

Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение «Школа № 128 имени Героя Советского Союза
А.А. Тимофеевой-Егоровой городского округа Самара

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
Протокол от 26.08.2022 № 1
Руководитель МО

 И.И. Ревина

ПРОВЕРЕНО
Заместитель директора по
УВР

 Е.А. Белова

«24» 08 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ Школы №128 г.о. Самара



М.П. 
Петельянова
г.о. Самара
приказ от 26.08.2022 № 269
М.П.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет: Физическая культура

Класс: 1-4 класс

Количество часов по учебному плану

1 класс 99 ч. в год, 3 ч. в неделю;

2-3 класс 102 ч. в год, 3 ч. в неделю;

4 класс 68 ч. в год, 2 ч. в неделю.

Составлена в соответствии с Примерной рабочей программой по физической культуре.

Составитель: Хренова Н.А.

Учебники: Физическая культура 1-4 класс.

Автор: В.И. Лях

Наименование: Физическая культура

Издательство, М: Просвещение, год 2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа начального общего образования по физической культуре составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрена решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

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

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

По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений; игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и т.п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия; туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в естественных природных условиях, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности; спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (далее — ФГОС НОО) должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

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

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

Освоение программы обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также

позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в примерной программе воспитания, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 года № 2/20).

Согласно своему назначению примерная рабочая программа является ориентиром для составления рабочих программ образовательных учреждений: она даёт представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся в рамках учебного предмета «Физическая культура»; устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделам и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности / учебных действий ученика по освоению учебного содержания.

В программе нашли своё отражение: Поручение Президента Российской Федерации об обеспечении внесения в примерные основные образовательные программы дошкольного, начального общего, основного общего и среднего общего образования изменений, предусматривающих обязательное выполнение воспитанниками и учащимися упражнений основной гимнастики в целях их физического развития (с учётом ограничений, обусловленных состоянием здоровья); условия Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, научные и методологические подходы к изучению физической культуры в начальной школе.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Физическая культура» является физическое воспитание граждан России. Учебный предмет «Физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

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

В программе 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 в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики; получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся; способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно:

- а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей;
- б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

В основе программы лежат представления об уникальности личности каждого учащегося начальной школы, индивидуальных возможностях каждого школьника и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей учащимся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

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

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

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

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

упражнениями в программе используются туристические спортивные игры. Содержание программы обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы учебного предмета «Физическая культура» состоит из следующих компонентов:

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

Концепция программы основана на следующих принципах: *Принцип систематичности и последовательности.* 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 должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе 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 младших школьников с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

Принципы непрерывности и цикличности. Эти принципы 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 возрастной адекватности направлений физического воспитания. Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей младшего школьного возраста, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

Принцип наглядности. Наглядность обучения и воспитания 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. 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. 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. Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания,

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

Принцип вариативности. Принцип вариативности программы предполагает многообразие и гибкость используемых в программе форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

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

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

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

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

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

Задача учебного предмета 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 (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические

минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т.д.); умения применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат— физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа обеспечивает:

- единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;
- преемственность основных образовательных программ дошкольного, начального общего и основного общего образования;
- возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);
- государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;
- овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;
- формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;
- освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

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

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по программе являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;
- умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;
- умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Физическая культура» в начальной школе, составляет 405 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 99 ч; 2 класс — 102 ч; 3 класс — 102 ч; 4 класс — 102 ч.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

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

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

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

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

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

Физические упражнения по видам **упражнения** **разминки**

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

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

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

Подводящие упражнения

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

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

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

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

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений

Равновесие — колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно

каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

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

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Игры и игровые задания,

спортивные эстафеты

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

Организуящие команды приёмы

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

2 КЛАСС

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

Упражнения

по

видам

разминки

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

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

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

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

Подводящие упражнения, акробатические упражнения

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

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

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

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

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

Комбинации упражнений. Осваиваем соединени изученных упражнений в комбинации

Пример:

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

Пример:

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

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений

Плавательная

подготовка

Правила поведения в бассейне. Упражнения ознакомительного плавания: освоение универсальных умений дыхания в воде. Освоение упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «весёлый дельфин». Освоение спортивных стилей плавания.

Основная

гимнастика

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

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

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

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

Игры и игровые задания,

спортивные эстафеты

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

Организующие команды и приёмы

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

3 КЛАСС

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

Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических

упражнений.

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

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

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

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

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

Организуящие команды приёмы

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

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

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

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

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

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

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.

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

Различные групповые выступления, в т.ч. освоение основных условий участия во флешмобах.

4 КЛАСС

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

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

Освоение методов организации и проведения спортивных эстафет, игр и игровых заданий,

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

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

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

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

Способы демонстрации результатов освоения программы.

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх.

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

Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений.

Демонстрация результатов освоения программы.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

ЛИЧНОСТНЫЕ

РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

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.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) **Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира:

— 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.

2) **Коммуникативные универсальные учебные действия**, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
- проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) **Регулятивные универсальные учебные действия**, отражающие способности обучающегося

строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
- контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного данной программой, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися; умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития детей возраста начальной школы; 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 т. п.), 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 (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);
- 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 условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

1 КЛАСС

1) 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;
- знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);
- знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;
- знать основные виды разминки.

