

# Содержаниеучебного предмета

### класс

***Знания о физической культуре.*** Понятие«физическаякультура» как занятия физическими упражнениями и спортомпоукреплениюздоровья,физическомуразвитиюифизическойподготовкеСвязь физических упражнений с движениями животныхитрудовымидействиямидревнихлюдей.

***Способы физкультурной деятельности.*** Режимдняиправилаегосоставленияисоблюдения

***Физическое совершенствование.*** *Оздоровительная физическая культура*Гигиеначеловекаитребованияк проведению гигиенических процедур.Осанка и комплексы упражненийдляправильногоеёразвитияФизическиеупражнениядляфизкультминутокиутреннейзарядки.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

Правилаповедениянаурокахфизическойкультуры,подбораодеждыдлязанятийвспортивномзалеинаоткрытомвоздухе.

*Гимнастика с основами акробатики.*Исходные положениявфизическихупражнениях:стойки,упоры, седы, положениялёжа.Строевые упражнения: построение и перестроение воднуидвешеренги,стояна месте; повороты направо и налево;передвижениевколоннепоодномусравномерной скоростью.

*Гимнастические упражнения:* стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастическиепрыжки

*Акробатические упражнения*: подъём туловища из положениялёжанаспинеиживоте;подъёмногизположениялёжанаживоте; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжкивгруппировке,толчкомдвумяногами;прыжкивупоренаруки,толчкомдвумяногами.

*Лёгкая атлетика*. Равномерная ходьба и равномерный бегПрыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высотуспрямогоразбега

*Подвижныеиспортивныеигры*.Считалкидлясамостоятельнойорганизацииподвижныхигр.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Развитие основных физических качеств средствами спортивных иподвижных игрПодготовка к выполнению нормативных требованийкомплексаГТО.

### класс

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

***Способы физкультурной деятельности.*** Физическоеразвитиеиегоизмерение.Физическиекачествачеловека:сила,быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы ихизмеренияСоставление дневника наблюдений по физическойкультуре.

***Физическое совершенствование****Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма обтираниемСоставлениекомплексаутреннейзарядкиифизкультминуткидлязанятийвдомашнихусловиях.

*Спортивно-оздоровительнаяфизическаякультура.*Гимнастика с основами акробатикиПравила поведения на занятияхгимнастикой и акробатикой Строевые команды в построениии перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движенииПередвижениевколоннепоодномусравномернойиизменяющейсяскоростьюдвижения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастическихупражнений.Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на местеУпражнения с гимнастическиммячом:подбрасывание,перекатыинаклонысмячомврукахТанцевальныйхороводныйшаг,танецгалоп

*Лыжная подготовка*.\*Правила поведения на занятиях лыжной подготовкойУпражнения на лыжах: передвижение двушажнымпопеременным ходом; спуск с небольшого склонав основной стойке; торможение лыжными палками на учебнойтрассеипадениемнабоквовремяспуска.

*Катание на коньках*.\*\*Экипировка, шнуровка ботинок. Удерживание равновесия. Передвижение на коньках в прямом направлении.

*Лёгкая атлетика*.Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.Броскималогомячавнеподвижнуюмишеньразнымиспособами из положениястоя, сидя и лёжа Разнообразныесложно-координированныепрыжкитолчкомоднойногойидвумя ногами с места, в движении в разных направлениях,с разной амплитудой и траекторией полёта Прыжок в высотус прямого разбегаХодьба по гимнастической скамейке с изменениемскоростиинаправлениядвиженияБеговыесложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходныхположений;змейкой;покругу;обеганиемпредметов;спреодолениемнебольшихпрепятствий

*Подвижные игры*.Подвижные игры с техническими приёмамиспортивныхигр(баскетбол,футбол)

*Прикладно-ориентированнаяфизическаякультура.*Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО.Развитие основныхфизическихкачествсредствами подвижных и спортивныхигр.

### 3класс

***Знанияофизическойкультуре.***Изисторииразвитияфизическойкультурыудревних народов, населявших территориюРоссииИсторияпоявлениясовременногоспорта.

