

Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
для начального общего образования
Срок освоения программы: 4 года
(1-4 классы)

Пояснительная записка

Рабочая программа начального общего образования по физической культуре составлена на основе Требований Федерального государственного образовательного стандарта к результатам освоения программы (утвержден приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286) и характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, определенных Примерной программой воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

При создании программы учитывались:

- потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека.

- потребности в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

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

Программа обеспечивает «сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных)». Освоение программы обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в примерной программе воспитания.

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

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

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

Концепция программы основана на следующих принципах:

Принцип систематичности и последовательности. Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определённых чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств младших школьников с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

Принципы непрерывности и цикличности. Эти принципы выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивают преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

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

Принцип наглядности. Наглядность обучения и воспитания предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

Принцип доступности и индивидуализации. Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремлённом волевом поведении обучающихся.

Принцип осознанности и активности. Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозированной объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

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

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

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура»

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

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

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», для занятий физической культурой могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава, включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты – за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 135 ч (один час в неделю в каждом классе): 1 класс — 33 ч; 2 класс — 34 ч; 3 класс— 34 ч; 4 класс — 34 ч.

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на климатические условия и место проведения урока.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Физические упражнения

Упражнения по видам разминки

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

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

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

Подводящие упражнения

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

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

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

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

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

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

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвочка». Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты

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

Организуемые команды и приёмы

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд

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 физкультурминуток и утренней зарядки.

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

Гимнастика с основами акробатики. 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.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: 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.

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. Народные танцы: танцевальный ход народного танца, основные элементы в танцевальных движениях.

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

2 класс

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 физкультурминутки 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; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с

гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Народные танцы: движения хороводного шага (по фазам движения и с в полной координации); разучивают танцевальный шаг в парах в полной координации под музыкальное сопровождение.

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

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол).

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. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, 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 поочерёдно 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. Танцевальные упражнения: движение танца (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением) выполнение танец в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах);

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.

Плавательная подготовка. Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплытие; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Ручной мяч: ведение мяча; ловля и передача мяча. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств на основе овладения элементами 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 степени воздействия 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 разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Танцевальные упражнения: выполнение танцевальных движений с добавлением прыжковых движений с продвижением вперед. Выполнение народного танца в полной координации под музыкальное сопровождение.

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.

Плавательная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки.

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

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

Ручной мяч: ведение и передача мяча одной рукой от плеча; броски мяча по воротам.

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.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования

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

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

Патриотическое воспитание:

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

Гражданское воспитание:

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

Ценности научного познания:

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

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

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

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

Формирование культуры здоровья:

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

физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

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

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

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

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.

По окончании третьего года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- 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 закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их простоты 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.

По окончании четвёртого года обучения учащиеся научатся:

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, развитии 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

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- 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;
- выделять основные элементы в танцевальных движениях;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- 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 шаг в парах совместном передвижении в полной координации под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;

- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- 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 народного танца;
- 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;
- выполняют движения танца по отдельным фазам и элементам;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); ручной мяч (ведение мяча на месте и в движении, передача мяча); футбол (ведение футбольного мяча змейкой).
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- 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;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- 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 и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- выполнять разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд:
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол, ручной мяч и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов), при изучении учебного предмета в расчете 1 час в неделю

№ п/п	Разделы учебной программы	Классы			
		1	2	3	4
		количество часов			
1	Знания о физической культуре	1	1	1	1
2	Способы самостоятельной деятельности	1	3	2	2
3	Физическое совершенствование.	32	30	31	31
	<i>Оздоровительная физическая культура</i>	2	2	1	1
	<i>Спортивно-оздоровительная физическая культура</i>	30	28	30	30
	Гимнастика	7	6	6	6
	Легкая атлетика	7	6	6	6
	Плавательная подготовка	-	-	4	4
	Подвижные игры	7	7	6	6
	Народные танцы	4	4	4	4
	Прикладно-ориентированная физическая культура	5	5	5	5
4	Итого	33	34	34	34
		135			

Тематическое планирование

1 класс (33 ч)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольная работа	практическая работа				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1	Что понимается под физической культурой	1	0	1		обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;	<i>Рассказ учителя</i> (просмотр видеофильмов и иллюстративного материала)	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
Итоги по разделу		1	0	1				
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1	Режим дня и его значение для современного школьника	1	0	1		обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;	<i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала)	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итоги по разделу		1						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Оздоровительная физическая культура								
3.1	Личная гигиена и гигиенические процедуры	0,5	0	0,5		знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной	<i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168

						гигиены с состоянием здоровья человека;	материала)	957/
3.2	Осанка человека	0,5	0	0,5		знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;	<i>Рассказ учителя</i> (просмотр видеофильмов и иллюстративного материала)	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
3.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	0,5	0	0,5		обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений;	<i>Рассказ учителя</i> (просмотр видеофильмов и иллюстративного материала)	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/168926/
Итого по разделу		1,5	0	1,5				
Спортивно-оздоровительная физическая культура								
3.4	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики"</i> . Правила поведения на уроках физической культуры	0,5	0	0,5		знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;	<i>Учебный диалог</i>	https://www.youtube.com/watch?v=A_b56V4SRZg
3.5	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики"</i> . Исходные положения в физических упражнениях	3	0	3		знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения; наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений; разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа);	<i>Практическое занятие</i> (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов)	https://infourok.ru/ishodnye-polozheniya-vfizicheskikh-uprazhneniyah-1-klass-6160079.html

3.6	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	4	0	4		наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов; разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два); разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево); разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью;	<i>Практическое занятие</i> (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов)	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
3.7	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	4	0	4		наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов; разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом); разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу); разучивают упражнения со	<i>Практическое занятие</i> (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов)	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/main/223826/

						скалкой (перешагивание и перепрыгивание через скалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой); разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону);		
3.8	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	5	0	5		наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе; обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе; обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа; разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами; разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами;	Практическое занятие (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов)	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
3.9	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное	4	0	4		обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера	Практическое занятие (объяснение и образец учителя,	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168

	передвижение в ходьбе и беге					(передвижение учителя); обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде); обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде);	рисунки, видеоматериалы)	896/
3.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	2	0	2		знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления); разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа	Практическое занятие (объяснение и образец учителя, рисунки, видеоматериалы	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/

						на месте; с поворотом в правую и левую сторону);		
3.11	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1		наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление); разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки); разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением); разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием);	Практическое занятие (объяснение и образец учителя, рисунки, видеоматериалы)	https://www.youtube.com/watch?v=PIInqAWv62jA
3.12	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	2	0	2		разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры;	Практическое занятие (объяснение учителя, видеоматериал)	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
3.14	Прикладно-	4	0	4		демонстрация прироста	Учебно-	https://www.gto

	ориентированная физическая культура					показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	<i>тренировочные занятия</i>	.ru/
3.15	Упражнения комплекса ВФСК ГТО- 1 ступени	1	0	1		Выполняют упражнения	<i>Тестирование. Практическое выполнение упражнений</i>	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		31	0	31				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	0	33				

1 КЛАСС

Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала
(сетка часов)

№ п/п	Разделы учебной программы	четверть			
		1	2	3	4
		количество часов			
1	Знания о физической культуре	1	-	-	-
2	Способы самостоятельной деятельности	1	-	-	-
3	Физическое совершенствование	6	8	10	8
	<i>Оздоровительная физическая культура.</i>	2	-	-	-
	<i>Спортивно-оздоровительная физическая культура</i>	4	8	10	8
	Гимнастика	1	2	2	2
	Легкая атлетика	1	2	2	2
	Подвижные игры	1	2	2	2
	Народные танцы	1	1	2	-
	Прикладно-ориентированная физическая культура	-	1	2	2
4	Итого	33			

Тематическое планирование

2 класс (34 ч)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольная работа	практическая работа				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	0,5	0	0,5		<ul style="list-style-type: none"> - обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр; - обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение; - приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении. 	Рассказ учителя (просмотр видеофильмов и иллюстративного материала)	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/
1.2	Зарождение Олимпийских игр	0,5	0	0,5		<ul style="list-style-type: none"> - обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний; - готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа) 	Рассказ учителя (просмотр видеофильмов и иллюстративного материала)	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/