2) Способы физкультурной деятельности:

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими 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.

3) 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 возрастной период начальной школы, 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.

2 КЛАСС

1) 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.

2) Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:

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

— уметь 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 адекватные 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.

3) 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).

3 КЛАСС

1) 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 период, 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.

2) Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими 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).

3) 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 т.д.;
- 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).

4 КЛАСС

1) 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).

2) Способы физкультурной деятельности:

- составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур;
- измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы (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 т.д.;
- составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);
- моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;
- осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;
- осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры — в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);
- принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;
- осваивать технику выполнения спортивных упражнений;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;
- проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;
- выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;

- различать, выполнять и озвучивать строевые команды;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;
- осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость;
- описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);
- соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;— демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;
- демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;
- осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);
- осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;— моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);
- осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;
- осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- осваивать технические действия из спортивных игр.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	Физическая культура: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. ГТО	2	0	2	https://resh.edu.ru
1.2.	Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции	2	0	2	https://resh.edu.ru
1.3.	Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет	2	0	2	https://resh.edu.ru
1.4.	Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание.	2	0	2	https://resh.edu.ru
1.5.	Строевые команды, виды построения, расчёта	2	0	2	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		10			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1.	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	3	0	3	https://resh.edu.ru
2.2.	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	3	0	3	https://resh.edu.ru
2.3.	Самоконтроль. Строевые команды и построения	4	1	3	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		10			
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
3.1.	Освоение упражнений основной гимнастики: — для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; — для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений. Контроль величины нагрузки и дыхания	34	4	30	https://resh.edu.ru
3.2.	Игры и игровые задания	20	0	20	https://resh.edu.ru
3.3.	Организующие команды и приемы	2	1	1	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		56			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность					
4.1.	Освоение физических упражнений	23	4	19	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		23			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	10	89	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка	2	0	2	https://resh.edu.ru
1.2.	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	2	0	2	https://resh.edu.ru
1.3.	Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования	2	0	2	https://resh.edu.ru
1.4.	Эстетические развитие. Упражнения по видам разминки. Танцевальные шаги. Музыкально-сценические игры	3	0	3	https://resh.edu.ru
1.5	Плавание				
Итого по разделу		9			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1.	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	5	1	4	https://resh.edu.ru
2.2.	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения	4	1	3	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		9			
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
3.1.	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Гимнастические упражнения по видам разминки. Общая разминка. Партерная разминка. Разминка у опоры	10	1	9	https://resh.edu.ru
3.2.	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Основная гимнастика. Подводящие упражнения, акробатические упражнения	15	1	14	https://resh.edu.ru
3.3.	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Основная гимнастика. Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом	15	1	14	https://resh.edu.ru
3.4.	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Основная гимнастика. Комбинации упражнений	8	1	7	https://resh.edu.ru
3.5.	Игры и игровые задания	10	0	10	https://resh.edu.ru
3.6.	Организующие команды и приемы	2	0	2	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		60			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность					
4.1.	Освоение упражнений для развития координации и развития жизненноважных навыков и умений	24	4	20	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		24			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
-------	---------------------------------------	------------------

№ п/п			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
----------	--	--	---

		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений с постепенным увеличением нагрузки на человека	3	0	3	https://resh.edu.ru
1.2.	Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с возрастными периодами развития	3	0	3	https://resh.edu.ru
1.3.	Гимнастика. Подводящие упражнения. Характеристика подводящих упражнений	3	0	3	https://resh.edu.ru
1.4.	Плавание. Правила дыхания в воде при плавании, техника выполнения согласования двигательных действий при плавании				
Итого по разделу		9			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1.	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	4	0	4	https://resh.edu.ru
2.2.	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	5	1	4	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		9			
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
3.1.	Освоение специальных упражнений основной гимнастики	38	4	34	https://resh.edu.ru
3.2.	Игры и игровые задания	10	0	10	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		48			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность					
4.1.	Комбинации упражнений основной гимнастики	10	2	8	https://resh.edu.ru
4.2.	Спортивные упражнения	10	2	8	https://resh.edu.ru
4.3.	Туристические физические упражнения	10	1	9	https://resh.edu.ru
4.4.	Подготовка к демонстрации полученных результатов	6	0	6	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		36			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	Характеристика физической культуры, ее роль в общей культуре человека. Спорт, задачи и результаты спортивной подготовки. Важные навыки жизнедеятельности человека	3	0	3	https://resh.edu.ru

