

Приложение 13
к основной образовательной программе
начального общего образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура

срок реализации программы: 4 года (с 1 по 4 класс)

1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1 КЛАСС

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

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

Физическое совершенствование.

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

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

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

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

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 по-

ворота 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 поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

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

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. 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, 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 противоходом; 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. Упражнения в танцах галоп и полька.

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

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

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

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

4 КЛАСС

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

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

Физическое совершенствование.

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

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

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

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. 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.

При реализации рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» находят отражение целевые ориентиры воспитания, такие как создание благоприятных условий для

- формирования и развития первоначальных представлений о своей стране - России как о Родине, Отечестве, о культурных традициях;
- осознания ценности каждой человеческой жизни, признающий индивидуальность и достоинство каждого человека;
- соблюдения основных правил здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни;
- ориентации на физическое развитие, занятия физкультурой и спортом;
- бережного отношения к физическому здоровью и душевному состоянию своему и других людей;
- осознания и принятия своей половой принадлежности, соответствующих ей психофизических и поведенческих особенностей с учетом возраста.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

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 приросты по учебным четвертям (триместрам);

Коммуникативные УУД:

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

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

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

— делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

Регулятивные УУД:

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

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

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

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;

— демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

— передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

— играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

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, перекатыванию;

— демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

— выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;

— передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;

— организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;

— выполнять упражнения на развитие физических качеств.

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 танцев галоп и полька;

— выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

— передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

— выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); 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);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы			
1 КЛАСС							
1.1	Что понимается под физической культурой 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. Правила поведения и техника безопасности на уроках (по каждому разделу)	1		1	Рассказ, беседа, просмотр видеоматериалов		РЭШ
Итого по разделу		1					
2.1	Режим дня школьника Режим дня и правила его составления и соблюдения.	0.5		0.5	Рассказ, беседа, показ		
Итого по разделу		0.5					
3.1	Личная гигиена и гигиенические процедуры Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур.	0.5			Рассказ, беседа, показ		РЭШ
3.2	Осанка человека Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.	0.5		0.5	Просмотр видео. Беседа		РЭШ
3.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника Физические	0.5		0.5	Практическая работа. Показ и выполнение задания.		

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы			
	упражнения для						
	физкультминуток и утренней зарядки. Комплекс общеразвивающих упражнений.						
Итого по разделу		1.5					
4.1	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.	1		1	Просмотр видео. Беседа		
4.2	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	2		2	Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ.		РЭШ
4.3	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью	3		3	Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ.		http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
4.4	Модуль "Гимнастика с основами	4		4	Практическая работа.		http://ru.sp

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы			
	акробатики". Гимнастические упражнения Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.				Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ.		ort- wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
4.5	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения 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.	4		4	Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ.		http://ru.sp-ort- wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ www.gto.ru (сайт ГТО)
4.6	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1		1	повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой; изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий; анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил		https://resh.edu.ru/

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы			
					поведения, приводят примеры;		
4.7	Модуль "Лыжная подготовка". Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	1		1	наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения ступающим шагом без палок, разучивают имитационные упражнения в передвижении ступающим шагом (скользящие передвижения без лыжных палок);		https://resh.ed u.ru/
4.8	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	1		1	наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага; разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок)		https://resh.ed u.ru/
4.6	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	9		9	Практическая работа. Выполнение команд.		РЭШ www.gto.ru

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы			
	Равномерная ходьба и равномерный бег. Передвижение и бег с ускорениями. Чередование ходьбы и бега. Челночный бег 3*10, бег 30 и 60 метров. Бег 300 и 500 метров без учёта времени. Бег с изменением скорости и направления по сигналу. Эстафеты и подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.				Демонстрация практических навыков. Опрос и показ. Просмотр видеоматериалов.		(сайт ГТО)
4.9	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами. Многоскоки. Запрыгивание на возвышенность. Спрыгивания с возвышенности. Подтягивания.	4		4	Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ. Просмотр видеоматериалов.		РЭШ www.gto.ru (сайт ГТО)
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега. Метания мяча. Перенос маховой ноги через планку. Отталкивание толчковой ногой перед прыжком в высоту. Прыжки в высоту, длину с короткого разбега. Метание мяча в цель. Метание мяча на дальность и в цель с места.	7		7	Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ. Просмотр видеоматериалов.		РЭШ www.gto.ru (сайт ГТО)
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры. Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча. Ведение мяча. Игры для развития быстроты. Игры для развития внимания и ловкости.	21		21	Просмотр видеоматериалов и презентации. Демонстрация практических навыков. Опрос		

