

**ПРИНЯТО**

Решением методического объединения  
учителей начальных классов  
Протокол №1 от «26» августа 2022г.

**Рабочая программа**  
учебный предмет «Физическая культура»  
для начального общего образования  
Срок освоения программы: 4 года (с 1 по 4 класс)

Приложение № 1 к ПНОО  
Утверждено  
приказом № 235 п.п.1.1. от 29.08.2022

Составители:  
М.В. Корчама, Е.А. Романова,  
учителя физической культуры

## **I. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **1 КЛАСС**

**Знания о физической культуре.** Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

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

**Физическое совершенствование.**

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

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

**Гимнастика с основами акробатики.** Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. Упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком, кувырок вперёд; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки толчком двумя ногами.

**Гимнастические упражнения прикладного характера:** передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, завесом одной и двумя ногами (с помощью).

**Лыжная подготовка.**

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок). Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.

**Лёгкая атлетика.** Равномерная ходьба и равномерный бег. Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее. Броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

**Подвижные и спортивные игры.** Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

**Подвижные игры:** «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей». Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест». «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

**Лыжная подготовка:** «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

**Подвижные игры на основе баскетбола:** ловля мяча на месте : низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки», «Передача мячей в колонне», «Мяч соседу», «Не давай мяч водящему».

**Прикладно-ориентированная физическая культура.** Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **2КЛАСС**

**Знания о физической культуре.** Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

**Способы самостоятельной деятельности.** Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

**Физическое совершенствование.**

**Оздоровительная физическая культура.** Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

**Спортивно-оздоровительная физическая культура.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды: в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; стоя на месте и в движении. Повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Акробатические упражнения Из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. Гимнастические упражнения прикладного характера :упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп. Упражнения на низкой перекладине : вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами.

**Лыжная подготовка.** Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение попеременным двухшажным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

**Лёгкая атлетика.** Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой . Равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3\*10м, бег с изменением частоты шагов. Метание малого мяча на дальность из-за головы. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами : из положения стоя, сидя и лёжа.

**Прыжки:** на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой. Разнообразные сложно-координированные прыжки

толчком одной ногой и двумя с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта.

Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

**Подвижные игры:** «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами». "Западня".

**Легкая атлетика:** «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Мышеловка» "Два мороза". "Прыгуны и пятнашки". "Прыжки по полоскам". "Попади в мяч". "Салки на одной ноге". "Лисы и куры".

**Лыжные гонки:** «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

**Баскетбол:** специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», " Попади в обруч". " Передал садись". " Передача мяча в колоннах". "Мяч в корзину". " Школа мяча".

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

### **3 КЛАСС**

**Знания о физической культуре.** Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

**Способы самостоятельной деятельности.** Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь) Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

**Физическое совершенствование.**

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

**Спортивно-оздоровительная физическая культура.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Строевые упражнения в движении противходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; акробатические связки.

Упражнения в лазании по канату в три приёма Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперед, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом Прыжки через

скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах: галоп и полька.

**Лёгкая атлетика.** Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м

**Лыжная подготовка.** Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

**Подвижные и спортивные игры.** Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки:

«Парашиотисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

**Лёгкая атлетика:** «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели». "Удочка". "Кто обгонит". "Наступление". "Пустое место". "Попади в мяч". "Паровозик".

**Лыжная подготовка:** «Быстрый лыжник», «За мной».

**На материале спортивных игр:**

**Баскетбол:** специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей». "Передал садись". "Передача мяча в колоннах". "Мяч в корзину". "Школа мяча". "Мяч среднему". "Борьба за мяч". "Гонка мячей по кругу". "Обгони мяч". "Перестрелка". "Не давай мяч водящему". "Мини-баскетбол".