1.2.	Туристическая деятельность. Разновидности туристической деятельности. Туристические упражнения и роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях	3	0	3	https://resh.edu.ru
1.3.	Строевые команды. Строевые упражнения. Правила предупреждения травматизма на уроке «Физическая культура»	3	0	3	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		9			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1.	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	3	0	3	https://resh.edu.ru
2.2.	Методы проектной деятельности для гармоничного физического, интеллектуального, эстетического развития на основе исследований данных дневника наблюдений за своим физическим развитием	3	0	3	https://resh.edu.ru
2.3.	Показатели развития физических качеств и способностей и методики определения динамики их развития	3	0	3	https://resh.edu.ru
2.4.	Моделирование комплексов упражнений	3	0	3	https://resh.edu.ru
2.5.	Туристический поход, составление маршрута, ориентирование на местности	3	0	3	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		15			
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
3.1.	Овладение техникой выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики:— для укрепления отдельных мышечных групп; — учитывающих особенности режима работы мышц; — для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, эластичности мышц ног и координационно-скоростных способностей	10	0	10	https://resh.edu.ru
3.2.	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий и выполнения перемещений различными способами передвижений	19	4	15	https://resh.edu.ru
3.3.	Игры и игровые задания	10	0	10	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		39			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность					
4.1.	Универсальные умения выполнения физических упражнений при взаимодействии в группах	5	0	5	https://resh.edu.ru
4.2.	Универсальные умения плавания спортивными стилями				
4.3.	Универсальные умения удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	5	0	5	https://resh.edu.ru
4.4.	Универсальные умения удержания равновесий, выполнения прыжков, поворотов, танцевальных шагов индивидуально и в группах, выполнения акробатических упражнений	5	0	5	https://resh.edu.ru
4.5.	Организация и проведение подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО	10	2	8	https://resh.edu.ru
4.6.	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты, воспитательная, эстетическая их составляющие: — воспитание патриотизма, любви к природе, интереса к окружающему миру, ответственности, формирование воли, выдержки, взаимопомощи, решительности, смекалки, командной работы и т. д.; — воспитание культуры движения, понимание эстетической привлекательности, музыкальности, творчества и т.д.	5	0	5	https://resh.edu.ru
4.7.	Подготовка к демонстрации полученных результатов	9	4	5	https://resh.edu.ru

Итого по разделу	39		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	10	92

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Инструкция по ТБ.	1	0	1	Практическая работа;
2.	Ходьба под счет.	1	0	1	Практическая работа;
3.	Ходьба на носках, на пятках.	1	0	1	Практическая работа;
4.	Обычный бег.	1	0	1	Практическая работа;
5.	Подвижная игра «Гуси – лебеди».	1	0	1	Практическая работа;
6.	Разновидности ходьбы.	1	0	1	Практическая работа;
7.	Бег с ускорением.	1	0	1	Практическая работа;
8.	Бег (30 м, 60 м).	1	0	1	Практическая работа;
9.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте.	1	0	1	Практическая работа;
10.	Подвижная игра «Лисы и куры».	1	0	1	Практическая работа;
11.	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания.	1	0	1	Практическая работа;
12.	Равномерный бег (3 мин).	1	0	1	Практическая работа;
13.	Подвижная игра «Пятнашки».	1	0	1	Практическая работа;
14.	Чередование ходьбы и бега (бег- 50 м, ходьба -100 м)	1	0	1	Практическая работа;
15.	Подвижная игра «Третий лишний».	1	0	1	Практическая работа;
16.	Равномерный без (5 мин).	1	0	1	Практическая работа;

17.	Подвижная игра «Горелки».	1	0	1	Практическая работа;
18.	Понятие «здоровье».	1	0	1	Практическая работа;
19.	Равномерный бег (6 мин).	1	1	0	Зачет;
20.	Чередование ходьбы и бега.	1	0	1	Практическая работа;
21.	Подвижная игра «Гуси -лебеди».	1	0	1	Практическая работа;
22.	Равномерный бег (8 мин).	1	0	1	Практическая работа;
23.	Инструктаж по ТБ.	1	0	1	Практическая работа;
24.	Основная стойка.	1	0	1	Практическая работа;
25.	Построение в колонну по одному.	1	0	1	Практическая работа;
26.	Группировка.	1	1	0	Зачет;
27.	Перекаты в группировке, лежа на животе.	1	0	1	Практическая работа;
28.	Игра «пройти бесшумно».	1	0	1	Практическая работа;
29.	Развитие координационных способностей.	1	0	1	Практическая работа;
30.	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	1	1	0	Зачет;
31.	Игра «Космонавты».	1	0	1	Практическая работа;
32.	Повороты направо, налево.	1	0	1	Практическая работа;
33.	Перешагивание через мячи.	1	0	1	Практическая работа;
34.	Игра «Западня».	1	0	1	Практическая работа;
35.	Лазание по гимнастической стенке.	1	0	1	Практическая работа;
36.	ОРУ в движении.	1	1	0	Зачет;

37.	Перелезание через коня.	1	1	0	Зачет;
38.	Игра «Фигуры».	1	0	1	Практическая работа;
39.	Перелезание через горку матов.	1	0	1	Практическая работа;
40.	Эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
41.	Игра «К своим флажкам».	1	0	1	Практическая работа;
42.	Игра « Два мороза».	1	0	1	Практическая работа;
43.	Эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
44.	Игра «Метко в цель».	1	0	1	Практическая работа;
45.	Игра «Кто дальше бросит».	1	0	1	Практическая работа;
46.	Игра «Посадка картошки».	1	0	1	Практическая работа;
47.	Эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
48.	Игра «Капитаны».	1	0	1	Практическая работа;
49.	Игра «Пятнашки».	1	0	1	Практическая работа;
50.	Игра «Погрузка арбузов».	1	0	1	Практическая работа;
51.	Игра «Через кочки и пенечки».	1	0	1	Практическая работа;
52.	Эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
53.	Игра «Волки во рву».	1	0	1	Практическая работа;
54.	Игра «Зайцы в огороде».	1	0	1	Практическая работа;
55.	Игра «Лисы и куры».	1	0	1	Практическая работа;