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы			
Итого по разделу		58					
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО Челночный бег 3*10, бег 30 метров, смешанное передвижение 1000 метров, подтягивания на высокой и низкой перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке, прыжок в длину с места, поднимания туловища из положения лёжа на спине, передвижение на лыжах 1 км.	4		4	Демонстрация практических навыков		www.gto.ru (сайт ГТО)
Итого по разделу		4					
Промежуточная аттестация		1					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66					
<u>2 КЛАСС</u>							
Раздел 1. Знания о физической культуре							
1.1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	0,5	0	0	обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр;		https://resh.ed u.ru/
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	0,5	0	0	готовят небольшие сообщения о		https://resh.ed

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы			
					проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся);		u.ru/
Итого по разделу		1					
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности							
2.1.	Физическое развитие	0,5	0	0	разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах);;		https://resh.ed u.ru/
2.2.	Физические качества	0,25	0	0	знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия;;		https://resh.ed u.ru/
2.3.	Сила как физическое качество	0,25	0	0	знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения);;		https://www.y aklass.ru/
2.4.	Быстрота как физическое качество	0,25	0	0	знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают		https://www.y aklass.ru/

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контро ля	Электрон ные образоват ельные ресурсы
		всего	контр о льные работ ы	практи ч еские работы			
					быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения);;		
2.5.	Выносливость как физическое качество	0,25	0	0	знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений);;		https://resh.edu.ru/
2.6.	Гибкость как физическое качество	0,25	0	0	знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц);;		https://resh.edu.ru/
2.7.	Развитие координации движений	0,25	0	0	знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит		https://resh.edu.ru/

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы			
					проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре);;		
2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	0,5	0	0	знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления;;		https://www.yaklass.ru/
Итого по разделу		2,5					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ							
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура							
3.1.	Закаливание организма	0,25	0	0	знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;;		https://resh.edu.ru/
3.2.	Утренняя зарядка	0,25	0	0	наблюдает за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса;;		https://resh.edu.ru/
3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	0	составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых		https://resh.edu.ru/

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы			
					упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания);		
Итого по разделу		1,5					
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура							
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0	разучивают правила поведения на уроках гимнастики;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	3	0	0	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	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы			
					налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации); обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному;; обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью;; обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!»;		
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	2	0	0	знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой;; наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку;;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.ed u.ru/

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы			
					записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава);		
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	3	0	0	разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой;; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом;; разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации);	Устный опрос; Тестирование;	https://resh.ed u.ru/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	2	0	0	разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;; обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом;;	Устный опрос; Тестирование;	https://resh.ed u.ru/
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	3	0	0	разучивают движения хороводного шага (по фазам движения и с в полной координации);;	Устный опрос;	https://resh.ed u.ru/

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы			
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0	повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой;; изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий;; анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0	наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага;; разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок);; разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в	Устный опрос; Зачет;	https://resh.edu.ru/

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контро ля	Электрон ные образоват ельные ресурсы
		всего	контр о льные работ ы	практи ч еские работы			
					полной координации)); выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения;		
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	0	наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками)); разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки;; наблюдают образец техники подъёма лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении;; обучаются имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок)); обучаются передвижению	Устный опрос; Зачет;	<a href="https://resh.ed
u.ru/">https://resh.ed u.ru/