***Способы физкультурной деятельности.*** Виды физическихупражнений,используемыхнаурокахфизическойкультуры:общеразвивающие,подготовительные,соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способыизмеренияпульсаназанятияхфизическойкультурой(наложениерукиподгрудь).Дозировканагрузкиприразвитиифизических качеств на уроках физической культуры.Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки.Составление графика занятий поразвитиюфизическихкачествнаучебныйгод.

***Физическое совершенствование.*** *Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма при помощи обливания под душемУпражнения дыхательной и зрительной гимнастики,ихвлияниенавосстановлениеорганизмапослеумственнойифизическойнагрузки

*Спортивно-оздоровительнаяфизическаякультура.*

*Гимнастика с основами акробатики*.Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одномувколоннупотри,стоянаместеивдвижении.Упражненияв лазании по канату в три приёма.Упражнения на гимнастическойскамейкевпередвижениистилизованнымиспособамиходьбы:вперёд,назад,свысокимподниманиемколениизменениемположениярук,приставнымшагомправымилевымбоком.Передвиженияпонаклоннойгимнастическойскамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левымбоком.

*Упражнениявпередвижениипогимнастическойстенке:*ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижнейжерди; лазанье разноимённым способом.Прыжки через скакалкусизменяющейся скоростью вращения на двух ногахи поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалкуназадсравномернойскоростью.Ритмическаягимнастика:стилизованные наклоны и повороты туловища с изменениемположениярук; стилизованные шаги на месте в сочетаниис движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галопиполька.

Упражнения на бревне. Ходьба, Махи. Выпады.

Висы на перекладине.

Опорный прыжок на стопу матов.

*Лёгкая атлетика*.Прыжок в длину с разбега, способом согнувногиБроскинабивногомячаиз-заголовывположениисидяи стоя на местеБеговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолениемпрепятствий;сускорениемиторможением;максимальнойскоростьюнадистанции30м.Метание в вертикальную и горизонтальную цель.

*Лыжнаяподготовка*.\*Передвижениеодновременнымдвушажным ходомУпражнения в поворотах на лыжах переступаниемстоянаместеивдвиженииТорможениеплугом.

*Катание на коньках****.\*\****Передвижение на коньках. Упражнения на равновесие. Техника скоростного катания. Техника торможения и поворотов. Катание спиной вперед и в прямом направлении.

*Подвижныеиспортивныеигры*.Подвижные игры на точностьдвиженийсприёмамиспортивныхигрилыжнойподготовки.

Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передачабаскетбольногомяча.

Волейбол:прямаянижняяподача;приёмипередачамячаснизудвумярукаминаместеивдвижении

Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижномуфутбольномумячу

*Прикладно-ориентированнаяфизическаякультура.*Развитие основных физических качеств средствами базовых видовспорта.Подготовка к выполнению нормативных требованийкомплексаГТО.

### 4класс

***Знанияофизическойкультуре.***ИзисторииразвитияфизическойкультурывРоссииРазвитиенациональныхвидовспортавРоссии

***Способы физкультурной деятельности.*** ФизическаяподготовкаВлияние занятий физической подготовкой на работу организмаРегулирование физической нагрузки по пульсунасамостоятельныхзанятияхфизическойподготовкойОпределение тяжести нагрузки на самостоятельных занятияхфизическойподготовкойповнешнимпризнакамисамочувствию.Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярногонаблюдения.Оказаниепервойпомощипритравмахвовремясамостоятельныхзанятийфизическойкультурой.

***Физическоесовершенствование.****Оздоровительнаяфизическая культура.* Оценка состояния осанки, упражнениядля профилактики её нарушения (на расслабление мышц спиныипрофилактикусутулости)Упражнениядляснижениямассытелазасчётупражненийсвысокойактивностьюработыбольших мышечных групп.Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

*Спортивно-оздоровительнаяфизическаякультура.*

*Гимнастика с основами акробатики.*Предупреждение травматизмапри выполнении гимнастических и акробатических упражнений.Акробатическиекомбинацииизхорошоосвоенныхупражнений.

Опорный прыжок через гимнастического козла с разбегаспособом напрыгивания.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.

Упражнениявтанце«Летка-енка».

Упражнения на бревне. Ходьба, Махи. Выпады. Равновесие

*Лёгкаяатлетика*.Предупреждениетравматизмавовремявыполнения легкоатлетических упражнений.Прыжок в высоту с разбега перешагиванием.Технические действия при бегеполегкоатлетическойдистанции:низкийстарт;стартовоеускорение,финиширование.Метаниемалогомячанадальностьстоянаместе.