						учащихся		
Итоги по разделу		1	0	1				
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1	Физическое развитие	0,5	0	0,5		<ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки); - наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки; - разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах); - обучаются измерению массы тела (с помощью родителей); - составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и проводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти (триместра). 	Объяснение учителя (наблюдение за образцами действий учителя, рисунки, схемы)	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
2.2	Физические качества	0,5	0	0,5		<ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия; - устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и 	Диалог с учителем (иллюстративный материал, видеоролики, рисунки)	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/

						укреплением здоровья человека.		
2.3	Сила как физическое качество	0,25	0	0,25		<ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения); - разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса); - наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами); - обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (в парах); - составляют таблицу наблюдений за развитием физических качеств, проводят измерение показателей силы в конце каждой учебной четверти (триместра), рассчитывают приросты результатов. 	Рассказ учителя (образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики)	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/
2.4	Быстрота как физическое качество	0,25	0	0,25		<ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения); - разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость 	Рассказ учителя (образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики)	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190876/

					<p>реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела);</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают за процедурой измерения быстроты с помощью теста падающей линейки; - обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); - проводят измерение показателей быстроты в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов. 		
2.5	Выносливость как физическое качество	0,25	0	0,25	<ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений): - разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции); - наблюдают за процедурой измерения выносливости с помощью теста в приседании до первых признаков утомления; - обучаются навыку измерения результатов выполнения 	<p><i>Рассказ учителя (образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики)</i></p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190876/</p>

						<p>тестового упражнения (работа в парах);</p> <ul style="list-style-type: none"> - проводят измерение показателей выносливости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов. 		
2.6	Гибкость как физическое качество	0,25	0	0,25		<ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц); - разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами); - наблюдают за процедурой измерения гибкости с помощью упражнения наклон вперед; - обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); - проводят измерение гибкости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов. 	<p><i>Рассказ учителя (образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики)</i></p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190876/</p>

2.7	Развитие координации движений	0,25	0	0,25		<p>- знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре):</p> <p>- разучивают упражнения на развитие гибкости (передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам);</p> <p>- наблюдают за процедурой измерения равновесия с помощью длительного удержания заданной позы в статическом режиме с помощью упражнения наклон вперёд;</p> <p>- осваивают навык измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);</p> <p>- проводят измерение равновесия в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов.</p>	<p><i>Рассказ учителя</i> (образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики)</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190876/</p>
2.8	Дневник наблюдений по физической культуре	0,25	0	0,25		<p>- знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления;</p>	<p><i>Учебный диалог</i> (с использованием образца учителя, иллюстративного материала, таблиц и рисунков)</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/9/2/</p>

						<ul style="list-style-type: none"> - составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу); - проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру) 		
2.9	Дифференцированная аттестация по разделам: 1. Знания о физической культуре 2. Способы самостоятельной деятельности	0,5	0,5	0		участвуют в тестировании	<i>Контрольная работа. Письменные тестовые задания.</i>	
Итоги по разделу		3	0,5	2.5				
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Оздоровительная физическая культура								
3.1	Закаливание организма	0,5	0	0,5		<ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры; - рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре; - разучивают приёмы закаливания при помощи 	<i>Рассказ учителя (с использованием иллюстративного материала)</i>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/

						<p>обтирания (имитация): 1 — поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2 — последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); 3 — обтирание спины (от боков к середине); 4 — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам); 5 — растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи).</p>		
3.2	Утренняя зарядка	0,5	0	0,5		<p>- наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса; - записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений; - разучивают комплекс утренней зарядки (по группам); - разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации мест занятий.</p>	<p><i>Образец выполнения учителем</i> (иллюстративный материал, рисунки) <i>Рассказ учителя</i> (просмотр видеофильмов и иллюстративного материала)</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</p>
3.3	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	0,5	0	0,5		<p>- составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища,</p>	<p><i>Самостоятельная работа</i> (иллюстративный материал, видеоролик)</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/</p>

						спины, живота и ног; восстановление дыхания)		
3.4	Дифференцированная аттестация по разделу: Оздоровительная физическая культура	0,5	0,5	0		участвуют в тестировании	<i>Контрольная работа. Письменные тестовые задания.</i>	
Итого по разделу		2	0,5	1,5				
Спортивно-оздоровительная физическая культура								
3.5	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	0,5	0	0,5		- разучивают правила поведения на уроках гимнастики и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения; - выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях.	<i>Рассказ учителя (просмотр видеофильмов и иллюстративного материала)</i>	
3.6	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	0,5	0	0,5		- обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; - разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации); - разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации); - обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по	<i>Практическое занятие (образцы упражнений и команд, видеоролики и иллюстрации)</i>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/start/226051/

						<p>команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации);</p> <p>- обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному;</p> <p>- обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью;</p> <p>- обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!».</p>		
3.7	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	2	0	2		<p>- знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой;</p> <p>- наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку;</p> <p>- записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава).</p>	Практическое занятие (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал);	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
3.8	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической	2	0	2		<p>- разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и</p>	Практическое занятие (рассказ и образец выполнения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/main/223826/

	скакалкой					<p>левого бока и перед собой;</p> <p>- разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом; б разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации).</p>	<p>упражнений учителя, иллюстративный материал)</p>	
3.9	<p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом</p>	2	0	2		<p>- разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками; б обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом;</p> <p>- разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками;</p> <p>- обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления;</p> <p>- обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине;</p> <p>- составляют комплекс из 6—7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение.</p>	<p>Практическое занятие (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал)</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/</p>
3.10	<p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения</p>	4	0	4		<p>- знакомятся с хороводным шагом народного танца, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях;</p> <p>- разучивают движения хороводного шага (по фазам движения и с в полной координации);</p>	<p>Практическое занятие (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p>	

						<ul style="list-style-type: none"> - разучивают хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение; - разучивают движения народного танца (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием); - разучивают танцевальный шаг в сторону (по фазам движения и в полной координации); - разучивают танцевальный шаг в парах в полной координации под музыкальное сопровождение 		
3.11	<p><i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой</p>	1	0	1		<ul style="list-style-type: none"> - изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры. 	<p><i>Учебный диалог</i> (иллюстративный материал, видеоролик):</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/</p>
3.12	<p><i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Броски мяча в неподвижную мишень</p>	1	0	1		<ul style="list-style-type: none"> - разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени). 	<p><i>Практическое занятие</i> (объяснение и образец учителя, рисунки, видеоматериалы)</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</p>
3.13	<p><i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Сложно координированные прыжковые упражнения</p>	1	0	1		<ul style="list-style-type: none"> - разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: 1 – толчком двумя ногами по разметке; 2 – толчком двумя ногами с поворотом в стороны; 3 – толчком двумя ногами с одновременным и 	<p><i>Практическое занятие</i> (объяснение и образец учителя, рисунки, видеоматериалы)</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/</p>

						<p>последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях;</p> <p>4 – толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; 5 – толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением.</p>		
3.14	<p>Модуль "Лёгкая атлетика".</p> <p>Прыжок в высоту с прямого разбега</p>	1	0	1		<ul style="list-style-type: none"> - наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка; - разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов; - обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов; - обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега; - выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации. 	<p><i>Практическое занятие</i></p> <p>(объяснение и образец учителя, рисунки, видеоматериалы)</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=PInqAWv62jA</p>
3.15	<p>Модуль "Лёгкая атлетика".</p> <p>Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке</p>	1	0	1		<ul style="list-style-type: none"> - наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы; - разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе; 	<p><i>Практическое занятие</i></p> <p>(объяснение и образец учителя, рисунки, видеоматериалы)</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=PInqAWv62jA</p>

						<ul style="list-style-type: none"> - разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук; - разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.); - разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком; - разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки. 		
3.16	<p>Модуль "Лёгкая атлетика".</p> <p>Сложно координированные беговые упражнения</p>	1	0	1		<p>учителя, рисунки, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы: - выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°); - выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа); - выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через 	<p><i>Практическое занятие</i></p> <p>(объяснение и образец учителя, рисунки, видеоматериалы</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=PIInqAWv62jA</p>

						гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной)		
3.17	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол)	6	0	6		<ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; - разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах); - разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; - организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол; - наблюдают и анализируют образцы технических действий игры ручной мяч, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; - разучивают технические действия игры (работа в парах и группах); - разучивают правила подвижных игр с элементами игры ручной мяч и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; - организуют и самостоятельно 	Практическое занятие (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики):	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/