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контро ля	Электрон ные образоват ельные ресурсы
		всего	контр о льные работ ы	практи ч еские работы			
					приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками;; разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации);		
4.10	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	1	0	0	разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя);; обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения);; разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе;; разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона;	Устный опрос; Зачет;	https://resh.u.ru/
4.11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;	Устный опрос;	https://resh.u.ru/

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы			
4.12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	3	0	0	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).;	Устный опрос; Зачет;	https://resh.edu.ru/
4.13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	4	0	0	разучивают сложно координированные прыжковые упражнения;;	Устный опрос; Зачет;	https://resh.edu.ru/
4.14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	3	0	0	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;	Устный опрос; Зачет;	https://resh.edu.ru/
4.15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	2	0	0	разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе;; разучивают передвижение	Устный опрос; Зачет;	https://resh.edu.ru/

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контро ля	Электрон ные образоват ельные ресурсы
		всего	контр о льные работ ы	практи ч еские работы			
					<p>равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук;;</p> <p>разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.);;</p> <p>разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком;;</p> <p>разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки;</p>		
4.16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	7	0	0	<p>выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°);;</p> <p>выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа);;</p> <p>выполняют бег с преодолением</p>	Устный опрос; Зачет;	https://resh.edu.ru/

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы			
					препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной);		
4.17.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	21	0	0	разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах); разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах);;		https://resh.ed u.ru/
Итого по разделу		59					
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура							
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	3	0	0	знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;; совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в		https://resh.ed u.ru/

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контро ля	Электрон ные образоват ельные ресурсы
		всего	контр о льные работ ы	практи ч еские работы			
					парах и группах);; разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий;;		
Итого по разделу		3					
Промежуточная аттестация		1					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	1			
3 КЛАСС							
Раздел 1. Знания о физической культуре							
1.1.	Физическая культура у древних народов	1			Объяснять влияние нагрузки на мышцы;		https://resh.ed u.ru/
Итого по разделу		1					
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности							
2.1.	Виды физических упражнений	0.5			Рассказ, беседа		https://resh.ed u.ru/
2.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	0.5			Рассказ, беседа		https://resh.ed u.ru/
2.3.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	0.5			Рассказ, беседа, опрос		
Итого по разделу		1.5					
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность							
3.1.	Закаливание организма	0.5			Рассказ, беседа, просмотр видеоматериалов		https://resh.ed u.ru/
3.2.	Дыхательная гимнастика	0.5			Рассказ, беседа, просмотр видеоматериалов		https://resh.ed u.ru/

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы			
3.3	Зрительная гимнастика	0.5			Рассказ, беседа, просмотр видеоматериалов		
Итого по разделу		1.5					
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность							
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения	3			Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Просмотр видеоматериалов.		https://resh.ed u.ru/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату	2			Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков.. Просмотр видеоматериалов.		https://resh.ed u.ru/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	2			Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Просмотр видеоматериалов.		https://resh.ed u.ru/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	2			Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Просмотр видеоматериалов.		https://resh.ed u.ru/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	2			Практическая работа. Выполнение команд.		https://resh.ed u.ru/

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы			
					Демонстрация практических навыков. Просмотр видеоматериалов.		
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	3			Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Просмотр видеоматериалов.		https://resh.edu.ru/
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	2			Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Просмотр видеоматериалов.		https://resh.edu.ru/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину, в высоту	5			Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Просмотр видеоматериалов.		https://resh.edu.ru/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча	5			Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Просмотр видеоматериалов.		https://resh.edu.ru/
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	8			Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических		https://resh.edu.ru/