*Лыжнаяподготовка*.\*ПредупреждениетравматизмавовремязанятийлыжнойподготовкойУпражнениявпередвиженииналыжаходновременнымодношажнымходом.

*Катание на коньках****.\*\****Передвижение на коньках. Упражнения на равновесие. Техника скоростного катания. Техника торможения и поворотов. Катание спиной вперед и в прямом направлении. Подвижные игры и эстафеты.

*Подвижныеиспортивныеигры.*Предупреждениетравматизма на занятиях подвижными играми.Подвижные игры общефизическойподготовки

Волейбол:нижняябоковаяподача;приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Баскетбол:бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Футбол: остановки катящегося мяча внутренней сторонойстопы;выполнениеосвоенныхтехническихдействийвусловияхигровойдеятельности.

*Прикладно-ориентированнаяфизическаякультура.*Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.Подготовка к выполнению нормативных требованийкомплексаГТО.

# Планируемые результаты освоения учебного предмета

# «Физическая культура»

# на уровне начального общего образования.

Личностные результаты.

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образованиядостигаютсявединствеучебнойивоспитательнойдеятельности организации в соответствии с традиционными российскимисоциокультурнымиидуховно-нравственнымиценностями,принятымивобществеправиламиинормамиповеденияиспособствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития,формированиявнутреннейпозицииличности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

### Метапредметныерезультаты

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности. .Метапредметныерезультатыотражаютдостиженияучащихсяв овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения ихиспользовать в практической деятельности.Метапредметные результатыформируютсянапротяжениикаждогогодаобучения.

Поокончании **первогогодаобучения**учащиесянаучатся:

*познавательныеУУД:*

* находитьобщиеиотличительные признаки в передвиженияхчеловекаиживотных;
* устанавливать связь между бытовыми движениями древнихлюдей и физическими упражнениями из современных видовспорта;
* сравниватьспособыпередвиженияходьбой и бегом, находитьмеждунимиобщиеиотличительныепризнаки;
* выявлятьпризнакиправильнойинеправильнойосанки,приводитьвозможныепричиныеёнарушений;

*коммуникативныеУУД:*

* воспроизводитьназванияразучиваемыхфизическихупражненийиихисходныеположения;
* высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедурнаукреплениездоровья;
* управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихсяиучителя;
* обсуждатьправилапроведенияподвижныхигр,обосновывать объективность определения победителей;

*регулятивныеУУД:*

* выполнятькомплексыфизкультминуток,утреннейзарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекцииосанки;
* выполнятьучебныезаданияпообучениюновымфизическимупражнениямиразвитиюфизическихкачеств;
* проявлятьуважительноеотношениекучастникам совместнойигровойисоревновательнойдеятельности

Поокончании**второго годаобучения**учащиесянаучатся:

*познавательныеУУД:*

* характеризовать понятие «физические качества», называтьфизические качества и определять их отличительные при-знаки;
* понимать связь между закаливающими процедурами и укреплениемздоровья;
* выявлять отличительные признаки упражнений на развитиеразныхфизическихкачеств,приводитьпримерыидемонстрироватьихвыполнение;
* обобщать знания, полученные в практической деятельности,составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактикунарушенияосанки;
* вестинаблюдениязаизменениямипоказателейфизическогоразвитияифизическихкачеств,проводитьпроцедурыихизмерения;

*коммуникативныеУУД:*

* объяснятьназначениеупражненийутреннейзарядки,приводитьсоответствующиепримерыеёположительноговлияниянаорганизмшкольников(впределахизученного);
* исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях ипринятыхрешениях;
* делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижныхигриспортивныхсоревнований,планированиюрежимадня,способамизмеренияпоказателейфизическогоразвитияифизическойподготовленности;

*регулятивныеУУД:*

* соблюдатьправилаповедениянаурокахфизическойкультуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки,занятиялыжнойиплавательнойподготовкой);
* выполнять учебные задания по освоению новых физическихупражнений и развитию физических качеств в соответствиисуказаниямиизамечаниямиучителя;
* взаимодействоватьсосверстникамивпроцессевыполненияучебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительногообращениякдругимучащимся;
* контролировать соответствие двигательных действий правиламподвижныхигр,проявлятьэмоциональнуюсдержанностьпривозникновенииошибок.

