


**Министерство образования Свердловской области
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области
«Екатеринбургская школа -интернат для детей,
нуждающихся в длительном лечении»**

РАССМОТРЕНА:
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от « 26 » 08 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА:
Директор ГБОУ СО «ЕШИ для детей,
нуждающихся в длительном лечении»
В.М. Савенков
Приказ № 131-08
от « 29 » 08 2025 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для обучающихся 1-4 классов

Составитель:
Попова А.А., учитель

Екатеринбург, 2025 г

Пояснительная записка

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества 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.

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

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. 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 обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся 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 обучающихся, 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 обучающихся 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 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 являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися 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.

При разработке рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» учитывалась специфика образовательного учреждения и медицинские рекомендации.

В раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Содержание данного модуля в нашей образовательной организации реализуется корригирующей гимнастикой, которая позволит удовлетворить интересы обучающихся и их родителей, законных представителей несовершеннолетних обучающихся. Реализация данного вида программного материала осуществляется на каждом уроке корригирующей гимнастики в течение всего учебного года. Такой подход помогает непрерывно и последовательно осуществлять коррекцию осанки у детей, способствует формированию у них движений. Особое значение в этом разделе уделяется дыхательным упражнениям и упражнениям на развитие костно-мышечного корсета.

Сколиоз – тяжелое, прогрессирующее, деформирующее заболевание позвоночника, характеризующееся не только наклоном тела в сторону, но и поворотом отдельных позвонков в градусах вокруг вертикальной оси. По тяжести ученые выделяют 4 степени данного заболевания. Наиболее «злокачественными» является грудной и комбинированный сколиоз (кифосколиоз).

Упражнения, противопоказанные при любых стадиях искривления:

-Нельзя висеть на турнике и подтягиваться на нём.

-Запрещаются кувырки.

-Нельзя поднимать тяжёлые предметы (штанги).

-Запрещается выполнять быстрые движения.

-Заниматься боевыми искусствами.

-Бег запрещён также.

В разделе «Физическое совершенствование» включен комплекс упражнений корригирующей гимнастики, исключен материал по подготовке школьников к выполнению комплекса ГТО; спортивные игры пионербол, волейбол и баскетбол проводятся по упрощенным правилам, особое внимание уделяется общеразвивающим и корригирующим упражнениям.

Исходя из материально – технических возможностей школы (отсутствие бассейна) плавательная подготовка обучающихся носит теоретических характер.

Содержание программы по физической культуре 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.

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

Общее количество часов, для изучения физической культуры – 371 час в год:

в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю),

во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю),

в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), из трех часов 1 час реализуется из части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений.

в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности 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.

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

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

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

3) 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;

4) 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;

5) экологическое воспитание: экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Метапредметные результаты

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия, работа с информацией:

-ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

-выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

-моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

-устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

-классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

-приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной

подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений; самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений; формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

-овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами, использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

-использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

-использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

-вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

-описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

-строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

-проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь; продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

-конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

-оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

-контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

-предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни; проявлять волевую саморегуляцию при выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;

-осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Предметные результаты

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности. В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного программой по физической культуре, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися, умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития начального общего образования, виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;

игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (например, точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания);

туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;

спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

К последней группе в программе по физической культуре условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх трупп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения).

Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

К концу обучения **в 1 классе** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

- различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт); формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице, иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни, формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке);

- формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, применять их в повседневной жизни, понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития, описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;

- иметь представление об основных видах разминки.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

- выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе, упражнения для развития гибкости и координации;

- составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики, измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

- участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов, выполнять игровые задания, основами туристической деятельности, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, выполнять команды и строевые упражнения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;

- упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на период начального общего образования, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;

- осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);

-осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений

-осваивать способы игровой деятельности.