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы			
					навыков. Просмотр видеоматериалов.		
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков (имитация движений). Просмотр видеоматериалов.		https://resh.edu.ru/
4.12.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	1			Выполнение команд. Демонстрация практических навыков (имитация движений).. Просмотр видеоматериалов.		https://resh.edu.ru/
4.13.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	1			Выполнение команд. Демонстрация практических навыков (имитация движений). . Просмотр видеоматериалов.		https://resh.edu.ru/
4.14.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	1			Выполнение команд. Демонстрация практических навыков (имитация движений). Просмотр видеоматериалов.		https://resh.edu.ru/
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	12			Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Просмотр видеоматериалов.		https://resh.edu.ru/
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	8			Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Просмотр		https://resh.edu.ru/

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные образовательные ресурсы
		всего	контр о льные работ ы	практи ч еские работы			
					видеоматериалов.		
Итого по разделу		58					
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура							
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	5			Демонстрация практических навыков		www.gto.ru (сайт ГТО)
Итого по разделу		5					
Промежуточная аттестация		1					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0			1	
4 класс							
Раздел 1. Знания о физической культуре							
1.1.	Из истории развития физической культуры в России	0.5			Рассказ, беседа, показ		https://resh.ed u.ru/
1.2.	Из истории развития национальных видов спорта	0.5			Рассказ, беседа		https://resh.ed u.ru/
Итого по разделу		1					
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности							
2.1.	Самостоятельная физическая подготовка	1			Рассказ, беседа, показ	Устный опрос	https://resh.ed u.ru/
2.2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	0.5			Рассказ, беседа	Устный опрос	https://resh.ed u.ru/

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы			
2.3.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	0.5			Рассказ, беседа		https://resh.ed u.ru/
2.4.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1			Рассказ, беседа, показ		https://resh.ed u.ru/
Итого по разделу		3					
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность							
3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.5			Рассказ, беседа, показ		https://resh.ed u.ru/
3.2.	Закаливание организма	0.5			Рассказ, беседа, показ		https://resh.ed u.ru/
Итого по разделу		1					
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность							
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	3			Выполнение команд. Демонстрация практических навыков.		https://resh.ed u.ru/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	3			Выполнение команд. Демонстрация практических навыков.		https://resh.ed u.ru/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики"	3			Выполнение команд.		https://resh.ed u.ru/

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы			
	". Опорной прыжок				Демонстрация практических навыков.		u.ru/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине	3			Выполнение команд. Демонстрация практических навыков.		https://resh.ed u.ru/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	3			Выполнение команд. Демонстрация практических навыков.		https://resh.ed u.ru/
4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой.	4			Выполнение команд. Демонстрация практических навыков.		https://resh.ed u.ru/
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжки в высоту с разбега перешагиванием	4			Выполнение команд. Демонстрация практических навыков.		https://resh.ed u.ru/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	4			Выполнение команд. Демонстрация практических навыков.		
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	4			Выполнение команд. Демонстрация практических навыков.		
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1			Выполнение команд. Демонстрация практических		

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы			
					навыков (имитация движений). Просмотр видеоматериалов.		
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1			Выполнение команд. Демонстрация практических навыков (имитация движений). Просмотр видеоматериалов.		
4.12.	Модуль "Плавательная подготовка". Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1			Выполнение команд. Демонстрация практических навыков (имитация движений). Просмотр видеоматериалов.		
4.13.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	1			Выполнение команд. Демонстрация практических навыков (имитация движений). Просмотр видеоматериалов.		
4.14.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	4			Выполнение команд. Демонстрация практических навыков.		
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	4			Выполнение команд. Демонстрация практических навыков.		
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	4			Выполнение команд. Демонстрация практических		

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы			
					навыков.		
4.17.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	4			Выполнение команд. Демонстрация практических навыков.		
4.18.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	4			Выполнение команд. Демонстрация практических навыков.		
Итого по разделу		55					
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура							
Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО		7			Демонстрация практических навыков самостоятельных занятий.		www.gto.ru (сайт ГТО)
Итого по разделу		7					
Промежуточная аттестация		1					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		1	
ТРУДОЕМКОСТЬ ПРОГРАММЫ		270				4	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 56329272446943365375691549892248362578707919241

Владелец Сутырин Илья Игоревич

Действителен с 28.03.2023 по 27.03.2024