Поокончании**третьегогодаобучения**учащиесянаучатся:

*познавательныеУУД:*

* понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражненийдревнихлюдейвсовременныхспортивныхсоревнованиях;
* объяснятьпонятие«дозировканагрузки»,правильноприменятьспособыеёрегулированияназанятияхфизическойкультурой;
* пониматьвлияниедыхательнойизрительнойгимнастикинапредупреждение развития утомления при выполнении физическихиумственныхнагрузок;
* обобщатьзнания,полученныевпрактическойдеятельности,выполнять правила поведения на уроках физической культуры,проводитьзакаливающиепроцедуры,занятияпопредупреждениюнарушенияосанки;
* вестинаблюдениязадинамикойпоказателейфизическогоразвитияифизическихкачестввтечениеучебногогода,определятьихприростыпоучебнымчетвертям.

*коммуникативныеУУД:*

* организовывать совместные подвижные игры, приниматьв них активное участие с соблюдением правил и норм этическогоповедения;
* правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполненияучебныхзаданий;
* активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действийизосваиваемыхвидовспорта;
* делатьнебольшиесообщенияпорезультатамвыполненияучебныхзаданий,организацииипроведениясамостоятельныхзанятийфизическойкультурой;

*регулятивныеУУД:*

* контролироватьвыполнениефизическихупражнений,корректироватьихнаоснове сравнения с заданными образцами;
* взаимодействоватьсосверстникамивпроцессеучебнойиигровойдеятельности,контролироватьсоответствиевыполненияигровыхдействийправиламподвижныхигр;
* оцениватьсложностьвозникающихигровыхзадач, предлагатьихсовместноеколлективноерешение

Поокончанию**четвёртогогодаобучения**учащиесянаучатся:

*познавательныеУУД:*

* сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами,находитьобщиеиотличительныеособенности;
* выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастныхстандартов,приводитьпримерыфизическихупражненийпоихустранению;
* объединять физические упражнения по их целевому предназначению:напрофилактикунарушенияосанки,развитиесилы,быстротыивыносливости;

*коммуникативныеУУД:*

* взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводитьранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессеучебногодиалога;
* использоватьспециальные термины и понятия в общениисучителемиучащимися,применятьтерминыприобученииновымфизическимупражнениям,развитиифизическихкачеств;
* оказывать посильную первую помощь во время занятий физическойкультурой;

*регулятивныеУУД:*

* выполнятьуказанияучителя,проявлятьактивностьисамостоятельностьпривыполненииучебныхзаданий;
* самостоятельно проводить занятия на основе изученного материалаисучётомсобственныхинтересов;
* оцениватьсвоиуспехивзанятияхфизическойкультурой,проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнениюнормативныхтребованийкомплексаГТО.

### Предметныерезультаты

Предметныерезультаты отражают достижения учащихсяв овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельнойдеятельности,физическимиупражнениямиитехническимидействиямиизбазовыхвидовспортаПредметныерезультаты формируются на протяжении каждого года обучения.

1. **класс**

Кконцуобучениявпервомклассеобучающийсянаучится:

* приводить примеры основных дневных дел и их распределениевиндивидуальномрежимедня;
* соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельныхзанятий;
* выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
* анализироватьпричинынарушенияосанкиидемонстрироватьупражненияпопрофилактикееёнарушения;
* демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномернойиизменяющейсяскоростьюпередвижения;
* демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическимшагомибегом,прыжкинаместесповоротамивразныестороныивдлинутолчкомдвумяногами;
* играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

**2 класс**

К концу обучения во втором классе обучающийсянаучится:

* демонстрироватьпримерыосновныхфизическихкачествивысказыватьсвоёсуждениеобихсвязисукреплениемздоровьяифизическимразвитием;
* измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вестинаблюдениязаихизменениями;
* выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень изразных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастическогомяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки наруку,перекатыванию;
* демонстрироватьтанцевальныйхороводныйшагвсовместномпередвижении;
* выполнятьпрыжки по разметкам на разное расстояние исразнойамплитудой;ввысотуспрямогоразбега;
* передвигатьсяналыжахдвухшажнымпеременнымходом;спускатьсяспологогосклонаитормозитьпадением\*;
* самостоятельно экипироваться для катания на коньках, выполнять передвижение в прямом направлении, удерживая равновесие\*\*;
* организовывать и играть в подвижные игры на развитие основныхфизическихкачеств,сиспользованиемтехническихприёмовизспортивныхигр;
* выполнять упражнения на развитие физических качеств.

