывать у обучающихся чувство уважения к жизни других людей и жизни вообще	multiurok.ru»files/legkaia-atletika-khodba-i-beg-...
25	Техника челночного бега без учета времени.	1		
26	Техника челночного бега 3*10	1		
27	Техника челночного бега. Игра			
28	Спортивные эстафеты			
Раздел: Гимнастика 12 часов				
29	Техника безопасности на уроке гимнастике. Строевые упражнения. Игра «Замри»	1	- Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни - Воспитывать у обучающихся чувство уважения к жизни других людей и жизни	nsportal.ru»...fizkultura/2017/12/19...uprazhneniy...
30	Строевые упражнения. Обучения акробатических упражнений. Режим дня и правила его составления и соблюдения.	1		

31	Строевые упражнения. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Гимнастические упражнения с мячом.	1	вообще - побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися)	nsporta l.ru»...fizkultu ra/2017/12/19 ...uprazhneniy ...
32	Учимся акробатическим упражнениям. Техника выполнения основных строевых команд	1		
33	Строевые упражнения. Игра. Гимнастические упражнения, передвижения ходьбой и бегом.	1		
34	Строевые упражнения. Акробатические упражнения подъём ног из положения лёжа на животе . Игра	1		nsportal.ru»... fizkultura/2017 /12/19...uprazh neni y...
35	Строевые упражнения. Акробатические упражнения прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами. Игра	1		prodlenka.org »Комплексы домашних заданий по физической культуре дл
36	Строевые упражнения. упражнения гимнастической скакалкой. Игра	1		koncept.ru» ...kompleksy- fizicheskikh- uprazhneniy... 1...
37	Строевые упражнения. гимнастические упражнения в прыжках	1		
38	Строевые упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1		nsportal.ru»... fizkultura/2017 /12/19...uprazh neni y...
39	Прыжки в упоре на руках толчком двумя ногами.	1		
40	Закрепления акробатических упражнений. Игра	1		koncept.ru» ...kompleksy- fizicheskikh- uprazhneniy... 1...
Раздел: Подвижные игры 12 часов				
41	Техника безопасности. Считалки для подвижных игр	1	- Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни	
42	Подвижная игра с прыжками «Белые медведи». Обучения организации игровых площадок.	1		prodlenka.org »Комплексы домашних заданий по физической культуре дл

43	Подвижная игра «Охотники и утки»	1	- Воспитывать у обучающихся чувство уважения к жизни других людей и жизни вообще	
44	Подвижная .игры с прыжками «Кочки»	1	- Развивать у обучающихся познавательную активность, самостоятельность, инициативу, творческие способности,	pedportal.by ...fizicheskaya ...kompleksyi ...1-4- klassov...
45	Подвижная .игры на выносливость «Догони мяч»	1		
46	Подвижная .игры на внимания «Кто больше соберет яблок »	1		pedportal.by ...fizicheskaya ...kompleksyi ...1-4- klassov...
47	Подвижная игры с элементами бега «Брось поймай »	1	- побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися);	
48	Подвижная игры с элементами футбола «Перекаат мяча»	1		
49	Самостоятельной организации подвижных игр	1		prodlenka.org Комплексы домашних заданий по физической культуре дл
50	Подвижная игры элементом бега « Два мороза»	1		
51	Подвижная игры с прыжками « Минное поля»	1		
52	Подвижная игры с элементами футбола «Перекаат мяча»	1		
Раздел: Лыжи 6 часов				
53	Техника безопасности на лыжах Переноска лыж к месту занятия. Игра «Буксир»	1		pedportal.by ...fizicheskaya ...kompleksyi ...1-4- klassov...
54	Ознакомления с лыжами. Основная стойка лыжника. Переступание на лыжах. Игра	1	- Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни	pandia.ru »text /80/514/20942. php
55	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Игра	1		multiurok.ru»fil es/uprazhnenii a-i-ighry- na...dlia
56	Обучения скользящим шагом. Игра на свежем воздухе	1	- Воспитывать у обучающихся чувство уважения к жизни других людей и жизни вообще	prodlenka.org Комплексы домашних заданий по физической культуре дл
57	Передвижения скользящим шагом. Игра	1	- Развивать у обучающихся познавательную активность, самостоятельность, инициативу, творческие способности,	multiurok.ru »f iles/uprazhnen iia-i-ighry- na...dlia...
58	Имитация упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		koncept.ru » ...kompleksy- fizicheskikh- uprazhneniy... 1...