					<p>участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры ;</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и анализируют образец технических действий игры волейбол; - нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения; - выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи: <ul style="list-style-type: none"> 1 — нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи); 2 — нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния; 3 — нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния; - выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований; - наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; - разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах); - разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их 		
--	--	--	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

						<p>проведения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол; - наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; - разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения; - разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении 		
3.18	Прикладно-ориентированная физическая культура	4	0	4		Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	<i>Учебно-тренировочные занятия</i>	https://www.gto.ru/
3.19	Дифференцированная аттестация: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	0		выполняют тестовые упражнения	<i>Контрольная работа. Практическое выполнение тестовых упражнений</i>	
Итого по разделу		30	1,5	28,5				

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34	2	32				
----------------------------------------	----	---	----	--	--	--	--

2 КЛАСС

Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала
(сетка часов)

№ п/п	Разделы учебной программы	четверть			
		1	2	3	4
		количество часов			
1	Знания о физической культуре	1	-	-	-
2	Способы самостоятельной деятельности	3	-	-	-
3	Физическое совершенствование	4	8	10	8
	<i>Оздоровительная физическая культура.</i>	-	2	-	-
	<i>Спортивно-оздоровительная физическая культура</i>	4	6	10	8
	Гимнастика	1	2	2	2
	Легкая атлетика	1	1	2	2
	Подвижные игры	1	1	2	2
	Народные танцы	1	1	2	-
	Прикладно-ориентированная физическая культура	-	1	2	2
4	Итого	34			

Тематическое планирование

3 класс (34 ч)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольная работа	практическая работа				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1	Физическая культура у древних народов	1	0	1		- обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности; - знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков	<i>Рассказ учителя</i> (просмотр видеофильмов и иллюстративного материала)	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
Итоги по разделу		1	0	1				
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1	Виды физических упражнений	0,5	0	0,5		- знакомятся с видами физических упражнений, находят различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой; - выполняют несколько	<i>Объяснение учителя</i> (наблюдение за образцами действий учителя, рисунки, схемы)	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/

						<p>общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки; - выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта). 		
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	0,5	0	0,5		<ul style="list-style-type: none"> - наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков; - разучивают действия по измерению пульса и определению его значений; - знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка); - проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спокойном темпе). 	<p><i>Диалог с учителем</i> (иллюстративный материал, видеоролики, рисунки)</p>	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.3	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	0,5	0	0,5		<ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление 	<p><i>Объяснения учителя</i> (иллюстративный материал, видеоролики)</p>	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

						<p>силы (напряжение мышц и скорость их сокращения);</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса); - наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами); - обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (в парах); - составляют таблицу наблюдений за развитием физических качеств, проводят измерение показателей силы в конце каждой учебной четверти (триместра), рассчитывают приросты результатов. 		
2.9	<p>Дифференцированная аттестация по разделам:</p> <p>1. Знания о физической культуре</p> <p>2. Способы самостоятельной деятельности</p>	0,5	0,5	0		<p>участвуют в тестировании</p>	<p><i>Контрольная работа.</i></p> <p><i>Письменные тестовые задания.</i></p>	
Итоги по разделу		2	0,5	1,5				
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Оздоровительная физическая культура								
3.1	Закаливание организма	0,5	0	0,5		<p>- знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление</p>	<p><i>Объяснения учителя</i></p> <p><i>(иллюстративный</i></p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192</p>

					<p>здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре; - разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация): <ul style="list-style-type: none"> 1 — поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2 — последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); 3 — обтирание спины (от боков к середине); 4 — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам); 5 — растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи). 	материал, видеоролики)	861/
3.2	Дыхательная гимнастика	0,5	0	0,5	<ul style="list-style-type: none"> - обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания; - разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу); - выполняют мини-исследование по оценке положительного 	Объяснения учителя (иллюстративный материал, видеоролики)	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/

						влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки:		
3.3	Зрительная гимнастика	0,5	0	0,5		<ul style="list-style-type: none"> - обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека; - анализируют задачи и способы организации занятий зрительной гимнастикой во время работы за компьютером, выполнения домашних заданий; - разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу) 	Объяснения учителя (иллюстративный материал, видеоролики)	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
3.4	Дифференцированная аттестация по разделу: Оздоровительная физическая культура	0,5	0,5	0		участвуют в тестировании	Контрольная работа. Письменные тестовые задания.	
Итого по разделу		2	0,5	1,5				
Спортивно-оздоровительная физическая культура								
3.5	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения»	1	0	1		<ul style="list-style-type: none"> - разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»; - разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну 	Практическое занятие (образцы упражнений и команд, видеоролики и иллюстративный материал)	https://fkis.ru/page/1/413.html

						<p>по три и обратно по командам: 1 — «Класс, по три рассчитайсь!»; 2 — «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»; 3 — «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!»;</p> <p>- разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде: 1 — «В колонну по три налево шагом марш!»; 2 — «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!».</p>		
3.6	Модуль "Гимнастика с основами акробатики" Лазанье по канату	1	0	1		<p>- наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения;</p> <p>- разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях);</p> <p>- разучивают технику лазанья по</p>	<p><i>Практическое занятие</i> (объяснение и образец учителя использование иллюстрационного материала, видеороликов)</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/9/3/</p>

						канату (по фазам движения и в полной координации)		
	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1		<ul style="list-style-type: none"> - выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны); - выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочередно правой и левой ноги в стороны и вперёд); - выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания; - выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком; - разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочередно левым и правым боком, скрестным шагом поочередно левым и правым боком). 	Практическое занятие (объяснение и образец учителя использование иллюстрационного материала, видеороликов)	https://www.youtube.com/watch?v=TIJxIEhNco&ab_channel=KontAntibus
	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	2	0	2		- выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочередно правым и левым	Практическое занятие (объяснение и образец учителя,	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/

						<p>бокoм, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют передвижение приставным шагом поочерёдно правым и левым бoкoм по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди; - наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения; - разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием; - разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту; - выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации. 	использование иллюстрационного материала, видеороликов)	
3.7	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	1	0	1		<ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд; - обучаются вращению сложной вдвое скакалки поочерёдно правой и левой 	Практическое занятие (объяснение и образец учителя использование иллюстрационного материала,	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/

					<p>рукой, стоя на месте;</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочерёдно с правого и левого бока; - разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью; - наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении; - разучивают подводящие упражнения (вращение поочерёдно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочерёдно с правого и левого бока); - выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад. 	видеороликов)	
3.8	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика	1	0	1	<ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов 	Практическое занятие (объяснение и образец учителя использование иллюстрационного материала, видеороликов)	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/main/223826/

					<p>гимнастик; - разучивают упражнения ритмической гимнастики:</p> <p>1) и. п. – основная стойка; 1 – поднимая руки в стороны, слегка присесть; 2 – сохраняя туловище на месте, ноги слегка повернуть в правую сторону; 3 – повернуть ноги в левую сторону; 4 – принять и. п.;</p> <p>2) и. п. – основная стойка, руки на поясе; 1 – одновременно правой ногой шаг вперёд на носок, правую руку вперёд перед собой; 2 – и. п.; 3 – одновременно левой ногой шаг вперёд на носок, левую руку вперёд перед собой; 4 – и. п.;</p> <p>3) и. п. – основная стойка, ноги шире плеч; 1– 2 – вращение головой в правую сторону; 3–4 – вращение головой в левую сторону;</p> <p>4) и. п. – основная стойка, ноги шире плеч; кисти рук на плечах, локти в стороны; 1 – одновременно сгибая левую руку и наклоняя туловище влево, левую руку выпрямить вверх; 2 – принять и. п.; 3 – одновременно сгибая правую руку и наклоняя туловище вправо, правую руку выпрямить вверх; 4 – принять и. п.;</p> <p>5) и. п. – основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 – одновременно сгибая правую</p>		
--	--	--	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