**Футбол:** ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

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

#### **4 КЛАСС**

**Знания о физической культуре.** Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

**Способы самостоятельной деятельности.** Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

**Физическое совершенствование.**

**Оздоровительная физическая культура.** Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

**Спортивно-оздоровительная физическая культура.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры: из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги»; подъем переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка»

**Лёгкая атлетика.** Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

**Лыжная подготовка.** Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

**Подвижные и спортивные игры.** Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки: «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела). "Космонавты", «Подвижная цель» "Верёвочка под ногами". "Удочка", "Вызов номеров", "Белые медведи", "Мышеловка," "Метко в цель" " Кто дальше бросит". ,

**Лыжные гонки:** «Кто дальше».

**Баскетбол:** бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»). . "Передал садись" " Передача мяча в колоннах" " Мяч в корзину" " Школа мяча" " Мяч среднему" "Борьба за мяч" " Гонка мячей по кругу" "Обгони мяч" " Перестрелка" " Не давай мяч водящему".

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

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

Воспитательный потенциал предмета «Математика» реализуется через:

- привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организацию работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего отношения к ней;

- демонстрацию обучающимися примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроках знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;

- инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык публичного выступления перед аудиторией. Аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

*Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания:* Строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей. Общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их. Создавать в учебных группах (классе, кружке, секции и т.п.) разновозрастные детско-взрослые общности обучающихся, их родителей (законных представителей) и педагогических работников. Управлять учебными группами с целью

вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно-познавательную деятельность. Анализировать реальное состояние дел в учебной группе, поддерживать в детском коллективе деловую, дружелюбную атмосферу. Защищать достоинство и интересы обучающихся, помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях. Находить ценностный аспект учебного знания и информации обеспечивать его понимание и переживание обучающимися. Сотрудничать с другими педагогическими работниками и другими специалистами в решении воспитательных задач.

## **II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **Патриотическое воспитание**

- ценностные отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- владение 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,
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

#### **Гражданское воспитание**

- нравственно-этические нормы поведения и правила межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий, создание учебных проектов,
- стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе 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, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- 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 европейской и 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, заинтересованность в научных знаниях о человеке.
- интерес к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

#### **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**

#### **познавательные УУД:**

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта; сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

#### **коммуникативные УУД:**

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

#### **регулятивные УУД:**

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки; выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности

### **По окончании второго года обучения учащиеся научатся:**

#### **познавательные УУД:**

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки; понимать связь между закалывающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение; обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

#### **коммуникативные УУД:**

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;



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

#### **регулятивные УУД:**

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.
- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаляющие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

#### **коммуникативные УУД:**

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения; правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

#### **регулятивные УУД:**

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение

#### **познавательные УУД:**

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению; объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и
- выносливости;

**коммуникативные УУД:**

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога; использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим
- упражнениям, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

**регулятивные УУД:**

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий; самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ****1 класс**

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;
- выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок); играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

**Таблица оценки физической подготовленности учащихся 1 класса**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Косн. лбом в колен	Косн. ладонями пола	Косн. пальцами пола	Косн. лбом колен	Косн. ладонями пола	Косн. пальцами пола
Бег 30 м высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

## 2 класс

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой: в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

### Учебные нормативы 2 класс

<b>Мальчики</b>				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	145	130	110
2	Метание набивного мяча (см)	300	245	215
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.1	9.7	10.4
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	50	40	30
5	Поднимание туловища за 1 мин.	36	30	20
6	Наклон вперёд стоя (см)	+8	+4	+2
7	Бег 30 м (сек)	5.5	6.5	7.1
8	Метание малого мяча 150г (м)	23	18	13
9	Подтягивание в висе (раз)	4	2	1
10	Ходьба на лыжах 1 км.	8.00	8.30	9.00
11	Многоскоки (8 прыжков) (м)	9	7	5
12	Метание в цель с 6 м	3	2	1
13	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		
<b>Девочки</b>				
1	Прыжок в длину с места (см)	140	125	100
2	Метание набивного мяча (см)	280	215	175
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.7	10.4	11.2
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	65	40	30
5	Поднимание туловища за 1 мин.	30	25	18
6	Наклон вперёд стоя (см)	+11	+5	+3
7	Бег 30 м (сек)	5.6	6.7	7.3
8	Метание малого мяча 150г (м)	17	12	7
9	Подтягивание в висе лёжа (раз)	10	5	3
10	Ходьба на лыжах 1 км	8.10	8.40	9.10
11	Многоскоки (8 прыжков) (м)	8	6.5	4.5
12	Метание в цель с 6 м	3	2	1
13	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

## 3 класс

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетических, лыжных, игровых ;

- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону;
- двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд; передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону;
- лазать разноимённым способом; демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); футбол (ведение футбольного мяча змейкой).
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

#### Учебные нормативы 3 класс

Мальчики				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	150	140	120
2	Метание набивного мяча (см)	330	270	220
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	8.8	9.3	9.9
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	55	45	30
5	Поднимание туловища за 1 мин.	40	32	24
6	Наклон вперёд стоя (см)	+9	+5	+3
7	Бег 30 м (сек)	5.4	6.2	6.8
8	Метание малого мяча 150г (м)	25	20	14
9	Подтягивание в висе (раз)	5	3	1
10	Ходьба на лыжах 1 км.	7.00	7.30	8.00
11	Многоскоки (8 прыжков) (м)	10	9	6
12	Метание в цель с 6 м	4	3	1
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		
Девочки				
1	Прыжок в длину с места (см)	145	135	115
2	Метание набивного мяча (см)	300	265	215
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.3	9.8	10.4
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	70	50	30
5	Поднимание туловища за 1 мин.	35	25	15

6	Наклон вперед стоя (см)	+12	+6	+4
7	Бег 30 м (сек)	5.5	6.5	7.0
8	Метание малого мяча 150г (м)	19	15	10
9	Подтягивание в висе лёжа (раз)	12	6	5
10	Ходьба на лыжах 1 км	7.30	8.00	8.30
11	Многоскоки (8 прыжков) (м)	9.5	8.5	5
12	Метание в цель с 6 м	4	3	1
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

#### 4 класс

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).
- **«Способы самостоятельной деятельности»**
- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой; проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости
- **«Физическое совершенствование»**
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); демонстрировать приросты в их показателях.
- оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, футбол в условиях игровой деятельности;

- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивание;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

#### Учебные нормативы 4 класс

Мальчики				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	165	145	130
2	Метание набивного мяча (см)	380	310	270
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	8.6	9.1	9.8
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	70	60	40
5	Поднимание туловища за 1 мин.	45	35	25
6	Наклон вперед стоя (см)	+9	+5	+3
7	Бег 30 м (сек)	5.3	6.0	6.5
8	Метание малого мяча 150г (м)	28	22	15
9	Подтягивание в висе (раз)	5	3	2
10	Ходьба на лыжах 1 км.	6.45	7.15	7.45
11	Многоскоки (8 прыжков) (м)	11	9.5	7
12	Метание мяча в цель с 6 м	4	3	2
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		
Девочки				
1	Прыжок в длину с места (см)	160	140	125
2	Метание набивного мяча (см)	350	275	235
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.1	9.6	10.2
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	80	60	30
5	Поднимание туловища за 1 мин.	40	30	20
6	Наклон вперед стоя (см)	+13	+6	+4
7	Бег 30 м (сек)	5.4	6.3	6.8
8	Метание малого мяча 150г (м)	20	16	13
9	Подтягивание в висе лёжа (раз)	13	7	5
10	Ходьба на лыжах 1 км	7.15	7.45	8.15
11	Многоскоки (8 прыжков) (м)	10.5	9	6
12	Метание в цель с 6 м	4	3	2
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

III. Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета «Физическая культура» и возможности использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов.

1 класс

№п/п	Тема учебного занятия	Количество часов, отводимых на освоение темы/раздела	Электронные учебно-методические материалы (ЭОР или ЦОР)
<b>Знания о физической культуре 3 ч</b>			
1	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>  Презентация: «История развития физической культуры»
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения.	1	
3	Оздоровительная физическая культура.	1	
<b>Гимнастика с основами акробатики 14 ч</b>			
1	Комплексы занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>  Презентация: «Спортивный инвентарь» <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/</a> <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/</a>
2	Акробатические упражнения.	3	
3	Строевые упражнения	1	
4	Передвижение по гимнастической стенке	2	
5	Преодоление полосы препятствий	1	
6	Танцевальные упражнения	1	
7	Ходение по наклонной гимнастической скамейке	1	
8	Упражнения на низкой перекладине	2	
9	Развитие физических качеств.	2	
<b>Легкая атлетика 20 ч</b>			
1	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>  <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>  <a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a>
2	Беговые упражнения. Преодоление препятствий.	4	
3	Прыжковые упражнения. Эстафеты. Подвижные игры	6	
4	Метание малого мяча в вертикальную цель	3	
5	Метание малого мяча на дальность	2	