Раздел: Подвижные игры (с элементами спортивных игр)			14 часов	
59	Техника безопасности на спортивных играх. Игра «Метко в цель»	1	-Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни -Воспитывать у обучающихся чувство уважения к жизни других людей и жизни вообще -побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися)	prodlenka.org ›Комплексы домашних заданий по физической культуре дл
60	Обучения бросков мяча в парах. Игра «Совы и Жаворонки»	1		
61	Броски мяча в парах. Игра «Два мороза»	1		pedportal.by ...fizicheskaya...kompleksyi...1-4-klassov...
62	Эстафеты с мячами.	1		pedportal.by ...fizicheskaya...kompleksyi...1-4-klassov...
63	Перекаты мяча, броски . Игра	1		
64	Упражнения на координацию и выносливость. Игра «Догони»	1		
65	Обучения ведения мяча. Игра «Снайпер»	1		
66	Обучения броски в парах. Игра «Два мороза»	1		
67	Закрепления Ведение мяча. Броски .Игра	1		
68	Ведение теннисного мяча. Игра	1		prodlenka.org ›Комплексы домашних заданий по физической культуре дл
69	Броски теннисного мяча. Игра в мяч	1		
70	Эстафеты с мячами.	1		
71	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. Игра с мячами	1		
72	Эстафеты с мячами	1		
Модуль Легкая атлетика 27 часов				
73	Техника безопасности на уроке. Бег с изменением направления. Игра	1	multiurok.ru›files/legkaia-atletika-khodba-i-beg-...	
74	Бег 30 м. Игра «Два мороза»	1		
75	Обучения метания мяча в цель. Игра «Метко в цель»	1	-формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного	prodlenka.org ›Комплексы домашних заданий по

			образа жизни	физической культуре дл
76	ГТО-это что такое ? История ГТО .Спортивные нормативы	1	-воспитывать у обучающихся чувство уважения к жизни других людей и жизни вообще	smirnovdima-mrsh1.edumsk o.ru>folders/pos t/3550569
77	Метания мяча на дальность. Игра «Снайперы»	1	- развивать у обучающихся познавательную активность, самостоятельность, инициативу, творческие способности,	
78	Подвижные игры с элементами метания мяча	1		
79	Эстафеты с элементами метания мяча.	1	- побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися);	
80	Метания мяча в цель с 6 м. Игра « Метко в цель»	1		pedportal.by>...fizicheskaya...kompleksyi...1-4-klassev...
81	Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.	1		prodlenka.org>Комплексы домашних заданий по физической культуре дл
82	Прыжки в длину с место. Игра	1		
83	Многоскоки. Прыжки через скакалку. Игра	1	- формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни	multiurok.ru>files/podvizhnyie-ighry-na-urokakh-...
84	Подвижные игры с элементами прыжков. «Перепрыгни ручей»	1	-воспитывать у обучающихся чувство уважения к жизни других людей и жизни вообще	nsportal.ru>nac halnaya-shkola/fizkultura /...
85	Игры с элементами прыжков. « Прыжки по кочком»	1		multiurok.ru>files/legkaia-atletika-khodba-i-beg-...
86	Прыжки в длину с место	1		
87	Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1		
88	Повторение бег на короткие дистанции. Бег 10, 20 м. Игра	1	-развивать у обучающихся познавательную активность, самостоятельность, инициативу, творческие способности,	solncesvet.ru>opublikovannyye-materialyi/...
89	Подвижные игры с элементами бега. Игра бег с флашками.	1		spo.1sept.ru>article.php?ID=20 0900805
90	Игры с беговыми упражнениями.	1	- побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися)	spo.1sept.ru>article.php?ID=20 0900805
91	Спортивные эстафеты с беговыми упражнениями.	1		smirnovdima-mrsh1.edumsk o.ru>folders/pos t/3550569
92	Соревнования по бегу в парах на 10 м.	1		