					<p>и левую ногу, поворот направо; 2 – принять и. п.; 3 – одновременно сгибая левую и правую ногу, поворот налево; 4 – принять и. п.;</p> <p>б) и. п. – основная стойка, ноги шире плеч; 1 – одновременно сгибая правую руку в локте и поднимая левую руку вверх, отставить правую ногу в сторону и наклониться вправо; 2 – принять и. п.; 3 – одновременно сгибая левую руку в локте и поднимая правую руку вверх, отставить левую ногу в сторону и наклониться влево; 4 – принять и. п.;</p> <p>7) и. п. – основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 – полунаклон вперёд, руки вверх, прогнуться; 2 – принять и. п.; 3–4 – то же, что 1–2;</p> <p>8) и. п. – основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 – наклон к правой ноге; 2 – наклон вперёд, 3 – наклон к левой ноге; 4 – принять и. п.;</p> <p>9) и. п. – основная стойка; 1 – сгибая левую руку в локте и правую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 2 – принять и. п.; 3 – сгибая правую руку в локте и левую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 4 – принять и. п.; Обучающиеся составляют индивидуальную комбинацию из</p>	
--	--	--	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

						хорошо освоенных упражнений, разучивают и выполняют её под музыкальное сопровождение (домашнее задание с помощью родителей).		
3.9	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	2	0	2		<p>- наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление);</p> <p>- разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги:</p> <p>1 – спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления;</p> <p>2 – спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта;</p> <p>3 – прыжки с места вперёд-вверх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте;</p> <p>4 – прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги;</p> <p>- выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации.</p>	Практическое занятие (объяснение и образец учителя использование иллюстрационного материала, видеороликов)	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
3.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	2	0	2		<p>- наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в</p>	Практическое занятие (объяснение и	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169

						положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов; - разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность; - разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку.	образец учителя использование иллюстрационного материала, видеороликов)	103/
3.11	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	2	0	2		Выполнение упражнений: 1 – челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м; 2 – пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся); 3 – бег через набивные мячи; 4 – бег с наступанием на гимнастическую скамейку; 5 – бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз); 6 – ускорение с высокого старта; 7 – ускорение с поворотом направо и налево; 8 – бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м; 9 – бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г)	Практическое занятие (объяснение и образец учителя, рисунки, видеоматериалы)	https://www.youtube.com/watch?v=PIInqAWv62jA
3.12	Модуль "Плавательная подготовка".	4	0	4		- изучают правила поведения на уроках плавания, приводят	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesso

	Плавательная подготовка				<p>примеры их применения в плавательном бассейне;</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники; - выполняют упражнения ознакомительного плавания: <ol style="list-style-type: none"> 1 – спускание по трапу бассейна; 2 – ходьба по дну; 3 – прыжки толчком двумя ногами о дно бассейна стоя на месте и с продвижением вперёд; 4 – упражнения на всплытие (поплавок, медуза, звезда); 5 – упражнения на погружение в воду (фонтанчик); 6 – упражнения на скольжение (стрела, летящая стрела); - выполняют упражнения в имитации плавания кролем на груди на бортике бассейна: <ol style="list-style-type: none"> 1 – сидя на бортике, упор руками сзади, ноги прямые и слегка разведены: попеременные движения ногами вверх-вниз; 2 – стоя на бортике бассейна полунаклон вперёд, правая рука прямая, левая рука согнута в локте и поднята вверх: попеременно гребковые движения руками; - выполняют упражнения начального обучения плаванию кролем на груди в воде: <ol style="list-style-type: none"> 1 – стоя на дне бассейна 	(объяснение и образец учителя, рисунки, видеоматериалы)	n/4078/start/169 103/
--	-------------------------	--	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------	--------------------------

						<p>полунаклон вперёд, правая рука прямая, левая рука согнута в локте и поднята вверх: попеременно гребковые движения руками; 2 – то же, что 1, но с выдохом в воду и поворачиванием головы поочередно вправо и влево;</p> <p>3 – то же, что 2, но с продвижением вперёд по дну бассейна;</p> <p>4 – лёжа на груди, держаться прямыми руками за бортик бассейна: поочередная работа ногами вверх-вниз, с выдохом в воду;</p> <p>5 – стоя возле бортика бассейна, присесть, не опуская голову в воду: вдох, оттолкнуться правой ногой от бортика, руки и ноги выпрямить и соединить их вместе; скольжение с выдохом в воду;</p> <p>6 – то же, что 5, но с попеременной работой ногами;</p> <p>7 — плавание кролем на груди в полной координации</p>		
3.13	<p>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</p> <p>Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол)</p>	6	0	6		<p>- разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки;</p> <p>- наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой</p>	<p><i>Практическое занятие</i> (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал,</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/</p>

					<p>деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола; - разучивают технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки; - играют в разученные подвижные игры <p>- наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах); - разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; - организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол; <p>- наблюдают и анализируют образцы технических действий игры ручной мяч, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивают технические действия игры (работа в парах и 	видеоролики):	
--	--	--	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------	--

					<p>группах);</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивают правила подвижных игр с элементами игры ручной мяч и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; - организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры ; - наблюдают и анализируют образец технических действий игры волейбол; <ul style="list-style-type: none"> - нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения; - выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи: <ol style="list-style-type: none"> 1 — нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи); 2 — нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния; 3 — нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния; - выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований; - наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; 	
--	--	--	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

						<ul style="list-style-type: none"> - разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах); - разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; - организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол; - наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; - разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения; - разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении 		
3.14	Прикладно-ориентированная физическая культура	5	0	5		Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	<i>Учебно-тренировочные занятия</i>	https://www.gto.ru/
3.15	Дифференцированная аттестация: освоение содержания программы, демонстрация приростов в	1	1	0		выполняют тестовые упражнения	<i>Контрольная работа. Практическое выполнение тестовых упражнений</i>	

	показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО							
Итого по разделу		31	1,5	29,5				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	2	32				

3 КЛАСС

Распределение учебного времени на различные виды программного материала

(сетка часов)

№ п/п	Разделы учебной программы	четверть			
		1	2	3	4
		количество часов			
1	Знания о физической культуре	1	-	-	-
2	Способы самостоятельной деятельности	2	-	-	-
3	Физическое совершенствование	5	8	10	8
	<i>Оздоровительная физическая культура</i>	-	2	-	-
	<i>Спортивно-оздоровительная физическая культура</i>	5	6	10	8
	Гимнастика	1	2	2	2
	Легкая атлетика	1	1	2	2
	Подвижные игры	1	1	2	2
	Плавательная подготовка	1	1	2	-
	Прикладно-ориентированная физическая культура	1	1	2	2
4	Итого	34			

Тематическое планирование

4 класс (34ч)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольная работа	практическая работа				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1	Из истории развития физической культуры в России	0,5	0	0,5		- обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний; - обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о её связи с физической подготовкой будущих солдат – защитников Отечества; - обсуждают особенности физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А. В. Суворова российским воинам.	<i>Рассказ учителя</i> (просмотр видеофильмов и иллюстративного материала)	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/
1.2	Из истории развития национальных видов спорта	0,5	0	0,5		- знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии	<i>Рассказ учителя</i> (просмотр видеофильмов и иллюстративного материала)	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/

						национальных видов спорта в своей республике, области, регионе		
Итоги по разделу		1	0	1				
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	0,5	0	0,5		<ul style="list-style-type: none"> - обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности; - обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях. 	Диалог с учителем (иллюстративный материал, видеоролики, рисунки)	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/
2.2	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	0,5	0	0,5		<ul style="list-style-type: none"> - обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения; - устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой 	Объяснения учителя (иллюстративный материал, видеоролики)	/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606
2.3	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	0,5	0	0,5		<ul style="list-style-type: none"> - обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления; - разучивают правила оказания 	Рассказ и образец учителя (просмотр видеофильмов и иллюстративного материала)	https://resh.edu.ru/subject/9/4/

						первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя): 1 – лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук); 2 – тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы)		
2.9	Дифференцированная аттестация по разделам: 1. Знания о физической культуре 2. Способы самостоятельной деятельности	0,5	0,5	0		участвуют в тестировании	<i>Контрольная работа. Письменные тестовые задания.</i>	
Итоги по разделу		2	0,5	1,5				
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Оздоровительная физическая культура								
3.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0,5	0	0,5		- выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины: 1) и. п – о. с. 1–4 – руки вверх, встать на носки; 5–8 – медленно принять и. п.; 2) и. п – стойка руки в стороны, предплечья согнуть, ладони раскрыты; 1 – руки вверх, предплечья скрестить над головой, лопатки сведены,	<i>Практическое занятие</i> (иллюстративный материал, видеоролики)	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/

2 – и. п.;