К концу обучения **во 2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

-описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки, отмечать динамику развития личных физических качеств:

-гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;

-кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта, излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов, описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека, понимать и раскрывать правила поведения на воде, формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн, гигиенические правила при выполнении физических упражнений, характеризовать умение плавать. Способы физической культуры деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

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

использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе, характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;

- принимать решения в условиях игровой деятельности, оценивать правила безопасности в процессе игры;

-знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

-составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики, измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей, измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой; классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:

-участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

-устанавливать ролевое участие членов команды;

- выполнять перестроения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

-осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;

-осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом, мягким бегом вперёд, назад, подскоками, галопом;

- осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для

развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;

- демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно
- осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения).

К концу обучения **в 3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

-представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране, формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;

- выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования, находить и представлять материал по заданной теме, объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;

- представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;

- описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;

- формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;

-находить информацию о возрастных периодах, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота, сила, выносливость;

-различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;

-различать упражнения на развитие моторики;

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

-самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры, характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению; организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор). *Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:*

-определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения, оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;

- проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

-составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

- выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом/без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

-осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;

-осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;

-осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка, повороты, удержание на воде, дыхание под водой и другие;

проявлять физические качества: гибкость, координацию – и демонстрировать динамику их развития;

-осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;

- осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);
- осваивать упражнения в, равновесий,
- осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах, бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель;
- осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений.

К концу обучения в 4 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека, пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма, понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

- называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;

- понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;

- формулировать основные задачи физической культуры, объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;

- характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;

- давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;

- знать строевые команды; знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей; определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;

- определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;

- различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

Способы физкультурной деятельности:

- составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур;

- измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы по физической культуре (гибкость, координационно-скоростные способности);

- объяснять технику разученных гимнастических упражнений

- общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;

- моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и другие;

- составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);

- моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;

- осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;

-осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры – в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);

-принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

-осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;

-осваивать технику выполнения спортивных упражнений;

- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;

- проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;

-выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и при ходьбе на лыжах

-различать, выполнять и озвучивать строевые команды; осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;

-соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

-демонстрировать упражнения с гимнастическими предметами (мяч, скакалка)

-осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;

-моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры); осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет; осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности; осваивать технические действия из спортивных игр.

Содержание учебного предмета

1 КЛАСС

1.Знания о физической культуре.

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом влияют на укрепления здоровья, физическому развитию и физической подготовке.

Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Основные виды деятельности обучающихся:

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;

2. Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и правила его составления и соблюдения

Основные виды деятельности обучающихся:

обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;

3. Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура:

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур.

Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Основные виды деятельности обучающихся:

знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;

знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры.

Подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Основные виды деятельности обучающихся:

знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;

знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе

Лёгкая атлетика Равномерная ходьба и равномерный бег.

Бег 30 метров.

челночный бег 3х10.

Упражнения на развитие координации движений, физические качества, наклоны туловища вперед из положения стоя.

Метание на дальность малого мяча, метание на точность.

Основные виды деятельности обучающихся

обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);

обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома;

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);

Гимнастика 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.

Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.

Упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.

Общеразвивающие упражнения с предметами, танцевальные упражнения под музыку, упражнения на развитие гибкости, координации, танцевальные шаги, комбинации из разученных элементов, комбинации из разученных элементов под музыку.

Основные виды деятельности обучающихся:

знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;

наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия

Основная стойка лыжника

Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).

Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Повороты переступанием на лыжах без палок.

Подъем на склон «елочкой».

Основные виды деятельности обучающихся

разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;

разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках

разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы;

Подвижные и спортивные игры

Броски и ловля мяча в парах.

Индивидуальная работа с мячами.

Ведение мяча, броски мяча, ловля и передача мяча,

Игровые задания;

Круговая тренировка;

Подвижные игры:

Развитие быстроты при помощи подвижной игры «Осада огородов».