93	Бег на средние дистанции 30,60 м. Игра	1		nsportal.ru»nac halnaya- shkola/fizkultura /...
94	Подвижные игры с элементами бега.	1	- формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни -воспитывать у обучающихся чувство уважения к жизни других людей и жизни вообще - развивать у обучающихся познавательную активность, самостоятельность, инициативу, творческие способности, - побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися);	multiurok.ru»fil es/legkaia- atletika-khodba- i-beg-...
95	Правила соревнований по легкой атлетике по бегу. Игра	1		
96	Спортивные эстафеты с элементами легкой атлетике.	1		
97	Соревнования по бегу на 30 м.	1		nsportal.ru»nac halnaya- shkola/fizkultura /...
98	Игры с элементами Легкой атлетики	1		smirnovdima- mrsh1.edumsk o.ru»folders/pos t/3550569
99	Промежуточная аттестация.	1		smirnovdima- mrsh1.edumsk o.ru»folders/pos t/3550569

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы
учебного предмета и возможность использования
по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов
*2 класс (2 часов * 34 недели = 68 часов)*
2 класс

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Деятельность учителя с учетом программы воспитания	ЭОР/ ЦОР
Раздел. Знания о физической культуре. Легкая атлетика				
10 часов				
1.	Техника безопасности на уроке. Истории возникновения физических упражнений и первых соревнований.	1	-Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни	nsportal.ru>... fizkultura/2017 /04/26...atletik a...hodba...
2.	Бег на короткие дистанции. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	- Воспитывать у обучающихся чувство уважения к жизни других людей и жизни вообще	pedportal.by>...fizicheskaya ...kompleksyi ...1-4- klassov...
3.	Беговые сложно-координационные упражнения. Игра «Смена сторон»	1	(в диалоге), признавать их достоинства, понимать и принимать их	
4.	Бег. Ускорения из разных исходных положений.	1	- побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися)	nsportal.ru>... fizkultura/2017 /04/26...atletik a...hodba...
5.	Бег 30 м. Бег змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.	1		
6.	Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта	1		prodlenka.org >Комплексы домашних заданий по физической культуре дл
7.	Прыжки в длину с места. Игра «Болота»	1		pedpor tal.by>...fizich eskaya...kompl eksyi...1-4- klassov...
8.	Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения.			
9.	Челночный бег 3*10м. Составление дневника наблюдений по физической культуре.	1		
10.	Эстафеты с предметами. Что такое физическая нагрузка.	1		

Раздел: Гимнастика		12 часов	
11	Техника безопасности на уроке гимнастике. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые упражнения. Игра «Замри»	1	- Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни -Воспитывать у обучающихся чувство уважения к жизни других людей и жизни вообще - побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися)
12	Строевые упражнения. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.	1	
13	Строевые упражнения. Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений.	1	
14	Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Игра	1	
15	Строевые упражнения. Канат, перехваты на канате. Игра	1	
16	Строевые упражнения. Перехваты на канате. Игра	1	
17	Строевые упражнения. Лазание на канате. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.	1	
18	Строевые упражнения. Лазание на канате. Игра	1	
19	Строевые упражнения.. Упражнения с гимнастическим мячом.	1	
20	Строевые упражнения.. Игра «Замри» Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках.	1	
21	Физическое развитие и его измерение. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.	1	
22	Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их	1	