3) и. п. – стойка руки за голову; 1– 2 – локти вперед; 3–4 — и. п.; 4) и. п – о. с.; 1–2 — наклон вперед (спина прямая); 3–4 — и. п.; 5) и. п. – стойка руки на поясе; 1–3 – поднять согнутую ногу вверх (голова приподнята, плечи расправлены); 4 – и. п.;

- выполняют комплекс упражнений на предупреждение развития сутулости:

1) и. п. – лёжа на животе, руки за головой, локти разведены в стороны; 1–3 – подъём туловища вверх; 3–4 – и. п.;

2) и. п. – лёжа на животе, руки за головой; 1–3 – подъём туловища вверх, 2–4 – и. п.;

3) и. п. – упор стоя на коленях; 1 – одновременно подъём правой руки и левой ноги; 2–3 – удержание; 4 – и. п.; 5–8 – то же, но подъём левой руки и правой ноги;

4) и. п. – лёжа на животе, голову положить на согнутые в локтях руки; 1 – левая нога вверх; 2 —

					<p>и. п.; 3 – правая нога вверх; 4 – и. п.;</p> <p>- выполняют комплекс упражнений для снижения массы тела:</p> <p>1) и. п. – стойка руки на поясе; 1–4 – поочередно повороты туловища в правую и левую сторону;</p> <p>2) и. п. – стойка руки в стороны; 1 – наклон вперёд с касанием левой рукой правой ноги; 2 – и. п.; 3–4 – то же, но касанием правой рукой левой ноги;</p> <p>3) и. п. – стойка руки в замок за головой; 1–4 – вращение туловища в правую сторону; 5–8 – то же, но в левую сторону;</p> <p>4) и. п. – лёжа на полу руки вдоль туловища; 1 – подъём левой вверх, 2–3 — сгибая левую ногу в колене, прижать её руками к животу; 4– и. п.; 5–8 – то же, но с правой ноги;</p> <p>5) и. п. — лёжа на полу руки вдоль туловища; 1–4 – попеременная работа ног – движения велосипедиста;</p> <p>б) и. п — стойка руки вдоль туловища; быстро подняться на носки и опуститься;</p>		
--	--	--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

						7) скрестный бег на месте.		
3.2	Закаливание организма	0,5	0	0,5		- разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения; - обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания.	<i>Рассказ учителя</i> (иллюстративный материал, видеоролики)	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/
Итого по разделу		1	0	1				
Спортивно-оздоровительная физическая культура								
3.5	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики"</i> . Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	0,5	0,5	0		- обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм; - разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях	<i>Диалог с учителем</i> (иллюстративный материал, видеоролики, рисунки)	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
3.6	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики"</i> Акробатическая комбинация	1,5	0	1,5		- обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений; - разучивают упражнения акробатической комбинации (при- мерные варианты): Вариант 1. И. п. – лёжа на спине,	<i>Практическое занятие</i> (объяснение и образец учителя использование иллюстрационного материала, видеороликов)	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3978/start/196845/

					<p>руки вдоль туловища; 1 – ноги согнуть в коленях и поставить их на ширину плеч, руками опереться за плечами, пальцы развернуть к плечам; 2 – прогнуться и, слегка разгибая ноги и руки, приподнять туловище над полом, голову отвести назад и посмотреть на кисти рук — гимнастический мост; 3 – опуститься на спину; 4 – выпрямить ноги, руки положить вдоль туловища; 5 – сгибая руки в локтях и поднося их к груди, перевернуться в положение лёжа на животе; 6 – опираясь руками о пол, выпрямить их и перейти в упор лёжа на полу; 7 — опираясь на руки, поднять голову вверх и, слегка прогнувшись прыжком перейти в упор присев; 8 – встать и принять основную стойку.</p> <p>Вариант 2. И. п. — основная стойка; 1 – сгибая ноги в коленях, принять упор присев, спина прямая; голова прямо; 2 – прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову; 3 – обхватить голени руками, перекат на спине в группировке; 4 – отпуская голени и выставляя</p>	
--	--	--	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

					<p>руки вперёд, упор присев; 5 – наклоняя голову вперёд, оттолкнуться руками и, быстро обхватив руками голени, перекатиться назад на лопатки; 6 – отпуская голени, опереться руками за плечами и перевернуться через голову; 7 – разгибая руки и выставляя их вперёд, упор стоя на коленях; 8 – опираясь на руки, слегка прогнуться, оттолкнуться коленями и прыжком выполнить упор присев; 9 – прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову; 10 – обхватить голени руками, перекат на спине в группировке; 11 – отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев; 12 – встать в и. п.;</p> <p>- составляют индивидуальную комбинацию из 6—9 хорошо освоенных упражнений (домашнее задание);</p> <p>- разучивают и выполняют самостоятельно составленную акробатическую комбинацию, контролируют выполнение комбинаций другими учениками (работа в парах).</p>		
	Модуль "Гимнастика с	1	0	1	- наблюдают и обсуждают	Практическое	https://resh.edu

	<i>основами акробатики".</i> Опорной прыжок					<p>образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление);</p> <p>- описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют её сложные элементы (письменное изложение);</p> <p>- выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием:</p> <p>1 – прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами;</p> <p>2 – напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега;</p> <p>3 – прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации).</p>	<p><i>занятие</i> (объяснение и образец учителя использование иллюстрационного материала, видеороликов)</p>	<p>ru/subject/lesson/4782/start/173504/</p>
	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Упражнения на гимнастической перекладине	2	0	2		<p>- знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки вися и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем;</p> <p>- знакомятся со способами хвата</p>	<p><i>Практическое занятие</i> (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/</p>

						за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый); - выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади); - разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине: 1 – подъём в упор с прыжка; 2 – подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках.	о материала, видеороликов)	
3.7	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	1	0	1		- наблюдают и анализируют образец народного танца, выделяют особенности выполнения его основных движений; - разучивают движения танца, стоя на месте: 1—2 – толчок двумя ногами, небольшой подскок вперёд, левую ногу вынести вперёд-в сторону, приземлиться; 3– 4 — повторить движения 1—2, но вынести правую ногу вперёд-в сторону; - выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд: 1—4 — небольшие подскоки на	Практическое занятие (объяснение и образец учителя использование иллюстрационного материала, видеороликов)	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/

						<p>месте;</p> <p>5 — толчком двумя ногами подскок вперёд, приземлиться;</p> <p>6 — толчком двумя ногами подскок назад, приземлиться;</p> <p>7 — толчком двумя ногами три небольших прыжка вперёд;</p> <p>8 — продолжать с подскока вперёд и вынесением левой ноги вперёд-в сторону;</p> <p>- выполняют народный танец в полной координации под музыкальное сопровождение</p>		
3.8	<p>Модуль "Лёгкая атлетика".</p> <p>Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой</p>	0,5	0	0,5		<p>- обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов);</p> <p>- разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой.</p>	<p>Учебный диалог (иллюстративный материал, видеоролик)</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/</p>
3.9	<p>Модуль "Лёгкая атлетика".</p> <p>Упражнения в прыжках в высоту с разбега</p>	0,5	0	0,5		<p>- наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление);</p>	<p>Практическое занятие (объяснение и образец учителя использование иллюстрационного материала, видеороликов)</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</p>

						<ul style="list-style-type: none"> - выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания: 1 – толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета; 2 – толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета; 3 – перешагивание через планку стоя боком на месте; 4 – перешагивание через планку боком в движении; 5 – стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё; 6 выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации. 		
3.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	3	0	3		<ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий; - выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; - выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта; - выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м; - выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции. 	Практическое занятие (объяснение и образец учителя, рисунки, видеоматериалы)	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/
3.11	Модуль "Лёгкая	1	0	1		- наблюдают и анализируют	Практическое	https://resh.edu.