Развитие ловкости при помощи подвижной игры «Мышеловка»

Развитие быстроты при помощи подвижной игры «Горелки»

Основные виды деятельности обучающихся:

разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих;

разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;

обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);

Прикладно-ориентированная физическая культура (корригирующая гимнастика)

Выполнение комплекса упражнений направленный на укрепление костно-мышечного корсета, комплексы дыхательной гимнастики, комплексы для улучшения двигательной деятельности обучающихся.

Основные виды деятельности обучающихся:

Научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия, развитие систем дыхания и кровообращения; - приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека, будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств.

2 КЛАСС

1.Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований зарождение Олимпийских игр древности.

Основные виды деятельности обучающихся:

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

обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний;

2.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.

Основные виды деятельности обучающихся:

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;

3.Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура.

Закаливание организма обтиранием.

Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Основные виды деятельности обучающихся

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 обтирания

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);

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Лёгкая атлетика Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой

Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя.

Беговые сложно координационные упражнения:

Ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий

Основные виды деятельности обучающихся

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)

Гимнастические упражнения Правила поведения на занятиях гимнастикой.

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.

Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекуты и наклоны с мячом в руках.

Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Основные виды деятельности обучающихся

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!»

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.

Основные виды деятельности обучающихся

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 правила поведения, приводят примеры.

Подвижные игры/ спортивные игры Броски и ловля мяча в парах.

Индивидуальная работа с мячами

Ловля и передача мяча.

Игровые задания;

Круговая тренировка

Развитие быстроты при помощи подвижной игры «Вызов номеров».

Развитие ловкости при помощи подвижной игры «Мышеловка»

Развитие быстроты при помощи подвижной игры «Горелки»

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол)

Основные виды деятельности обучающихся

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;

4. Прикладно-ориентированная физическая культура (корригирующая гимнастика)

Выполнение комплекса упражнений направленный на укрепление костно-мышечного корсета, комплексы дыхательной гимнастики, комплексы для улучшения двигательной деятельности обучающихся.

Основные виды деятельности обучающихся:

Научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия, развитие систем дыхания и кровообращения; - приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека, будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств.

3 КЛАСС

1. Знания о физической культуре.

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России

История появления современного спорта.

Основные виды деятельности обучающихся:

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

2. 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.

Основные виды деятельности обучающихся

знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой;

выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки;

выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки;

выполняют соревновательные упражнения и объясняют

их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта)

3. 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.

Основные виды деятельности обучающихся

знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия;

на организм человека, укрепления его здоровья;

Лёгкая атлетика 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

Гимнастика Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по

одному в колонну по три, стоя на месте и в движении

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.

Основные виды деятельности обучающихся

разучивают правила выполнения передвижений в колонне

по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»;

разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам

Основные виды деятельности обучающихся

наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов;

Лыжная подготовка Передвижение одновременным двухшажным ходом

Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении

Торможение плугом.

Основные виды деятельности обучающихся

разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода:

одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона;

приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками;

двухшажный ход в полной координации

Плавательная подготовка Правила поведения в бассейне

Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас, баттерфляй.

Основные виды деятельности обучающихся

изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры

рассматривают видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники

Подвижные и спортивные игры Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр.

Баскетбол: Баскетбол: Правила игры.

Стойка баскетболиста.

Ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча

Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении

Пионербол. Тактика игры.

Подача мяча.

Прием мяча.

Действия в атаке.

Основные виды деятельности обучающихся

разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки;

наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности

их выполнения в условиях игровой деятельности;

разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола;

4. Прикладно-ориентированная физическая культура (корректирующая гимнастика)

Выполнение комплекса упражнений направленный на укрепление костно-мышечного корсета, комплексы дыхательной гимнастики, комплексы для улучшения двигательной деятельности обучающихся.

Основные виды деятельности обучающихся:

Научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека, будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств.

4 КЛАСС

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

Основные виды деятельности обучающихся

обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний;

2.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.

Основные виды деятельности обучающихся

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

3.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.

Основные виды деятельности обучающихся

Выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины:

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений;

Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование

Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Основные виды деятельности обучающихся

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.

Гимнастика

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических упражнений Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по

три, стоя на месте и в движении

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 разнообразным способом.