6	Упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	4	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/</a>
<b>Лыжная подготовка 12 ч</b>			
1	Передвижения на лыжах ступающим шагом без палок	1	Презентация: «Требования к одежде и обуви во время занятий лыжами»  <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>  <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/</a>
2	Передвижения на лыжах скользящий шаг без палок	3	
3	Передвижения на лыжах ступающий и скользящий с палками	2	
4	Повороты переступанием.	1	
5	Подъемы и спуски под уклон.	2	
6	Передвижения на лыжах до 1км	1	
7	Эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.	2	
<b>Подвижные и спортивные игры 17 ч</b>			
1	Эстафеты, подвижные игры.	6	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>  <a href="http://festival.1september.ru">http://festival.1september.ru</a>  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>
2	Баскетбол: ловля и броски мяча	3	
3	Передача мяча	3	
4	Подвижные игры на материале баскетбола.	2	
5	Развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	3	
<b>ИТОГО</b>		<b>66 ч</b>	

2класс

№п/п	Тема учебного занятия	Количество часов, отводимых на освоение темы/раздела	Электронные учебно-методические материалы (ЭОР или ЦОР)
<b>Знания о физической культуре 3 ч</b>			
1	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности	1	Презентация: «История Олимпийских игр»  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>  Презентация: «Правила составления утренней зарядки»
2	Физические качества человека. Составление дневника наблюдений по физической культуре.	1	
3	Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.	1	
<b>Гимнастика с основами акробатики 14</b>			



1	Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды	2	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/</a> Презентация: «Спортивный инвентарь» <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>
2	Прыжки со скакалкой	2	
3	Акробатические упражнения.	4	
4	Упражнения на низкой перекладине	2	
5	Упражнения с гимнастическим мячом	2	
6	Развитие физических качеств.	2	
<b>Легкая атлетика 22 ч</b>			
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> <a href="http://festival.1september.ru">http://festival.1september.ru</a>
2	Беговые сложно-координационные упражнения	4	
3	Сложно-координированные прыжки	3	
4	Прыжки в высоту с прямого разбега	3	
5	Прыжки со скакалкой	2	
6	Метание малого мяча: в цель	3	
7	Метание мяча на дальность	3	
8	Упражнения на координацию, быстроту и выносливость. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО.	3	
9	Эстафеты. Подвижные игры	в процессе уроков	
<b>Лыжная подготовка 12 ч</b>			
1	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Передвижение попеременным двухшажным ходом	3	Презентация: «Требования к одежде и обуви во время занятий лыжами» <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
2	спуск с небольшого склона в основной стойке	2	
3	торможение лыжными палками на учебной трассе	2	
4	торможение падением на бок во время спуска.	2	
5	Эстафеты в передвижениях на лыжах. упражнения на выносливость и координацию.	2	
6	Передвижения на лыжах до 1км	1	
<b>Подвижные и спортивные игры 17 ч</b>			
1	Эстафеты, подвижные игры.	6	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> <a href="http://festival.1september.ru">http://festival.1september.ru</a> <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>
2	Передвижения без мяча в стойке баскетболиста	1	
3	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу	4	
4	Передача мяча	3	
5	Развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	3	
<b>ИТОГО</b>		<b>68 ч</b>	