## 3класс

Кконцуобучениявтретьемклассеобучающийсянаучится:

* соблюдатьправилавовремявыполнениягимнастическихиакробатических;упражнений;легкоатлетической,лыжной,игровойподготовки;
* демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей,подготовительнойисоревновательнойнаправленности,раскрыватьихцелевоепредназначениеназанятияхфизическойкультурой;
* измерять частоту пульса и определять физическую нагрузкупоеёзначениямспомощьютаблицыстандартныхнагрузок;
* выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики,объяснятьихсвязьспредупреждениемпоявленияутомления;
* выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиватьсяизколонныпоодномувколоннупотри наместеивдвижении;
* выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высокимподниманиемколениизменениемположениярук,поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагомлевымиправымбоком,спинойвперёд;
* передвигатьсяпонижнейжердигимнастическойстенкиприставнымшагомвправуюилевуюсторону;лазатьразноимённымспособом;
* демонстрироватьпрыжкичерезскакалкунадвухногахипопеременнонаправойилевойноге;
* демонстрироватьупражненияритмическойгимнастики,движениятанцевгалопиполька;
* демонстрировать ходьбу по бревну;
* выполнять висы на перекладине;
* выполнять опорный прыжок на стопу матов;
* выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнувноги,броскинабивногомячаизположениясидяистоя; метать в вертикальную и горизонтальную цель;
* передвигатьсяналыжах одновременным двухшажным ходом,спускатьсяспологогосклонавстойкелыжникаитормозитьплугом\*;
* выполнять передвижение на коньках в прямом направлении, с изменением скорости, выполнять торможение и остановку\*\*;
* выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол(ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол(приёммячаснизуинижняяпередачавпарах);футбол(ведениефутбольногомячазмейкой)
* выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрироватьприростывихпоказателях

## 4класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

* объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связьсподготовкойктрудуизащитеРодины;
* осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистойидыхательнойсистем;
* приводить примеры регулирования физической нагрузки попульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты,выносливостиигибкости;
* приводить примеры оказания первой помощи при травмахвовремясамостоятельныхзанятийфизическойкультуройиспортом;
* характеризовать причины их появления на занятияхгимнастикойилёгкойатлетикой,лыжнойподготовкой;
* проявлятьготовностьоказатьпервуюпомощьвслучаенеобходимости;
* демонстрироватьакробатическиекомбинациииз5—7хорошоосвоенныхупражнений(спомощьюучителя);
* демонстрироватьопорныйпрыжокчерезгимнастическогокозласразбегаспособомнапрыгивания;
* демонстрироватьдвижениятанца«Летка-енка»вгрупповомисполненииподмузыкальноесопровождение;
* выполнятьпрыжокввысотусразбегаперешагиванием;
* выполнятьметаниемалого(теннисного)мячанадальность;
* выполнятьосвоенныетехническиедействияспортивныхигрбаскетбол,волейболифутболвусловияхигровойдеятельности;
* выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрироватьприростывихпоказателях

*Разделы под \* и \*\* взаимозаменяемы в зависимости от условий проведения уроков (материальная база, наполняемость класса, погодные условия)*