	<i>атлетика".</i> Метание малого мяча на дальность					образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения; - разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места: 1 – выполнение положения натянутого лука; 2 – имитация финального усилия; 3 – сохранение равновесия после броска; - 6 выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации.	<i>занятие</i> (объяснение и образец учителя, рисунки, видеоматериалы)	ru/subject/lesson/4286/conspect/190817/
	<i>Модуль "Плавательная подготовка".</i> Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	0,5	0	0,5		- обсуждают возможные травмы при выполнении плавательных упражнений в бассейне, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения; - разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях плавательной подготовкой.	<i>Учебный диалог</i> (образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик)	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/
	<i>Модуль "Плавательная подготовка".</i> Плавательная подготовка	3,5	0	3,5		- наблюдают образец техники плавания кролем на груди, анализируют и уточняют отдельные её элементы и способы их выполнения; - выполняют упражнения по совершенствованию техники	<i>Практическое занятие</i> (объяснение и образец учителя, рисунки, видеоматериалы)	

					<p>плавания кролем на груди:</p> <p>1 – упражнения с плавательной доской (скольжение на груди с подключением работы ног; скольжение на груди с работой ног и подключением попеременно гребковых движений правой и левой рукой; плавание кролем с удержанием плавательной доски между ног);</p> <p>2 – скольжение на груди с работой ногами и выдохом в воду;</p> <p>3 – скольжение на груди с попеременными гребками правой и левой рукой и поворотом головы в сторону после выдоха в воду;</p> <p>- выполняют плавание кролем на груди в полной координации;</p> <p>- наблюдают и анализируют образец плавания кролем на спине, выделяют его технические элементы и сравнивают с элементами плавания кролем на груди;</p> <p>- разучивают подводящие упражнения для освоения плавания кролем на спине (на бортике бассейна):</p> <p>1 – стойка, левая рука вверху, правая рука вдоль туловища — круговые движения руками назад;</p> <p>2 — сидя на краю бортика бассейна, руки отведены назад в упор сзади, прямые ноги</p>	
--	--	--	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

						<p>опущены в воду — попеременная работа ногами в воде;</p> <p>- выполнение плавательных упражнений в бассейне:</p> <p>1 – скольжение на спине, оттолкнувшись двумя ногами от бортика;</p> <p>2 – скольжение на спине, оттолкнувшись двумя ногами от бортика с попеременной работой ногами;</p> <p>3 – скольжение на спине, оттолкнувшись двумя ногами от бортика с попеременной работой ногами и руками;</p> <p>- выполняют плавание кролем на спине в полной координации</p>		
3.12	<p>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</p> <p>Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми</p>	0,5	0	0,5		<p>- обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения;</p> <p>- разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми.</p>	<p>Учебный диалог (образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик)</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</p>
	<p>Модуль "Подвижные и спортивные игры</p> <p>Подвижные игры общефизической подготовки</p>	0,5	0	0,5		<p>- разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения;</p> <p>- совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические</p>	<p>Учебный диалог (образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик)</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/</p> <p>https://resh.edu.ru/</p>

						действия из подвижных игр; - самостоятельно организуют и играют в подвижные игры.		ru/subject/lesson/5132/start/278909/
	Модуль "Подвижные и спортивные игры Технические действия игры волейбол	2	0	2		- наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения; - выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи: 1 - нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи); 2 – нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния; 3 – нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния; - выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований; - наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности их выполнения; - выполняют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками: 1 – передача и приём мяча двумя руками сверху над собой, стоя и в движении; 2 – передача и приём мяча двумя руками сверху в парах; 3 – приём и передача мяча двумя	Практическое занятие (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики)	https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_views/lesson_templates/1518864 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/

						руками сверху через волейбольную сетку; - выполняют подачу, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности.		
	Модуль "Подвижные и спортивные игры Технические действия игры баскетбол	2	0	2		- наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения; - выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол: 1 – стойка баскетболиста с мячом в руках; 2 – бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам движения и в полной координации); 3 – бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли; - выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности.	Практическое занятие (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики)	https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853
	Модуль "Подвижные и спортивные игры Технические действия игры ручной мяч	1	0	1		- разучивают технические приёмы игры в ручной мяч (в группах и парах): - ведение мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями; - наблюдают за образцами технических действий игры, уточняют особенности их выполнения; - передачи одной от плеча в	Практическое занятие (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики)	

						парах и в группе; - броски мяча по воротам;		
	Модуль "Подвижные и спортивные игры Технические действия игры футбол	2	0	2		- наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения; - разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи; - разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки; - выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности	Практическое занятие (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики)	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/
3.13	Прикладно-ориентированная физическая культура	6	0	6		Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Учебно-тренировочные занятия	https://www.gto.ru/
3.14	Дифференцированная аттестация: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1,5	0		выполняют тестовые упражнения	Контрольная работа. Письменные тестовые задания. Практическое выполнение тестовых упражнений	
Итого по разделу		31	1,5	29,5				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	2	32				

4 КЛАСС

Распределение учебного времени на различные виды программного материала
(сетка часов)

№ п/п	Разделы учебной программы	четверть			
		1	2	3	4
		количество часов			
1	Знания о физической культуре	1	-	-	-
2	Способы самостоятельной деятельности	2	-	-	-
3	Физическое совершенствование	5	8	10	8
	<i>Оздоровительная физическая культура.</i>	-	1	-	-
	<i>Спортивно-оздоровительная физическая культура</i>	5	7	10	8
	Гимнастика	1	2	2	1
	Легкая атлетика	1	1	2	1
	Плавательная подготовка	1	1	1	1
	Подвижные игры	1	1	2	2
	Прикладно-ориентированная физическая культура	1	1	2	2
4		34			

ОЦЕНКА УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Контроль и оценка успеваемости по предмету «Физическая культура».

Педагогический контроль имеет много сторон. Это и тестирование, и наблюдение за деятельностью учащихся и оценка овладения ими программного материала. Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели.

Качественный показатель успеваемости - это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности.

Количественные показатели успеваемости - это сдвиги в физической подготовке, складывается из: показателей развития основных физических качеств: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний (скоростно- силовых, силовой выносливости и др.). Количественные показатели в сочетании с глубоким качественным анализом результатов деятельности выступают как единое целое всесторонней оценки успеваемости с учетом физической подготовки, состоянием здоровья, пола обучаемого. Учитель должен ориентироваться не на наличный уровень развития физических качеств, а на темп (динамику) изменений за определенный период.

Особенностями оценки успеваемости по физической культуре является:

- учет психических особенностей, состояний и телосложение (рост, вес, тип сложения), физическое развитие, физические качества, состояние здоровья;

- широкий диапазон критериев: знание о физической культуре, конкретные двигательные навыки, умения, способность осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, способности использовать полученные знания и физические упражнения в нестандартных условиях;

- наличие объективных количественных слагаемых оценки позволяющих более объективно и точно вести контроль за ходом индивидуального физического развития и подготовленности.

Виды учета:- предварительный (на первых уроках, в начале изучения отдельных тем и разделов программы.) - текущий и итоговый.

ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

1 класс оценивается вербально.

2-4 классы:

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

1. По основам знаний. Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы. **Метод опроса** применяется в устной и письменной. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок. **Программированный метод** заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально. **Эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности.** Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

2. По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» – упражнение не выполнено.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный. **Метод открытого наблюдения** заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий. **Вызов как метод оценки** используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия. **Метод упражнений** предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий. **Суть комбинированного метода** состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий. Данные методы можно применять **индивидуально, и фронтально**, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

3. По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание **особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся.**

При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки

УЧЕТ И ОЦЕНКА УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

Оценивание учебных достижений умений, навыков и знаний учащихся осуществляется по пятибалльной системе. Учет осуществляется в процессе учебно-воспитательной работы. Организуется он по четвертям, выставляется годовая оценка по физической культуре. **Оценка каждого ученика по физической культуре** выставляется не только на основе приема контрольных нормативов, но и в результате оценки техники выполнения упражнений, усвоения теоретико-методических знаний, участие в соревнованиях, посещение уроков и личные достижения учащихся на протяжении учебного года (самостоятельные занятия, выполнение домашнего задания). На основе данных показателей учитель может применять разнообразные системы начисления «бонусных» баллов. При этом необходимо, чтобы учебные нормативы были сданы каждым учеником не ниже, чем на «удовлетворительно».

Характеристика цифровой оценки (отметки).

Оценка «5» – за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» – допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» – допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» – упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок или нежелание выполнять упражнение.

Оценка «1» – отказ от выполнения задания.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого.

К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

В начале учебного года учитель может, проводит диагностическое тестирование уровня физической подготовленности учащегося с фиксированием результатов в рабочем журнале (например: нормативная база комплекса «ГТО»).

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к **подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях**, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к **специальной медицинской группе «А»**, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия. Учащиеся, отнесенные

к **специальной медицинской группе «Б»**, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний» (тесты теоретические, доклад, сообщение, опрос по разделам учебной программы).