56.	Эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
57.	Игра «Удочка».	1	0	1	Практическая работа;
58.	Игра «Компас».	1	0	1	Практическая работа;
59.	Эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
60.	Инструктаж по ТБ.	1	0	1	Практическая работа;
61.	Бросок мяча снизу на месте.	1	0	1	Практическая работа;
62.	Ловля мяча на месте.	1	0	1	Практическая работа;
63.	Игра «Бросай и поймай».	1	0	1	Практическая работа;
64.	Эстафеты с мячами.	1	0	1	Практическая работа;
65.	Передача мяча снизу на месте.	1	0	1	Практическая работа;
66.	Игра «Гонка мячей по кругу».	1	0	1	Практическая работа;
67.	Игра в мини- баскетбол.	1	0	1	Практическая работа;
68.	Игра «Передал- садись».	1	0	1	Практическая работа;
69.	Бросок мяча снизу на месте в щит.	1	0	1	Практическая работа;
70.	Эстафеты с мячами.	1	0	1	Практическая работа;
71.	Ведение мяча на месте.	1	0	1	Практическая работа;
72.	Ловля и передача мяча снизу на месте.	1	0	1	Практическая работа;
73.	Игра «Мяч в обруч».	1	0	1	Практическая работа;

74.	Игра «Перестрелка».	1	0	1	Практическая работа;
75.	Эстафеты с мячами.	1	0	1	Практическая работа;
76.	Бросок мяча снизу на месте в щит.	1	0	1	Практическая работа;
77.	Игра «Охотники и утки».	1	0	1	Практическая работа;
78.	Игра «Круговая лапта».	1	0	1	Практическая работа;
79.	Эстафеты с мячами.	1	0	1	Практическая работа;
80.	Игра «Выстрел в небо».	1	0	1	Практическая работа;
81.	Развитие координационных способностей.	1	0	1	Практическая работа;
82.	Инструктаж по ТБ.	1	0	1	Практическая работа;
83.	Равномерный бег (3 мин).	1	0	1	Практическая работа;
84.	Чередование ходьбы и бега.	1	1	0	Зачет;
85.	Равномерный бег (4 мин).	1	0	1	Практическая работа;
86.	Подвижная игра «Октябрята».	1	0	1	Практическая работа;
87.	Равномерный бег (6 мин).	1	0	1	Практическая работа;
88.	Подвижная игра «Два мороза».	1	0	1	Практическая работа;
89.	Равномерный бег (7 мин).	1	1	0	Зачет;
90.	Подвижная игра «Третий лишний».	1	0	1	Практическая работа;
91.	Равномерный бег (8 мин).	1	0	1	Практическая работа;
92.	Инструктаж по ТБ.	1	0	1	Практическая работа;

93.	Сочетание различных видов ходьбы.	1	0	1	Практическая работа;
94.	Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1	0	1	Практическая работа;
95.	Бег (30 м).	1	1	0	Зачет;
96.	Подвижная игра «День и ночь».	1	0	1	Практическая работа;
97.	Прыжок в длину с места.	1	1	0	Зачет;
98.	Эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
99.	Метание малого мяча в цель.	1	1	0	Зачет;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	10	89	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Инструктаж по ТБ.	1	0	1	Практическая работа;
2.	Разновидности ходьбы.	1	0	1	Практическая работа;
3.	Ходьба по разметкам.	1	0	1	Практическая работа;
4.	Ходьба с преодолением препятствий.	1	0	1	Практическая работа;
5.	Бег с ускорением (20м).	1	0	1	Практическая работа;
6.	Челночный бег.	1	0	1	Практическая работа;
7.	Игра «Пустое место».	1	0	1	Практическая работа;
8.	Прыжки с поворотом на 108*	1	0	1	Практическая работа;
9.	Прыжок с места.	1	1	0	Зачет;
10.	Эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;

11.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1	1	0	Зачет;
12.	Равномерный бег (3 мин).	1	0	1	Практическая работа;
13.	Подвижная игра «Пятнашки».	1	0	1	Практическая работа;
14.	Чередование ходьбы и бега (бег- 50 м, ходьба -100 м)	1	0	1	Практическая работа;
15.	Подвижная игра «Третий лишний».	1	0	1	Практическая работа;
16.	Равномерный бег (5 мин).	1	0	1	Практическая работа;
17.	Подвижная игра «Горелки».	1	0	1	Практическая работа;
18.	Понятие «здоровье».	1	0	1	Практическая работа;
19.	Равномерный бег (6 мин).	1	0	1	Практическая работа;
20.	Чередование ходьбы и бега.	1	0	1	Практическая работа;
21.	Подвижная игра «Гуси -лебеди».	1	0	1	Практическая работа;
22.	Равномерный бег (8 мин).	1	0	1	Практическая работа;
23.	Преодоление малых препятствий.	1	0	1	Практическая работа;
24.	Развитие выносливости.	1	0	1	Практическая работа;
25.	Игра « День и ночь».	1	0	1	Практическая работа;
26.	Инструктаж по ТБ.	1	0	1	Практическая работа;
27.	Размыкание и смыкание приставным шагами.	1	0	1	Практическая работа;
28.	Кувырок вперед.	1	1	0	Зачет;
29.	Кувырок в сторону.	1	0	1	Практическая работа;