	измерения.			физической культуре дл	
Раздел: Подвижные игры 12 часов					
23	Техника безопасности .Игра «Белые медведи»	1	-формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни	pedsovet.su>dosug/podvizhnye igry dlya de tey	
24	Подвижные игры с прыжками «Белые медведи»	1			
25	Подвижные игры с метание мяча «Метко в цель»	1			
26	Подвижные игры с прыжками «Кочки»	1			
27	Подвижные игры на выносливость «Догони мяч»	1	-развивать у обучающихся познавательную активность, самостоятельность, инициативу, творческие способности, -побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися);	prodlenka.org >Комплексы домашних заданий по физической культуре дл	
28	Подвижные игры на внимания «Пустое место»	1		pedsovet.su>dosug/podvizhnye igry dlya detey	
29	Подвижные игры с элементами футбола «Догони мяч»	1			
30	Подвижные игры с элементами футбола «Пережат мяча»	1			
31	Подвижные игры с элементом футбола «Догони мяча»	1			prodlenka.org >Комплексы домашних заданий по физической культуре дл
32	Подвижные игры элементом бега « Два мороза»	1			
33	Подвижные игры с прыжками « Минное поля»	1			
34	Подвижные игры с элементами футбола «Пережат мяча»	1			
Раздел: Лыжи 8 часов					
35	Техника безопасности на лыжах. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой .Переноска лыж к месту занятия. Игра «Буксир»	1		prodlenka.org >Комплексы домашних заданий по физической культуре дл	
36	Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом	1	-Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни - Воспитывать у обучающихся	infourok.ru>Физическая культура	
37	Спуск с небольшого склона в основной стойке.	1			

38	Спуск с небольшого склона в основной стойке. Игра на свежем воздухе	1	чувство уважения к жизни других людей и жизни вообще - Развивать у обучающихся познавательную активность, самостоятельность, инициативу, творческие способности,	infourok.ru »Физическая культура	
39	Передвижения скользящим шагом. Торможение лыжными палками . Игра	1			
40	передвижение двух-шажным попеременным ходом Игра «Буксир»	1			
41	Передвижения скользящим шагом. Игра «Салки»	1			
42	Торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска. Прохождения дистанции любым шагом.	1		prodlenka.org »Комплексы домашних заданий по физической культуре дл	
Раздел: Подвижные игры (с элементами спортивных игр) 14 часов					
43	Техника безопасности на спортивных играх. Игра «Метко в цель»	1	- Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни - Воспитывать у обучающихся чувство уважения к жизни других людей и жизни вообще - побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися)	prodlenka.org »Комплексы домашних заданий по физической культуре дл	
44	Обучения бросков мяча в парах. Игра «Совы и Жаворонки»	1			
45	Броски мяча в парах. Игра «Два мороза»	1			pedsovet.su/dosug/podvizhnye_igry_dlya_detey
46	Эстафеты с мячами.	1			
47	Перекаты мяча, броски . Игра	1			
48	Упражнения на координацию и выносливость. Игра «Догони»	1			
49	Броски. Обучения ведения мяча. Игра «Снайпер»	1			
50	Броски в парах. Игра «Два мороза»	1		pedsovet.su/dosug/podvizhnye_igry_dlya_detey	
51	Изучения Ведение мяча. Броски.Игра	1			
52	Эстафеты с мячами.	1			
53	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. Игра с мячами	1		prodlenka.org »Комплексы домашних заданий по физической культуре дл	