Домашние задания для самостоятельного выполнения физических упражнений учащихся получают на уроках физической культуры. Они предусматривают постепенный рост результативности, должны быть направлены на повышение двигательного режима доступных для выполнения в домашних условиях. Домашние задания задают на серию уроков на основе пройденного материала.

Контроль над выполнением домашнего задания являются отслеживанием динамики физического состояния учащихся: при росте результатов в овладении двигательными действиями и показателями физической подготовленности.

Контрольные упражнения оценивания физической подготовленности

Бег на 30,60. 100 метров

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Участники стартуют по 2-4 человека.

Челночный бег 3x10 метров

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

Подтягивание из виса на высокой перекладине

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду и продолжает выполнение испытания.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-» , ниже – знаком «+».

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 грамм.

Метание мяча весом 150 грамм

Участники II-IV ступеней комплекса выполняют метание мяча весом 150 грамм на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания копья или коридор шириной 10 метров. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат.

Поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет

максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Прыжок в длину с разбега

Прыжок в длину с разбега выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника, до линии отталкивания. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Плавание

Испытание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Способ плавания – произвольный.

КОМПЛЕКСНЫЙ ТЕСТ– ОЦЕНИВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

1 класс оценивается вербально

2 класс

№ п/п	Физические качества, двигательные умения и навыки	Контрольные упражнения	Критерии оценивания физической подготовленности (нормативы)							
			Мальчики				Девочки			
			«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
1	Скоростные	Бег 30 м с высокого старта(сек)	6,0	6,7	6,9	7,3	6,2	6,8	7,1	7,7
2	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	120	110	100	135	115	105	90
		Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во за 1 минуту)	35	24	21	12	30	21	18	10
3	Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	3	2	1				
		или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	15	9	6	4	11	6	4	2
		или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	17	10	7	5	11	6	4	2
4	Выносливость	Смешанное передвижение (1км)	5,20	6,40	7,10	7,40	6,0	7,05	7,35	8,0
5	Координация	Челночный бег 3x10 м (сек)	9,2	10,0	10,3	12,0	9,5	10,4	10,6	13,0
6	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+7	+3	+1	-4	+9	+5	+3	-2

3-4 класс

№ п/п	Физические качества, двигательные умения и навыки	Контрольные упражнения	Критерии оценивания физической подготовленности (нормативы)							
			Мальчики				Девочки			
			«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
1	Скоростные	Бег 30 м с(сек)	5,4	6,0	6,2	6,9	5,6	6,2	6,4	7,0
		или бег на 60 м	10,4	11,5	11,9	12,2	10,8	12,0	12,4	12,7
2	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	140	130	120	150	130	120	110
		или прыжок в длину с разбега (см)	285	225	210	190	200	190	180	170
		Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во за 1 минуту)	42	32	27	20	36	27	24	18
3	Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	5	3	2	1				
		или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	20	12	9	6	15	9	7	4
		или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	22	13	10	7	13	7	5	3
4	Выносливость	Бег на 1км (мин.,сек)	4,50	5,50	6,10	6,30	5,10	6,20	6,30	7,0
5	Координация	Челночный бег 3x10 м (сек)	8,5	9,3	9,6	9,9	8,7	9,5	9,9	10,2
6	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+8	+4	+2	-3	+11	+5	+3	-1

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ИСПЫТАНИЯ ПО УСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

1 класс оценивается вербально

Критерии оценивания подвижных игр

Учитель должен постоянно следить за процессом обучения подвижным играм, оценивать его результаты. Следует останавливать внимание учеников на допускаемых ошибках, с тем чтобы их исправлять и избегать в дальнейшем.

Важно систематически проверять и оценивать успеваемость по подвижным играм. Обычно применяются текущая и контрольная проверки успеваемости.

Текущая проверка может практиковаться при проведении каждой игры. Ближе к концу учебного года можно проводить контрольную подвижную игру. Это покажет, насколько ученики научились играть, как они способны в разнообразной игровой обстановке применять умения и навыки в естественных видах движений, изучаемых в процессе занятий гимнастикой, лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой.

При оценке успеваемости следует ориентироваться на конкретные требования, которые характеризуют умение играть в данную игру.

Можно оценивать:

- знание правил игры и умение соблюдать их в её процессе;
- умение целесообразно и согласованно действовать в игре;
- умение использовать в определённых игровых ситуациях знакомые двигательные действия.

Перечисленные умения оцениваются с учётом допускаемых ошибок. Условно их разделяют на мелкие и существенные.

К **мелким** можно отнести ошибки, связанные с небольшими отклонениями от целесообразного использования двигательных действий, но не оказывающие явно отрицательного влияния на результат игровых действий; пассивность ученика во взаимодействиях с другими играющими, нарушение второстепенных правил игры.

Существенными ошибками можно считать нецелесообразное применение двигательных действий, которые нарушают, искажают ход игры или не соответствуют требованиям этики игры (например, в игре «Петушки» игрок толкает партнёра так сильно, что тот падает); несогласованность взаимодействий играющих; преимущественно игра на себя; незнание или нарушении е основных правил.

Умения и навыки играющих оцениваются следующим образом:

Оценка			
«5»	«4»	«3»	«2»
- ставится, если играющий, точно соблюдая правила игры, целесообразно применяет в различных игровых ситуациях знакомые (из своего опыта или разученные на уроках физической культуры) двигательные действия; - согласованно действует в команде; - достигает высоких результатов в игре, проявляя творческую двигательную активность.	- ставится, если играющий допускает не более двух мелких ошибок.	- ставится при одной-двух существенных ошибках.	- ставится при трёх существенных ошибках.

Примечание:

На различных этапах обучения каждой игре критерии оценки должны изменяться. Например, при начальном ознакомлении с подвижной игрой ученики будут играть ещё недостаточно уверенно, активно, допускают много ошибок, к которым надо подходить менее строго, чем при проведении контрольной игры.

**Ориентировочные контрольные нормативы (гимнастика с основами акробатики)
2 класс**

Контрольные упражнения	Критерии оценивания физической подготовленности							
	Мальчики				Девочки			
	«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
а) демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;	выполняет 3 контрольных упражнения	выполняет 2 контрольных упражнения	выполняет 1 контрольное упражнение	не выполняет ни одного элемента	выполняет 3 контрольных упражнения	выполняет 2 контрольных упражнения	выполняет 1 контрольное упражнение	не выполняет ни одного элемента

б) выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения	выполняет 3 контрольных упражнения	выполняет 2 контрольных упражнения	выполняет 1 контрольное упражнение	не выполняет ни одного элемента	выполняет 3 контрольных упражнения	выполняет 2 контрольных упражнения	выполняет 1 контрольное упражнение	не выполняет ни одного элемента
в) демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;	выполняет 3 контрольных упражнения	выполняет 2 контрольных упражнения	выполняет 1 контрольное упражнение	не выполняет ни одного элемента	выполняет 3 контрольных упражнения	выполняет 2 контрольных упражнения	выполняет 1 контрольное упражнение	не выполняет ни одного элемента
Народные танцы: а) знание элементов народного танца б) знание особенностей постановки корпуса, ног, рук, головы. в) умение исполнять элементы и основные комбинации народного танца; г) умение понимать и исполнять указания преподавателя.	выполняет -а, б, в, г	выполняет -а, б, в	выполняет -а, б	не выполняет ни одного элемента	выполняет -а, б, в, г	выполняет -а, б, в	выполняет -а, б	не выполняет ни одного элемента

3-4 класс

Контрольные упражнения	Критерии оценивания физической подготовленности							
	Мальчики				Девочки			
	«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
Акробатические элементы и упражнения из равновесия:								
а) «мост» из положения лёжа (со страховкой)	выполняет 4 контрольных упражнения	выполняет 3 контрольных упражнения	выполняет 1 контрольное упражнение	не выполняет ни одного элемента	выполняет 4 контрольных упражнения	выполняет 3 контрольных упражнения	выполняет 1 контрольное упражнение	не выполняет ни одного элемента
б) комбинация элементов на развития равновесия: - ходьба на носках по бревну, ходьба приставными шагами; повороты на носках кругом; - ходьба приставными шагами; - приседание и переход в упор присев, из упора присев на бревне, опираясь на руки, перейти в сед на бедре и соскок в сторону, опираясь руками	выполняет 4 контрольных упражнения	выполняет 3 контрольных упражнения	выполняет 1 контрольное упражнение	не выполняет ни одного элемента	выполняет 4 контрольных упражнения	выполняет 3 контрольных упражнения	выполняет 1 контрольное упражнение	не выполняет ни одного элемента
в) из упора присев два кувырка вперёд в группировке в упор присев – перекатом назад стойку на лопатках (держать) – перекатом вперёд лечь и «мост» – лечь, упор присе	выполняет 4 контрольных упражнения	выполняет 3 контрольных упражнения	выполняет 1 контрольное упражнение	не выполняет ни одного элемента	выполняет 4 контрольных упражнения	выполняет 3 контрольных упражнения	выполняет 1 контрольное упражнение	не выполняет ни одного элемента
г) комбинация из 4 акробатических элементов (на выбор учителя);	выполняет 4 контрольных упражнения	выполняет 3 контрольных упражнения	выполняет 1 контрольное упражнение	не выполняет ни одного элемента	выполняет 4 контрольных упражнения	выполняет 3 контрольных упражнения	выполняет 1 контрольное упражнение	не выполняет ни одного элемента