# Тематическое планирование

### класс(83ч)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Кол-во часов** | **Электронный образовательный ресурс** |
| **Раздел 1 «Знания о физической культуре»** | | | |
| 1.1. | Что понимается под физической культурой | 2 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| Итого по разделу | | **2** |  |
| **Раздел 2«Способы физкультурной деятельности*.*»** | | | |
| 2.1. | Режим дня школьника | 2 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| Итого по разделу | | **2** |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | |
| **Раздел 3 «Оздоровительная физическая культура»** | | | |
| 3.1. | Личная гигиена и гигиенические процедуры | 1 |  |
| 3.2. | Осанка человека | 1 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 3.3. | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1 | <https://www.fizkult-ura.ru/> |
| Итого по разделу | | **3** |  |
| **Раздел 4 «Спортивно-оздоровительная физическая культура»** | | | |
| 4.1. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Правила поведения на уроках физической культуры | 1 | <https://урок.рф/>  [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.2. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*Исходные положения в физических упражнениях | 2 | <https://урок.рф/> |
| 4.3. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры | 3 | <https://урок.рф/> |
| 4.4. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*Гимнастические упражнения | 3 | <https://www.fizkult-ura.ru/> |
| 4.5. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*Акробатические упражнения | 8 | <https://урок.рф/>  [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.6. | *Модуль "Лёгкая атлетика".*Равномерное передвижение в ходьбе и беге | 10 | <https://урок.рф/> |
| 4.7. | *Модуль "Лёгкая атлетика".*Прыжок в длину с места | 4 | <https://урок.рф/> |
| 4.8. | *Модуль "Лёгкая атлетика".*Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега | 2 | <https://урок.рф/> |
| 4.9. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".*Подвижные игры | 34 | <https://урок.рф/> <https://www.fizkult-ura.ru/> |
| Итого по разделу | | 67 |  |
| **Раздел 5 «Прикладно-ориентированная физическая культура»** | | | |
| 5.1. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 9 | <https://урок.рф/> |
| Итого по разделу | | 9 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | **83** |  |

### класс(68ч)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | | **Кол-во часов** | **Электронный образовательный ресурс** |
| **Раздел 1 «Знания о физической культуре»** | | | | |
| 1.1. | История подвижных игр и соревнований у древних народов | | 1 | <https://урок.рф/> |
| 1.2 | Зарождение Олимпийских игр | | 1 | <https://урок.рф/> |
| Итого по разделу | | | **2** |  |
| **Раздел 2«Способы физкультурной деятельности*.*»** | | | | |
| 2.1. | Физическое развитие | | 11 | <https://www.fizkult-ura.ru/>  [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 2.2 | Физические качества | | <https://www.fizkult-ura.ru/> |
| 2.3 | Сила как физическое качество | | 11 | <https://www.fizkult-ura.ru/> |
| 2.4 | Быстрота как физическое качество | | <https://www.fizkult-ura.ru/> |
| 2.5 | Выносливость как физическое качество | | <https://www.fizkult-ura.ru/> |
| 2.6 | Гибкость как физическое качество | | 11 | <https://www.fizkult-ura.ru/> |
| 2.7 | Развитие координации движений | | <https://www.fizkult-ura.ru/> |
| 2.8 | Дневник наблюдений по физической культуре | | <https://www.fizkult-ura.ru/> |
| Итого по разделу | | | **3** |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | |
| **Раздел 3 «Оздоровительная физическая культура»** | | | | |
| 3.1. | Закаливание организма | | 1 |  |
| 3.2. | Утренняя зарядка | | 1 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 3.3. | Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки | | 1 | https://www.fizkult-ura.ru/ |
| Итого по разделу | | | **3** |  |
| **Раздел 4 «Спортивно-оздоровительная физическая культура»** | | | | |
| 4.1. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики | | 1 | <https://урок.рф/> |
| 4.2. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*Строевые упражнения и команды | | 2 | <https://www.uchportal.ru/> |
| 4.3. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*Гимнастическая разминка | | 2 | <https://урок.рф/> |
| 4.4. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*Упражнения с гимнастической скакалкой | | 3 | <https://www.uchportal.ru/> |
| 4.5. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*Акробатические упражнения, простые комбинации. | | 6 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.6. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*Танцевальные движения | | 1 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.7. | *Модуль "Лыжная подготовка"\*.*Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой | *Модуль "Катание на коньках"\*\*.*Правила поведения на занятиях Экипировка, шнуровка ботинок. | 1 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.8. | *Модуль "Лыжная подготовка".\**Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | *Модуль "Катание на коньках"\*\*.*Экипировк, шнуровка ботинок. Удерживание равновесия | 6 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.9. | *Модуль "Лыжная подготовка".\**Спуски и подъёмы на лыжах\* | *Модуль "Катание на коньках"\*\*.*Удерживание равновесия. Передвижение на коньках в прямом направлении. | 3 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.10 | *Модуль "Лыжная подготовка"\*.*Торможение лыжными палками и падением на бок | *Модуль "Катание на коньках". \*\** Передвижение на коньках в прямом направлении. | 2 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.11. | *Модуль "Лёгкая атлетика".*Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой | | 1 | <https://урок.рф/> |
| 4.12. | *Модуль "Лёгкая атлетика".*Броски мяча в неподвижную мишень | | 2 | <https://www.uchportal.ru/> |
| 4.13. | *Модуль "Лёгкая атлетика".*Сложно координированные прыжковые упражнения | | 4 | <https://урок.рф/> |
| 4.14. | *Модуль "Лёгкая атлетика".*Прыжок в высоту с прямого разбега | | 3 | <https://www.uchportal.ru/> |
| 4.15. | *Модуль "Лёгкая атлетика".*Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | | 2 | <https://урок.рф/> |
| 4.16. | *Модуль "Лёгкая атлетика".*Сложно координированные беговые упражнения | | 2 | <https://www.uchportal.ru/> |
| 4.17. | *Модуль "Подвижные игры".*Подвижные игры | | 14 | <https://урок.рф/> |
| Итого по разделу | | | 58 |  |
| **Раздел 5 «Прикладно-ориентированная физическая культура»** | | | | |
| 5.1. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | | 5 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| Итого по разделу | | | **5** |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | | 68 |  |