30.	Название гимнастических снарядов.	1	1	0	Зачет;
31.	Подвижная игра «Фигуры».	1	0	1	Практическая работа;
32.	Вис стоя и лежа.	1	0	1	Практическая работа;
33.	Игра «Змейка».	1	0	1	Практическая работа;
34.	ОРУ с гимнастической палкой.	1	0	1	Практическая работа;
35.	Вис на согнутых руках.	1	0	1	Практическая работа;
36.	Подтягивание в вися.	1	1	0	Зачет;
37.	ОРУ с предметом.	1	0	1	Практическая работа;
38.	Лазание по наклонной скамейке.	1	0	1	Практическая работа;
39.	Перешагивание через набивные мячи.	1	0	1	Практическая работа;
40.	Перелезание через коня ,бревно.	1	0	1	Практическая работа;
41.	Игра «Слушай сигнал».	1	0	1	Практическая работа;
42.	Стойка на двух ногах на бревне.	1	0	1	Практическая работа;
43.	Развитие координационных способностей.	1	0	1	Практическая работа;
44.	Эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
45.	Игра «К своим флажкам».	1	0	1	Практическая работа;
46.	Игра « Два мороза».	1	0	1	Практическая работа;
47.	Эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
48.	Игра «Метко в цель».	1	0	1	Практическая работа;

49.	Игра «Кто дальше бросит».	1	0	1	Практическая работа;
50.	Игра «Посадка картошки».	1	0	1	Практическая работа;
51.	Эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
52.	Игра «Капитаны».	1	0	1	Практическая работа;
53.	Игра «Пятнашки».	1	0	1	Практическая работа;
54.	Игра «Погрузка арбузов».	1	0	1	Практическая работа;
55.	Игра «Через кочки и пенечки».	1	0	1	Практическая работа;
56.	Эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
57.	Игра «Волки во рву».	1	0	1	Практическая работа;
58.	Игра «Зайцы в огороде».	1	0	1	Практическая работа;
59.	Игра «Лисы и куры».	1	0	1	Практическая работа;
60.	Эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
61.	Игра «Удочка».	1	0	1	Практическая работа;
62.	Ловля и передача мяча в движении.	1	0	1	Практическая работа;
63.	Броски в цель.	1	0	1	Практическая работа;
64.	Ведение на месте.	1	0	1	Практическая работа;
65.	Игра «Попади в обруч».	1	0	1	Практическая работа;
66.	Игра «Мяч – среднему».	1	0	1	Практическая работа;

67.	Броски в щит.	1	0	1	Практическая работа;
68.	Ведение на месте правой рукой.	1	0	1	Практическая работа;
69.	Броски в кольцо.	1	0	1	Практическая работа;
70.	Ведение на месте левой рукой.	1	0	1	Практическая работа;
71.	Эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
72.	Игра в мини- баскетбол.	1	0	1	Практическая работа;
73.	Игра «Гонка мячей по кругу».	1	0	1	Практическая работа;
74.	Ведение правой и левой рукой.	1	0	1	Практическая работа;
75.	Броски в цель, кольцо, щит.	1	1	0	Зачет;
76.	Эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
77.	Игра «Школа мяча».	1	0	1	Практическая работа;
78.	Ловля и передача мяча в движении.	1	0	1	Практическая работа;
79.	Игра в мини- баскетбол.	1	0	1	Практическая работа;
80.	Ведение на месте правой рукой.	1	0	1	Практическая работа;
81.	Ведение на месте левой рукой.	1	0	1	Практическая работа;
82.	Эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
83.	Броски в щит.	1	0	1	Практическая работа;
84.	Игра в мини –баскетбол.	1	0	1	Практическая работа;
85.	Равномерный бег (3 мин).	1	0	1	Практическая работа;

86.	Чередование ходьбы и бега.	1	0	1	Практическая работа;
87.	Равномерный бег (4 мин).	1	0	1	Практическая работа;
88.	Подвижная игра «Октябрята».	1	0	1	Практическая работа;
89.	Равномерный бег (6 мин).	1	0	1	Практическая работа;
90.	Подвижная игра «Два мороза».	1	0	1	Практическая работа;
91.	Равномерный бег (7 мин).	1	1	0	Зачет;
92.	Сочетание различных видов ходьбы.	1	0	1	Практическая работа;
93.	Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1	0	1	Практическая работа;
94.	Бег (30 м).	1	1	0	Зачет;
95.	Подвижная игра «День и ночь».	1	0	1	Практическая работа;
96.	Прыжок в длину с места.	1	0	1	Практическая работа;
97.	Эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
98.	Метание малого мяча в цель.	1	1	0	Зачет;
99.	Метание набивного мяча.	1	1	0	Зачет;
100.	Эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
101.	101. Игра «Кто дальше бросит».	1	0	1	Практическая работа;
102.	102. Игра в мини –баскетбол.	1	0	1	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	