Ориентировочные контрольные нормативы (плавание) 4 класс

Контрольные упражнения	Критерии оценивания физической подготовленности							
	Мальчики				Девочки			
	«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
а) скольжения с движениями ног как при способе кроль на груди;	выполняет -а, б, в, г	выполняет -а, б, в	выполняет -а, б	выполняет -а	выполняет -а, б, в, г	выполняет -а, б, в	выполняет -а, б	выполняет -а
б) скольжения с движениями рук как при способе кроль на груди;	выполняет -а, б, в, г	выполняет -а, б, в	выполняет -а, б	выполняет -а	выполняет -а, б, в, г	выполняет -а, б, в	выполняет -а, б	выполняет -а
в) согласованность движений руками и дыхания при плавании способом кроль на груди;	выполняет -а, б, в, г	выполняет -а, б, в	выполняет -а, б	выполняет -а	выполняет -а, б, в, г	выполняет -а, б, в	выполняет -а, б	выполняет -а
г) скольжение на груди с последующим подключением работы ног, рук и дыхания	выполняет -а, б, в, г	выполняет -а, б, в	выполняет -а, б	выполняет -а	выполняет -а, б, в, г	выполняет -а, б, в	выполняет -а, б	выполняет -а

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)

№ п/п	Контрольные упражнения	Нормативы					
		Мальчик			Девочки		
Обязательные испытания (тесты) нормативов ГТО для школьников 6-8 лет		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Челночный бег 3х10 м (сек)	9,2	10,0	10,3	9,5	10,4	10,6
	Бег 30 м с высокого старта(сек)	6,0	6,7	6,9	6,2	6,8	7,1
2	Смешанное передвижение (1км)	5,20	6.40	7.10	6,00	7,05	7,35
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	3	2	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	15	9	6	11	6	4
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	17	10	7	11	6	4
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+7	+3	+1	+9	+5	+3
Испытания (тесты) по выбору		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	120	110	135	115	105
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий)	4	3	2	3	2	1
7	Смешанное передвижение 1км по пересеченной местности	6,00	7.00	9.00	6,30	7,30	9,30
8	Плавание на 25 м	2,30	2,40	3,00	2,30	2,40	3,00
9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во за 1 минуту)	35	24	21	30	21	18
Количество тестов в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество тестов, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса ГТО		7	6	6	7	6	6

3-4 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты) нормативов ГТО для школьников 9-10 лет		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м с(сек)	5,4	6,0	6,2	5,6	6,2	6,4
	или бег на 60 м	10,4	11,5	11,9	10,8	12,0	12,4
2	Бег на 1км (мин.,сек)	4,50	5.50	6.10	5,10	6,20	6,30
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	5	3	2			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	20	12	9	15	9	7
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	22	13	10	13	7	5
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+8	+4	+2	+11	+5	+3
Испытания (тесты) по выбору		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
5	Челночный бег 3x10 м (сек)	8,5	9,3	9,6	8.7	9.5	9,9
6	Прыжок в длину с разбега (см)	285	225	210	250	200	190
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	140	130	150	130	120
7	Метание мяча весом 150 г (м)	27	22	19	18	15	13
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во за 1 минуту)	42	32	27	36	27	24
9	Кросс на 2 км по пересеченной местности	13,00	16,00	18,00	15,00	17,30	19.00
10	Плавание на 25 м	2,30	2,40	3,00	2,30	2,40	3,00
Количество тестов в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество тестов, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса ГТО		8	7	7	8	7	7

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Обязательные учебные материалы для ученика

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

Уроки физической культуры. 1-2 классы / Аслаханов С.-А.М. – Махачкала: АЛЕФ, 2019. – 46 с.

Уроки физической культуры. 3-4 классы / Аслаханов С.-А.М. – Махачкала: АЛЕФ, 2019. – 46 с.

Физическая культура. Учебник для начальной общеобразовательной школы Чеченской Республики / Аслаханов С.-А.М. – Майкоп: Издательство Перо, 2019.– 158с.

Учебные и методические материалы для учителя

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

Программа физического воспитания учащихся I-IV классов общеобразовательной школы Чеченской Республики /Аслаханов С.А.М.– Махачкала: АЛЕФ, 2019. – 70 с.

Рабочая программа по физической культуре учащихся I-IV классов общеобразовательной школы Чеченской Республики / Аслаханов С.-А.М. – Махачкала: АЛЕФ, 2019. – 214 с.

Основы теории и методики физического воспитания: Учебник для педагогов учреждений общего образования / Аслаханов С.-А.М. – Махачкала: АЛЕФ, 2019. – 340 с.

Методические рекомендации по реализации рабочей программы с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий по предмету «Физическая культура» /Хамзатов Д.С., НМЖ ЧИПКРО Вестник 1/31/2020.-160 с.
<https://www.govzalla.ru/center/cofc>

Методические рекомендации для образовательных организаций Чеченской республики о преподавании учебного предмета «Физическая культура» в 2020-2021 учебном году. / Хамзатов Д.С., 2021.-28 с. <https://www.govzalla.ru/center/cofc>

Методические рекомендации для образовательных организаций Чеченской республики о преподавании учебного предмета «Физическая культура» в 2021-2022 учебном году. / Хамзатов Д.С., 2021.-23 с. <https://www.govzalla.ru/center/cofc>

Методические рекомендации по внедрению Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура», / Хамзатов Д.С., 2022.- 8 с. <https://www.govzalla.ru/center/cofc>

Подборка методических материалов и нормативных документов для учителей-предметников на сайте <https://edsoo.ru/>, <https://mosmethod.ru/>.

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет

Сайте <https://edsoo.ru/>, <https://mosmethod.ru/>.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Учебное оборудование

Перечень спортивного оборудования и инвентаря для общеобразовательных учреждений

№ Наименование

Спортивные игры

1. Щит баскетбольный игровой (комплект)
2. Щит баскетбольный тренировочный
3. Щит баскетбольный навесной
4. Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола (комплект)
5. Ворота складные для подвижных игр (комплект)
6. Табло игровое (электронное)
7. Мяч баскетбольный №5 для соревнований
8. Мяч баскетбольный №5 массовый
9. Мяч футбольный №5 массовый
10. Мяч футбольный №5 для соревнований
11. Насос для накачивания мячей с иглой
12. Жилетки игровые
13. Сетка для хранения мячей
14. Конус игровой

Гимнастика

15. Стенка гимнастическая
16. Скамейка гимнастическая
17. Комплект матов гимнастических №2
18. Модуль гимнастический многофункциональный
19. Мостик гимнастический подкидной
20. Бревно гимнастическое напольное
21. Кронштейн навесной для канатов
22. Канат для лазания 5м. (со страховочным устройством)
23. Перекладина гимнастическая пристенная
24. Коврик гимнастический
25. Палка гимнастическая №3
26. Обруч гимнастический №2
27. Скакалка гимнастическая

Легкая атлетика

28. Стойки для прыжков ввысоту (комплект)
29. Мяч для метания

Общефизическая подготовка

30. Перекладина навесная универсальная
31. Брусья навесные
32. Снаряд «Доска наклонная»
33. Горка атлетическая
34. Лестница координационная (12 ступеней)

Подвижные игры

35. Набор для подвижных игр в контейнере
36. Сумка для подвижных игр

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Оборудование для кабинета по физической культуре и проведения соревнований

1. Скамейка для степ-теста-пьедестал
2. Весы напольные
3. Сантиметр мерный
4. Комплект для соревнований №1
5. Аппаратура для музыкального сопровождения
6. Персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)
7. Аптечка медицинская
8. Сетка заградительная