54	Подвижные игры с элементами футбола.	1		
55	Техника приема мяча .Игра	1		pedsovet.su/dosug/podvizhnye_igry_dlya_detey
56	Работа по воротам	1		
Раздел: Легкая атлетика 12 часов				
57	Техника безопасности на уроке. Бег с изменением направления. Игра	1	- Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни -Воспитывать у обучающихся чувство уважения к жизни других людей и жизни вообще - Развивать у обучающихся познавательную активность, самостоятельность, инициативу, творческие способности,	nsportal.ru>...fizkultura/2017/04/26...atletika...hodba...
58	Бег 30 м. Игра «Два мороза»	1		
59	Обучения метания мяча в цель. Игра «Метко в цель»	1		
60	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.Игра «Метко в цель»	1		prodlenka.org>Комплексы домашних заданий по физической культуре для
61	Метания мяча на дальность. Игра «Снайперы»	1		
62	Метания мяча . Бег .Игра	1		nsportal.ru>...fizkultura/2017/04/26...atletika...hodba...
63	Метания мяча по мишения. Игра	1		
64	Метания мяча в цель с 6 м. Игра « Метко в цель»	1		
65	Многоскоки. Прыжки через скакалку. Игра	1	- побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися);	nsportal.ru>...fizkultura/2017/04/26...atletika...hodba...
66	Прыжки в длину с место	1		
67	Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.			
68	Промежуточная аттестация. Игра			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы
учебного предмета и возможность использования
по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов

3 класс (2 часов * 34 недели = 68 часов)

3 класс

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Деятельность учителя с учетом программы воспитания	ЭОР/ ЦОР	
Раздел. Знания о физической культуре. Легкая атлетика					
10 часов					
1.	Техника безопасности на уроке. Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.	1	-формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни -воспитывать у обучающихся чувство уважения к жизни других людей и жизни вообще -общаться с обучающимися (в диалоге), признавать их достоинства, понимать и принимать их -побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися)	prodlenka.org ›Комплексы домашних заданий по физической культуре дл	
2.	Бег на короткие дистанции. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		multiurok.ru ›files/podvizhnyie-ighry-na...lieghkoi...	
3.	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности. Игра «Смена сторон»	1			
4.	Бег 30 м. Игра «День ночь»	1			multiur ok.ru ›files/podvizhnyie-ighry-na...lieghkoi...
5.	Бег 60 м. Игра	1			
6.	Техника прыжков . Многоскоки. Игра	1			
7.	Прыжки в длину с место. Игра «Болота»	1			
8.	бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением;	1			prodlenka.org ›Комплексы домашних заданий по физической культуре дл
9.	Челночный бег 3*10м. Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры.	1			
10.	Эстафеты с предметами. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой.	1			
Раздел: Гимнастика					
10 часов					
11	Техника безопасности на уроке гимнастике. Правила	1	-формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного	prodlenka.org ›Комплексы	

	поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые упражнения. Игра «Замри»		образа жизни	домашних заданий по физической культуре дл
12	Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.	1	-воспитывать у обучающихся чувство уважения к жизни других людей и жизни вообще	
13	Строевые упражнения. Группировка и перекаты. Игра	1		
14	Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.	1	-побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися	multiurok.ru/files/podvizhnyi-e-ighry-na...1.html
15	Строевые упражнения. Канат, перехваты на канате. Игра	1		prodlenn ka.org ›Компл ексы
16	Строевые упражнения. Перехваты на канате. Игра	1		домашних заданий по физической культуре дл
17	Строевые упражнения. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом..	1		
18	Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика.. Игра	1		multiurok.ru/files/podvizhnyi-e-ighry-na...1.html
19	Строевые упражнения. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом..	1		multiurok.ru/files/podvizhnyi-e-ighry-na...1.html
20	Строевые упражнения.. Игра «Замри». Упражнения в танцах галоп и полька.	1		
Раздел: Подвижные и спортивные игры 12 часов				