1.	Инструктаж по ТБ.	1	0	1	Практическая работа;
2.	Ходьба с изменением длины и частоты шага.	1	0	1	Практическая работа;
3.	Ходьба через препятствия.	1	0	1	Практическая работа;
4.	Бег с высоким подниманием бедра.	1	0	1	Практическая работа;
5.	Бег в коридоре с максимальной скоростью.	1	0	1	Практическая работа;
6.	Игра «Пустое место».	1	0	1	Практическая работа;
7.	Бег с максимальной скоростью (60м).	1	1	0	Зачет;
8.	Прыжок в длину с места.	1	0	1	Практическая работа;
9.	Метание малого мяча с места на заданное расстояние.	1	0	1	Практическая работа;
10.	Метание набивного мяча.	1	0	1	Практическая работа;
11.	Игра «Кто дальше бросит».	1	0	1	Практическая работа;
12.	Ловля и передача мяча в движении.	1	0	1	Практическая работа;
13.	Броски в цель.	1	0	1	Практическая работа;
14.	Ведение на месте.	1	0	1	Практическая работа;
15.	Игра «Попади в обруч».	1	0	1	Практическая работа;
16.	Игра «Мяч – среднему».	1	0	1	Практическая работа;
17.	Броски в щит.	1	0	1	Практическая работа;
18.	Ведение на месте правой рукой.	1	0	1	Практическая работа;
19.	Броски в кольцо.	1	0	1	Практическая работа;

20.	Ведение на месте левой рукой.	1	0	1	Практическая работа;
21.	Игра «Передача мяча в колоннах».	1	0	1	Практическая работа;
22.	Эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
23.	Игра в мини- баскетбол.	1	0	1	Практическая работа;
24.	Игра «Гонка мячей по кругу».	1	0	1	Практическая работа;
25.	Ведение правой и левой рукой.	1	0	1	Практическая работа;
26.	Броски в цель, кольцо, щит.	1	0	1	Практическая работа;
27.	Эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
28.	Игра «Школа мяча».	1	0	1	Практическая работа;
29.	Ловля и передача мяча в движении.	1	0	1	Практическая работа;
30.	Игра в мини- баскетбол.	1	0	1	Практическая работа;
31.	Ведение на месте правой рукой.	1	0	1	Практическая работа;
32.	Ведение на месте левой рукой.	1	0	1	Практическая работа;
33.	Эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
34.	Броски в щит.	1	0	1	Практическая работа;
35.	Игра в мини –баскетбол.	1	0	1	Практическая работа;
36.	Равномерный бег (3 мин).	1	0	1	Практическая работа;
37.	Чередование ходьбы и бега.	1	0	1	Практическая работа;

38.	Равномерный бег (4 мин).	1	0	1	Практическая работа;
39.	Подвижная игра «Октябрята».	1	0	1	Практическая работа;
40.	Равномерный бег (6 мин).	1	0	1	Практическая работа;
41.	Подвижная игра «Два мороза».	1	0	1	Практическая работа;
42.	Кросс 1 км.	1	0	1	Практическая работа;
43.	Ходьба через несколько препятствий.	1	0	1	Практическая работа;
44.	Встречная эстафета.	1	0	1	Практическая работа;
45.	Бег с максимальной скоростью (60м).	1	0	1	Практическая работа;
46.	Бег на результат (30м, 60м).	1	1	0	Зачет;
47.	Многоскоки.	1	0	1	Практическая работа;
48.	Метание в цель с 4-5 м.	1	1	0	Зачет;
49.	Игра «Зайцы в огороде».	1	0	1	Практическая работа;
50.	Игра «Гуси- лебеди».	1	0	1	Практическая работа;
51.	Игра «Смена сторон».	1	0	1	Практическая работа;
52.	Многоскоки.	1	0	1	Практическая работа;
53.	Бег 4 мин.	1	0	1	Практическая работа;
54.	Преодоление препятствий.	1	1	0	Зачет;
55.	Бег 5 мин.	1	0	1	Практическая работа;
56.	Развитие выносливости.	1	0	1	Практическая работа;
57.	Игра «Гуси – лебеди2».	1	0	1	Практическая работа;