### 3класс(68ч)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | | **Кол-во часов** | **Электронный образовательный ресурс** |
| **Раздел 1 «Знания о физической культуре»** | | | | |
| 1.1. | Физическая культура у древних народов | | 1 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| Итого по разделу | | | **1** |  |
| **Раздел 2«Способы физкультурной деятельности*.*»** | | | | |
| 2.1. | Виды физических упражнений | | 111 | <https://www.uchportal.ru/> |
| 2.2 | Измерение пульса на уроках физической культуры | | https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200900706 |
| 2.3 | Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой | | 11 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| Итого по разделу | | | **3** |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | |
| **Раздел 3 «Оздоровительная физическая культура»** | | | | |
| 3.1. | Закаливание организма | | 1 | <https://www.youtube.com/watch?v=zihFP3_um8A&t=22s>[https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 3.2. | Дыхательная гимнастика | | 11 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 3.3. | Зрительная гимнастика | |  |
| Итого по разделу | | | **3** |  |
| **Раздел 4 «Спортивно-оздоровительная физическая культура»** | | | | |
| 4.1. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Строевые команды и упражнения | | 1 | https://www.fizkult-ura.ru/ |
| 4.2. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Лазанье по канату | | 2 | <https://www.uchportal.ru/> |
| 4.3. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Передвижения по гимнастической скамейке и по гимнастической стенке | | 1 | <https://www.uchportal.ru/> |
| 4.4. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*  Акробатические комбинации из 3-4 упражнений. | | 3 | <https://www.uchportal.ru/> |
| 4.5. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Прыжки через скакалку | | 2 | <https://www.uchportal.ru/> |
| 4.6. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Ритмическая гимнастика» Танцевальные упражнения | | 1 | https://www.fizkult-ura.ru/ |
| 4.7. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Упражнения на бревне. Висы на перекладине. | | 2 | https://www.fizkult-ura.ru/ |
| 4.8. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*  Опорный прыжок на стопу матов. | | 2 | <https://www.uchportal.ru/> |
| 4.9. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* Прыжок в длину с разбега. | | 4 | <https://www.uchportal.ru/> |
| 4.10 | *Модуль "Лёгкая атлетика".* Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель | | 4 | <https://www.uchportal.ru/>  [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.11. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* Беговые упражнения повышенной координационной сложности | | 4 | <https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200701402> |
|  | *Модуль "Лыжная подготовка".\**Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | *Модуль "Катание на коньках". \*\** Передвижение на коньках в прямом направлении. Упражнения на равновесие. Техника скоростного катания. | 8 | <https://урок.рф/> |
| 4.12. | *Модуль "Лыжная подготовка".\** Повороты на лыжах способом переступания | *Модуль "Катание на коньках". \*\** Техника торможения и поворотов | 2 | <https://урок.рф/> |
| 4.13. | *Модуль "Лыжная подготовка".*\*  Торможение плугом. | *Модуль "Катание на коньках". \*\** Катание спиной вперед и в прямом направлении. | 4 | <https://урок.рф/>  [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.14. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Подвижные игры с элементами спортивных игр | | 6 | <https://www.uchportal.ru/> |
| 4.15. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Спортивные игры | | 10 | <https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200700804> |
| Итого по разделу | | | 58 |  |
| **Раздел 5 «Прикладно-ориентированная физическая культура»** | | | | |
| 5.1. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | | 6 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| Итого по разделу | | | **6** |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | | 68 |  |