21	Техника безопасности . Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки.	1	-формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни -воспитывать у обучающихся чувство уважения к жизни других людей и жизни вообще -развивать у обучающихся познавательную активность, самостоятельность, инициативу, творческие способности, -побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися);	prodlenka.org »Комплексы домашних заданий по физической культуре дл	
22	Подвижные игры с прыжками «Белые медведи»	1		pedsovet.su»до sug/podvizhnye igry dlya detey pedsovet.su»до sug/podvizhnye igry dlya detey pedsovet.su»до sug/podvizhnye igry dlya detey	
23	Подвижные игры с метание мяча «Метко в цель»	1			
24	Подвижные игры с прыжками «Кочки»	1			
25	Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; «Догони мяч»	1			
26	Баскетбол: ловля мяча «Пустое место»	1			
27	Баскетбол: передача баскетбольного мяча «Догони мяч»	1			
28	Футбол: ведение футбольного мяча	1			
29	Футбол: ведение футбольного мяча «Перека	1			
30	Футбол: удар по неподвижному мячу	1			
31	Футбол: удар по неподвижному мячу «Цель»	1			
32	Подвижные игры с элементами футбола «Перека	1			
Раздел: Лыжи 8 часов					
33	Техника безопасности на лыжах. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой .Переноска лыж к месту занятия. Игра «Буксир»	1	-формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни -воспитывать у обучающихся чувство уважения к жизни других людей и жизни вообще		prodlenka.org »Комплексы домашних заданий по физической культуре дл
34	Ознакомления с лыжами. Переступание на лыжах	1		infourok.ru»Физическая культура	
35	Передвижение одновременным двухшажным ходом.	1			
36	Обучения скользящим шагом. Игра на свежем воздухе	1			

37	Передвижения. Повороты на месте. Игра	1	- развивать у обучающихся познавательную активность, самостоятельность, инициативу, творческие способности,	infourok.ru › Физическая культура infourok.ru › Физическая культура
38	Передвижение одновременным двух-шажным ходом Игра «Буксир»	1		
39	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении	1		
40	Торможение плугом Прохождения дистанции любым шагом	1		

Раздел: Подвижные и спортивные игры 12 часов

41	Техника безопасности на спортивных играх. Игра «Метко в цель»	1	- формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни - воспитывать у обучающихся чувство уважения к жизни других людей и жизни вообще - побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися)	prodlenka.org › Комплексы домашних заданий по физической культуре дл
42	Обучения бросков мяча в парах. Игра «Совы и Жаворонки»	1		
43	Волейбол: броски мяча в парах. Игра «Два мороза»	1		pedsovet.su › dosug/podvizhnye igry dlya detey
44	Волейбол: Изучения прямой нижней подачи .	1		prodlenka.org › Комплексы домашних заданий по физической культуре дл
45	Волейбол: приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	1		
46	Упражнения на координацию и выносливость. Игра «Догони»	1		
47	Баскетбол: Броски. Обучения ведения мяча. Игра «Снайпер»	1		
48	Броски в парах. Игра «Два мороза»	1		
49	Ведение мяча. Броски. Игра	1		
50	Футбол: Изучения ведение футбольного мяча	1		
51	Футбол: Закрепления удар по неподвижному футбольному мячу.	1		pedsovet.su › dosug/podvizhnye igry dlya detey
52	Подвижные игры с элементами футбола.	1		

Раздел: Плавание		6 часов		
53	Правила поведения в бассейне. Техника безопасности. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас.	1	- формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни -воспитывать у обучающихся чувство уважения к жизни других людей и жизни вообще	prodlenka.org ›Комплексы домашних заданий по физической культуре дл
54	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками.(Теория)	1		http://kazanobr.ru/node/4005
55	Погружение в воду и всплывание; (Теория)	1		http://kazanobr.ru/node/4005
56	Скольжение на воде. Игра	1		
57	Изучение кроль на груди. Игра	1		http://kazanobr.ru/node/4005
58	Упражнения в плавании кролем на груди	1		
Раздел: Легкая атлетика 10 часов				
59	Техника безопасности на уроке. Бег с изменением направления. Игра	1	-формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни -воспитывать у обучающихся чувство уважения к жизни других людей и жизни вообще -развивать у обучающихся познавательную активность, самостоятельность, инициативу, творческие способности, -побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися)	prodlenka.org ›Комплексы домашних заданий по физической культуре дл
60	Бег 30 м. Игра «Два мороза»	1		
61	Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.	1		
62	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.Игра «Метко в цель»	1		nsportal.ru ›Начальная школа›...igry-na-urokakh-lyogkoy...
63	Метания мяча на дальность. Игра «Снайперы»	1		
64	Метания мячам в цель с 6 м. Игра	1		
65	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.	1		nsportal.ru ›Начальная школа›...igry-na-urokakh-lyogkoy...
66	Закрепления прыжки в длину с место	1		
67	Прыжки в длину с место. Бег	1		
68	Промежуточная аттестация	1		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы
учебного предмета и возможность использования