58.	Измерение роста, веса, силы.	1	0	1	Практическая работа;
59.	Кросс 1 км.	1	1	0	Зачет;
60.	Бег 8 мин.	1	0	1	Практическая работа;
61.	Игра «Рыбаки и рыбки».	1	0	1	Практическая работа;
62.	Игра «Два мороза».	1	0	1	Практическая работа;
63.	Чередование бега и ходьбы.	1	0	1	Практическая работа;
64.	Игра «Шишки, желуди, орехи».	1	0	1	Практическая работа;
65.	Эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
66.	Бег 9 мин.	1	0	1	Практическая работа;
67.	Инструктаж по ТБ.	1	0	1	Практическая работа;
68.	Выполнение команды «Шире шаг!».	1	0	1	Практическая работа;
69.	Выполнение команды « На первый-второй рассчитайся!».	1	0	1	Практическая работа;
70.	Игра "Что изменилась."	1	0	1	Практическая работа;
71.	Развитие координационных способностей.	1	0	1	Практическая работа;
72.	2-3 кувырка в перед.	1	0	1	Практическая работа;
73.	Стойка на лопатках.	1	1	0	Зачет;
74.	Мост из положения лежа на спине.	1	0	1	Практическая работа;
75.	Игра «Совушки».	1	0	1	Практическая работа;
76.	Комбинация из разученных элементов.	1	1	0	Зачет;
77.	Игра «Западня».	1	0	1	Практическая работа;

78.	Вис на согнутых руках.	1	1	0	Зачет;
79.	ОРУ с обручами.	1	0	1	Практическая работа;
80.	Ходьба приставным шагом по бревну.	1	1	0	Зачет;
81.	Игра « Не ошибись».	1	0	1	Практическая работа;
82.	Перелезание через гимнастического коня.	1	1	0	Зачет;
83.	Игра «Аисты».	1	0	1	Практическая работа;
84.	Развитие координационных способностей .	1	0	1	Практическая работа;
85.	Эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
86.	Игра «К своим флажкам».	1	0	1	Практическая работа;
87.	Игра «Два мороза».	1	0	1	Практическая работа;
88.	Эстафеты .	1	0	1	Практическая работа;
89.	Игра «Метко в цель».	1	0	1	Практическая работа;
90.	Игра «Кто дальше бросит».	1	0	1	Практическая работа;
91.	Игра «Посадка картошки».	1	0	1	Практическая работа;
92.	Эстафета 1.	1	0	1	Практическая работа;
93.	Игра «Капитаны».	1	0	1	Практическая работа;
94.	Игра «Пятнашки».	1	0	1	Практическая работа;
95.	Игра «Погрузка арбузов».	1	0	1	Практическая работа;
96.	Игра «Через кочки и пенечки».	1	0	1	Практическая работа;

97.	Эстафета 2.	1	0	1	Практическая работа;
98.	Игра «Волки во рву».	1	0	1	Практическая работа;
99.	Игра «Зайцы в огороде».	1	0	1	Практическая работа;
100.	100. Игра «Лисы и куры».	1	0	1	Практическая работа;
101.	Эстафета 3.	1	0	1	Практическая работа;
102.	102. Игра «Удочка».	1	0	1	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Инструктаж по ТБ.	1	0	1	Практическая работа;
2.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	1	0	1	Практическая работа;
3.	Бег с заданным темпом и скоростью.	1	0	1	Практическая работа;
4.	Бег на скорость в заданном коридоре.	1	0	1	Практическая работа;
5.	Игра «Смена сторон».	1	0	1	Практическая работа;
6.	Встречная эстафета.	1	0	1	Практическая работа;
7.	Бег на скорость (30 м,60 м).	1	0	1	Практическая работа;
8.	Игра «Кот и мыши».	1	0	1	Практическая работа;
9.	Бег на результат (30 м,60 м).	1	0	1	Практическая работа;

10.	Бросок теннисного мяча на дальность.	1	0	1	Практическая работа;
11.	Бросок набивного мяча.	1	0	1	Практическая работа;
12.	Бег на выносливость 4 мин.	1	0	1	Практическая работа;
13.	Преодоление препятствий.	1	0	1	Практическая работа;
14.	Бег на выносливость 5 мин.	1	0	1	Практическая работа;
15.	Развитие выносливости.	1	0	1	Практическая работа;
16.	Игра «Гуси – лебеди».	1	0	1	Практическая работа;
17.	Измерение роста, веса, силы.	1	0	1	Практическая работа;
18.	Кросс 1 км.	1	0	1	Практическая работа;
19.	Бег на выносливость 8 мин.	1	0	1	Практическая работа;
20.	Игра «Рыбаки и рыбки».	1	0	1	Практическая работа;
21.	Игра «Два мороза».	1	0	1	Практическая работа;
22.	Чередование бега и ходьбы.	1	0	1	Практическая работа;
23.	Игра «Шишки, желуди, орехи».	1	0	1	Практическая работа;
24.	Эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
25.	Бег на выносливость 9 мин.	1	0	1	Практическая работа;
26.	Инструктаж по ТБ.	1	0	1	Практическая работа;
27.	Кувырок вперед, кувырок назад.	1	0	1	Практическая работа;