### 4 класс(68ч)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | | **Кол-во часов** | **Электронный образовательный ресурс** |
| **Раздел 1 «Знания о физической культуре»** | | | | |
| 1.1. | Из истории развития физической культуры в России | | 1 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 1.2. | Из истории развития национальных видов спорта | | 1 | <https://урок.рф/> |
| Итого по разделу | | | **2** |  |
| **Раздел 2«Способы физкультурной деятельности*.*»** | | | | |
| 2.1. | Самостоятельная физическая подготовка | | 11 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 2.2 | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма | | https://www.fizkult-ura.ru/ |
| 2.3 | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности | | 11 | <https://урок.рф/> |
| 2.4. | Оказание первой помощи на занятиях физической культурой | | 1 | <https://урок.рф/> |
| Итого по разделу | | | **3** |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | |
| **Раздел 3 «Оздоровительная физическая культура»** | | | | |
| 3.1. | Упражнения для профилактики нарушения осанки | | 1 | <https://урок.рф/> |
| 3.2. | Закаливание организма | | 1 | <https://урок.рф/> |
| Итого по разделу | | | **2** |  |
| **Раздел 4 «Спортивно-оздоровительная физическая культура»** | | | | |
| 4.1. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений | | 1 | <https://урок.рф/> |
| 4.2. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*Акробатическая комбинация | | 3 | <https://урок.рф/> |
| 4.3. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*Опорный прыжок | | 3 | <https://урок.рф/> |
| 4.4. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*Упражнения на гимнастической перекладине | | 2 | <https://урок.рф/> <https://www.uchportal.ru/> |
| 4.5. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*Танцевальные упражнения | | 1 | <https://www.uchportal.ru/> |
| 4.6. | *Модуль "Лёгкая атлетика".*Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой | | 1 | https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200701602 |
| 4.7. | *Модуль "Лёгкая атлетика".*Упражнения в прыжках в высоту с разбега | | 6 | <https://урок.рф/> <https://www.uchportal.ru/> |
| 4.8. | *Модуль "Лёгкая атлетика".*Беговые упражнения | | 4 | <https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200701602>[https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.9. | *Модуль "Лёгкая атлетика".*Метание малого мяча на дальность | | 8 | <https://урок.рф/> [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.10 | *Модуль "Лыжная подготовка".*Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой | *Модуль "Катание на коньках". \*\** Упражнения на равновесие. Техника скоростного катания. Техника торможения и поворотов. | 4 | <https://урок.рф/> |
| 4.11. | *Модуль "Лыжная подготовка".*Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом | *Модуль "Катание на коньках". \*\** Катание спиной вперед и в прямом направлении. Подвижные игры и эстафеты. | 8 | <https://www.fizkult-ura.ru/><https://www.uchportal.ru/> |
| 4.12. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".*Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми | | 1 | https://www.fizkult-ura.ru/ |
| 4.13. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".*Подвижные игры общефизической подготовки | | 2 | https://www.fizkult-ura.ru/basketball |
| 4.14. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".*Технические действия игры волейбол | | 6 | <https://www.youtube.com/watch?v=oIvH-p4-w4U> |
| 4.15. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".*Технические действия игры баскетбол | | 5 | <https://www.fizkult-ura.ru/basketball> |
| 4.16. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".*Технические действия игры футбол | | 2 | <https://resh.edu.ru/> |
| Итого по разделу | | | 58 |  |
| **Раздел 5 «Прикладно-ориентированная физическая культура»** | | | | |
| 5.1. | Рефлексия: демонстрирация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | | 5 | <https://урок.рф/>  [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| Итого по разделу | | | **5** |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | | 68 |  |