по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов

4 класс (2 часов * 34 недели = 68 часов)

4 класс

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Деятельность учителя с учетом программы воспитания	ЭОР/ ЦОР	
Раздел. Знания о физической культуре. Легкая атлетика					
10 часов					
1.	Техника безопасности на уроке. Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.	1	-формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни -воспитывать у обучающихся чувство уважения к жизни других людей и жизни вообще - общаться с обучающимися (в диалоге), признавать их достоинства, понимать и принимать их - побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися)	prodlenka.org ›Комплексы домашних заданий по физической культуре дл	
2.	Бег на короткие дистанции. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений.	1		nsporta.ru ›Начальная	
3.	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт.Игра «Смена сторон»	1		l.ru ›школа›...igry-na-urokakh-lyogkoy...	
4.	Бег 30 м. Игра «День ночь»	1		nsportal.ru ›Н	
5.	Бег 60 м. Игра	1			ачальная
6.	Стартовое ускорение, финиширование.	1			школа ›...igry-na-urokakh-lyogkoy...
7.	Прыжки в длину с места. Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма.	1			
8.	бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением;	1			
9.	Челночный бег 3*10м. Игра	1			
10.	Ускорение, финиширование бег с низкого старта.	1			
Раздел: Гимнастика					
10 часов					
11	Техника безопасности на уроке гимнастике. Предупреждение	1	-формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни	prodlenka.org ›Ко	
				мплексы	
				домашних	

	травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Строевые упражнения. Игра «Замри»			заданий по физической культуре для
12	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1	-воспитывать у обучающихся чувство уважения к жизни других людей и жизни вообще - побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися)	
13	Строевые упражнения. Опорный прыжок. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой	1		multiurok.ru>files/podvizhnyie-ighry-na...1.html
14	Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Упражнения в танце «Летка-енка».	1		
15	Строевые упражнения. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры.	1		multiurok.ru>files/podvizhnyie-ighry-na...1.html
16	Строевые упражнения. Висы и упоры,	1		
17	Строевые упражнения. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма... Упражнения на низкой гимнастической перекладине: подъём переворотом.	1		prodlenka.org >Коллекции домашних заданий по физической культуре для
18	Строевые упражнения. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: подъём переворотом.	1		
19	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.	1		multiurok.ru>files/podvizhnyie-ighry-na...1.html
20	Строевые упражнения.. Игра «Замри» Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения. Упражнения в танцах галоп и полька.	1		

Раздел: Подвижные и спортивные игры

12 часов

21	Техника безопасности . Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки.	1	-формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни -воспитывать у обучающихся чувство уважения к жизни других людей и жизни вообще	prodlenka.org ›Ко мплексы домашних заданий по физической культуре дл	
22	Подвижные игры с прыжками «Белые медведи»	1	-развивать у обучающихся познавательную активность, самостоятельность, инициативу, творческие способности, -побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися);	pedsovet.su ›dosug/podvizhnye igry dlya detey	
23	Подвижные игры с метание мяча «Метко в цель»	1			
24	Под.игры с прыжками «Кочки»	1			
25	Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; «Догони мяч»	1			
26	Баскетбол: ловля мяча «Пустое место»	1		pedsovet.su ›dosug/ podvizhnye igry dl ya detey	
27	Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места.	1			
28	Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1		znanio.ru ›media/sb ornik...igr-dlya- detey...1-4-klass...	
29	Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы	1			
30	Футбол:остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы	1			
31	Футбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	1			
32	Футбол: «Перекат мяча» Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.	1			pedsovet.su ›dosug/ podvizhnye igry dl ya detey
Раздел: Лыжи 8 часов					
33	Техника безопасности на лыжах. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Переноска лыж к месту занятия. Игра «Буксир»	1	-формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни - воспитывать у обучающихся чувство уважения к жизни других людей и жизни вообще	prodlenka.org ›Комплексы домашних заданий по физической культуре дл	
34	Ознакомления с лыжами. Переступание на лыжах	1			