28.	Выполнение команды «Становись!».	1	0	1	Практическая работа;
29.	Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно».	1	0	1	Практическая работа;
30.	Ходьба по бревну на носках.	1	0	1	Практическая работа;
31.	Мост (с помощью и самостоятельно).	1	1	0	Зачет;
32.	Кувырок назад и перекаты, стойка на лопатках.	1	0	1	Практическая работа;
33.	Вис на согнутых руках, согнув ноги.	1	1	0	Зачет;
34.	Эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
35.	Игра «Три движения».	1	0	1	Практическая работа;
36.	На гимнастической стенке вис прогнувшись.	1	0	1	Практическая работа;
37.	Лазание по канату в три приема.	1	1	0	Зачет;
38.	Перелезание через препятствие.	1	0	1	Практическая работа;
39.	Игра «Лисы и куры».	1	0	1	Практическая работа;
40.	Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	1	1	0	Зачет;
41.	Опорный прыжок на горку матов.	1	0	1	Практическая работа;
42.	ОРУ в движении.	1	0	1	Практическая работа;
43.	Игра «Веревочка под ногами».	1	0	1	Практическая работа;
44.	Эстафета с предметом.	1	0	1	Практическая работа;
45.	Игра «К своим флажкам».	1	0	1	Практическая работа;
46.	Игра «Два мороза».	1	0	1	Практическая работа;

47.	Эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
48.	Игра «Метко в цель».	1	0	1	Практическая работа;
49.	Игра «Кто дальше бросит».	1	0	1	Практическая работа;
50.	Игра «Посадка картошки».	1	0	1	Практическая работа;
51.	Эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
52.	Игра «Капитаны».	1	0	1	Практическая работа;
53.	Игра «Пятнашки».	1	0	1	Практическая работа;
54.	Игра «Погрузка арбузов».	1	0	1	Практическая работа;
55.	Игра «Через кочки и пенечки».	1	0	1	Практическая работа;
56.	Эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
57.	Игра «Волки во рву».	1	0	1	Практическая работа;
58.	Игра «Зайцы в огороде».	1	0	1	Практическая работа;
59.	Игра «Лисы и куры».	1	0	1	Практическая работа;
60.	Эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
61.	Игра «Удочка».	1	0	1	Практическая работа;
62.	Ловля и передача мяча в движении.	1	1	0	Зачет;
63.	Броски в цель.	1	0	1	Практическая работа;
64.	Ведение на месте.	1	0	1	Практическая работа;
65.	Игра «Попади в обруч».	1	0	1	Практическая работа;

66.	Игра «Мяч – среднему».	1	0	1	Практическая работа;
67.	Броски в щит.	1	0	1	Практическая работа;
68.	Ведение на месте правой рукой с высоким отскоком.	1	0	1	Практическая работа;
69.	Броски в кольцо.	1	0	1	Практическая работа;
70.	Ведение на месте левой рукой.	1	0	1	Практическая работа;
71.	Игра «Передача мяча в колоннах».	1	0	1	Практическая работа;
72.	Эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
73.	Игра в мини- баскетбол.	1	0	1	Практическая работа;
74.	Игра «Гонка мячей по кругу».	1	0	1	Практическая работа;
75.	Ведение правой и левой рукой с низким отскоком.	1	0	1	Практическая работа;
76.	Броски в цель, кольцо, щит.	1	0	1	Практическая работа;
77.	Эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
78.	Игра «Школа мяча».	1	0	1	Практическая работа;
79.	Ловля и передача мяча в квадрате.	1	0	1	Практическая работа;
80.	Игра в мини- баскетбол.	1	0	1	Практическая работа;
81.	Ведение на месте правой рукой.	1	0	1	Практическая работа;
82.	Ведение на месте левой рукой.	1	0	1	Практическая работа;
83.	Тактические действия в защите и нападении.	1	0	1	Практическая работа;

84.	Броски в щит.	1	0	1	Практическая работа;
85.	Игра в мини –баскетбол.	1	0	1	Практическая работа;
86.	Равномерный бег (6 мин).	1	0	1	Практическая работа;
87.	Чередование ходьбы и бега.	1	0	1	Практическая работа;
88.	Равномерный бег (8 мин).	1	0	1	Практическая работа;
89.	Подвижная игра «Октябрята».	1	0	1	Практическая работа;
90.	Равномерный бег (9 мин).	1	0	1	Практическая работа;
91.	Подвижная игра «Два мороза».	1	0	1	Практическая работа;
92.	Кросс 1 км.	1	1	0	Зачет;
93.	Равномерный бег (10 мин).	1	0	1	Практическая работа;
94.	Игра «Охотники и зайцы».	1	0	1	Практическая работа;
95.	Кросс 1 км.	1	0	1	Практическая работа;
96.	Ходьба через несколько препятствий.	1	0	1	Практическая работа;
97.	Встречная эстафета.	1	0	1	Практическая работа;
98.	Бег с максимальной скоростью (60м).	1	1	0	Зачет;
99.	Бег на результат (30м, 60м).	1	1	0	Зачет;
100.	Многоскоки.	1	1	0	Зачет;
101.	101. Метание в цель с 4-5 м.	1	1	0	Зачет;
102.	102. Игра «Зайцы в огороде».	1	0	1	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1 КЛАСС

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

Введите свой вариант:

2 КЛАСС

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

Введите свой вариант:

3 КЛАСС

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

Введите свой вариант:

4 КЛАСС

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

Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1 КЛАСС

2 КЛАСС

3 КЛАСС

4 КЛАСС

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1 КЛАСС

<https://resh.edu.ru>

2 КЛАСС

<https://resh.edu.ru>

3 КЛАСС

<https://resh.edu.ru>

4 КЛАСС

<https://resh.edu.ru>

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
ПРОЦЕССА УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ
ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**