**3класс**

№п/п	Тема учебного занятия	Количество часов, отводимых на освоение темы/раздела	Электронные учебно-методические материалы (ЭОР или ЦОР)
<b>Знания о физической культуре 3ч</b>			
1	История появления современного спорта.	1	Презентация: Идеалы и символика Олимпийских игр.  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>
2	Способы измерения пульса на занятиях физической культурой. Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры.	1	
3	Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики.	1	
<b>Гимнастика с основами акробатики 14 ч</b>			
1	Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды	в процессе уроков	<a href="http://methodsovet.su/dir/fiz_kultura/">http://methodsovet.su/dir/fiz_kultura/</a>
2	Передвижения по наклонной гимнастической скамейке	1	Презентация: «Спортивный инвентарь»  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>
3	Акробатические упражнения.	3	
4	Лазание по канату	2	
5	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке.	2	
6	Прыжки через скакалку	2	
7	Ритмическая гимнастика	2	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
8	Упражнения в танцах: галоп и полька	в процессе уроков	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
9	Развитие физических качеств.	2	
<b>Легкая атлетика 22 ч</b>			
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>  <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>  <a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a>  <a href="http://festival.1september.ru">http://festival.1september.ru</a>
2	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности	4	
3	Сложно-координированные прыжки	3	
4	Прыжки в высоту с прямого разбега	2	
5	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги	3	
6	Метание малого мяча: в цель	2	
7	Метание мяча на дальность	4	
8	Упражнения на координацию, быстроту и выносливость. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО.	4	
9	Эстафеты. Подвижные игры	в процессе	

		уроков	
<b>Лыжная подготовка 12 ч</b>			
1	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Передвижение попеременным двухшажным ходом	3	Презентация: «Требования к одежде и обуви во время занятий лыжами»  <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/</a>  <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
2	Передвижение одновременным двухшажным ходом	2	
3	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении	2	
4	Торможение плугом	2	
5	Эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.	2	
6	Передвижения на лыжах до 1,5км	1	
<b>Подвижные и спортивные игры 17 ч</b>			
1	Эстафеты, подвижные игры.	4	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>  <a href="http://festival.1september.ru">http://festival.1september.ru</a>
2	Баскетбол. Специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов	1	
3	Ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»)	3	
4	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	3	
	Бросок мяча с места	2	
	Футбол: ведение футбольного мяча	1	<a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>
	Удар по неподвижному футбольному мячу	1	
5	Развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	2	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
<b>ИТОГО</b>		<b>68 ч</b>	

4класс

№п/п	Тема учебного занятия	Количество часов, отводимых на освоение темы/раздела	Электронные учебно-методические материалы (ЭОР или ЦОР)
<b>Знания о физической культуре 3 ч</b>			
1	Развитие национальных видов спорта в России.	1	<a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> Презентация: Развитие физической культуры в России в XVII – XIX вв. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта
2	Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой	1	
3	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения.	1	

	Закаливающие процедуры		
<b>Гимнастика с основами акробатики 14 ч</b>			
1	Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Строевые команды	в процессе уроков	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/</a>  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>  <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
2	Акробатические комбинации.	4	
3	Упражнения на низкой гимнастической перекладине	2	
4	Опорный прыжок через гимнастического козла	3	
5	Упражнения в танце «Летка-енка»	1	
6	Гимнастические упражнения прикладного характера	2	
7	Развитие физических качеств.	2	
<b>Легкая атлетика 22 ч</b>			
1	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений.	в процессе уроков	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>  <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>  <a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a>  <a href="http://festival.1september.ru">http://festival.1september.ru</a>
2	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности	4	
3	Прыжок в высоту с разбега перешагиванием	4	
4	Низкий старт; стартовое ускорение	1	
5	Финиширование.	1	
6	Метание малого мяча на дальность стоя на месте.	4	
7	Упражнения на координацию, быстроту и выносливость. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО.	4	
8	Эстафеты. Подвижные игры	в процессе уроков	
9	Тестирование	4	
<b>Лыжная подготовка 12 ч</b>			
1	Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой.	в процессе уроков	Презентация: «Требования к одежде и обуви во время занятий лыжами»  <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/</a>  <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
2	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	2	
3	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении	2	
4	Торможение плугом	3	
5	Эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.	2	
6	Передвижения на лыжах до 1,5км	3	
<b>Подвижные и спортивные игры 17 ч</b>			
1	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.	в процессе	<a href="http://school-">http://school-</a>

		уроков	<a href="http://collection.edu.ru/catalog/teacher/">collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
	Подвижные игры общефизической подготовки	2	
2	Баскетбол. эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину,	2	<a href="http://festival.1september.ru">http://festival.1september.ru</a>
3	«Мини-баскетбол».	3	
4	Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки	4	<a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>
5	Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы	2	
6	Игра в футбол по упрощённым правилам	2	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
7	Развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	2	
<b>ИТОГО</b>		<b>68 ч</b>	