35	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	- развивать у обучающихся познавательную активность, самостоятельность, инициативу, творческие способности,	infourok.ru »Физическая культура
36	Обучения скользящим шагом. Игра на свежем воздухе	1		
37	Передвижения скользящим шагом. Повороты на месте. Игра	1		infourok.ru »Физическая культура
38	Передвижение одновременным двухшажным ходом Игра «Буксир»	1		infourok.ru »Физическая культура
39	Передвижения скользящим шагом. Игра «Салки»	1		
40	Торможение плугом Прохождения дистанции любым шагом	1		

Раздел: Подвижные и спортивные игры 12 часов

41	Техника безопасности на спортивных играх. Игра «Метко в цель»	1	- формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни	prodlenka.org »Комплексы домашних заданий по физической культуре дл
42	Волейбол: обучения бросков мяча в парах	1		
43	Волейбол: броски мяча в парах. Игра «Два мороза»	1	- воспитывать у обучающихся чувство уважения к жизни других людей и жизни вообще	znanio.ru »media/sbornik...igr-dlya-detej...1-4-klass...
44	Волейбол: нижняя боковая подача дача	1		
45	Волейбол: приём и передача мяча сверху.	1	- побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися)	pedsovet.su »dosug/podvizhnye igrы dlya detey
46	Упражнения на координацию и выносливость. Игра «Догони»	1		
47	Волейбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1		znanio.ru »media/sbornik...igr-dlya-detej...1-4-klass...
48	Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1		
49	Ведение мяча. Броски. Игра	1		
50	Футбол: ведение	1		pedsovet.su »do

	футбольного мяча			sug/podvizhny e igry dlya de tey
51	Футбол: удар по неподвижному футбольному мячу.	1		znanio. ru>media/sborn ik...igr-dlya- detej...1-4- klass...
52	Футбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1		
Раздел: Плавание 6 часов				
53	Правила поведения в бассейне. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой.	1	-формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни - воспитывать у обучающихся чувство уважения к жизни других людей и жизни вообще	prodlenka.org >Комплексы домашних заданий по физической культуре дл
54	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками (теория)	1		
55	Погружение в воду и всплывание; (теория)	1		infourok.ru >Физическая культура
56	Кроль на груди. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой (теория)	1		http://k azanobr.ru>no de/4005
57	Обучения упражнения в плавании кролем на спине.	1		
58	Упражнения в плавании кролем на груди	1		
Раздел: Легкая атлетика 10 часов				
59	Техника безопасности на уроке. Бег с изменением направления. Игра	1	-формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни -воспитывать у обучающихся чувство уважения к жизни других людей и жизни вообще	prodlenka.org >Комплексы домашних заданий по физической культуре дл
60	Бег 30 м. Игра «Два мороза»	1		
61	Обучения метания мяча в цель. Игра «Метко в цель»	1		
62	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.Игра «Метко в цель»	1	- развивать у обучающихся познавательную активность, самостоятельность, инициативу, творческие способности,	prodlenka.org >Комплексы домашних заданий по физической культуре дл
63	Метания мяча на дальность. Игра «Снайперы»	1		

64	Метание малого мяча на дальность стоя на месте.	1	- побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися)	nsportal.ru » Начальная школа»...igry-na-urokakh-lyogkoy...
65	Метание мяча в цель с 6 метров.	1		
66	Многоскоки. Прыжки через скакалку. Игра	1		
67	Прыжки в длину с места.Игра	1		
68	Промежуточная аттестация	1		