Основные виды деятельности обучающихся

разучивают правила выполнения передвижений в колонне

по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»;

разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам:

Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой;

Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом;

Основные виды деятельности обучающихся

Разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой;

Выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок);

Выполняют скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками;

Выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации.

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой.

Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас, баттерфляй.

Основные виды деятельности обучающихся

Изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры;

Рассматривают видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники.

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

Основные виды деятельности обучающихся

Наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;

Выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи;

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:

— стойка баскетболиста с мячом в руках;

— бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди;

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.

Тематическое планирование по предмету «Физическая культура»

1 класс

№п/п	Раздел, Тема	Количество часов всего	Теория	Практика (лабораторная работа)	ЭОР, которые можно использовать при изучении каждого раздела*
1.	Знания о физической культуре.	10			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
1.1	Понятие физическая культура.		1		
1.2	Физическая культура.			1	
1.3	Культура движения		1		
1.4	Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой.			1	
1.5	Исходные положения в физических упражнениях			1	
1.6	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы,			1	
1.7	Исходные положения в физических упражнениях положения лежа, сидя, у опоры. :			1	
1.8	Правила поведения на уроках физической культуры.			1	
1.9	Общие принципы выполнения гимнастических упражнений.			1	
1.10	Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет			11	
Итого по разделу 10 часов.					
2	Способы физкультурной деятельности	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
2.1	Режим дня и правила его составления и соблюдения		1	1	
3	Физическое совершенствование	61			
3.1	<i>Оздоровительная физическая культура</i>	3			
3.1.1	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур		1	1	
3.1.2	Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития			1	

	физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки				
3.2	Спортивно-оздоровительная физическая культура	58			
3.2.1	Правила поведения на уроках физической культуры. Подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.			1	
3.3	Легкая атлетика	10			
3.3.1	Равномерная ходьба и равномерный бег.			1	
3.3.2	Бег 30 метров.			2	
3.3.3	Челночный бег 3x10			2	
3.3.4	Упражнения на развитие координации движений, физические качества, наклоны туловища вперед из положения стоя.			2	
3.3.5	Метание на дальность малого мяча, метание на точность.			3	
3.4	Гимнастика	10			
3.4.1	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.			2	
	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте.			2	
	Повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью			2	
3.4.4	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом			1	
3.4.5	Общеразвивающие упражнения с предметами, танцевальные упражнения под музыку, упражнения на развитие гибкости, координации, танцевальные шаги, комбинации из разученных элементов, комбинации из разученных элементов под музыку.			2	
3.5	Лыжная подготовка	10			
3.5.1	Переноска лыж к месту занятия.			1	
3.5.2	Основная стойка лыжника			2	
3.5.3	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).			2	
3.5.4	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).			2	
3.5.5	Повороты переступанием на лыжах без палок			2	
3.5.6	Подъем на склон «елочкой».			1	
3.6	Подвижные/спортивные игры	18			

3.6.1	Броски и ловля мяча в парах.			2	
3.6.2	Индивидуальная работа с мячами			2	
	Ловля и передача мяча.			2	
3.6.3	Игровые задания;			1	
3.6.4	Круговая тренировка			1	
3.6.5	Развитие быстроты при помощи подвижной игры «Осада огородов».			1	
3.6.6	Развитие ловкости при помощи подвижной игры «Мышеловка»			1	
3.6.7	Развитие быстроты при помощи подвижной игры «Горелки»			1	
3.6.8	Подвижные игры (подготовленные обучающимися).			1	
3.6.9	Правила игры в Пионербол. Расстановка на площадке.			1	
3.6.10	Подача мяча.			2	
3.6.11	Прием мяча.			3	
3.7	Легкая атлетика	10			
3.7.1	Равномерная ходьба и равномерный бег.			1	
3.7.2	Бег 30 метров.			2	
3.7.3	Челночный бег 3x10			2	
3.7.4	Упражнения на развитие координации движений, физические качества, наклоны туловища вперед из положения стоя.			2	
3.7.5	Метание на дальность малого мяча, метание на точность.			3	
3.7.6	Эстафетный бег			2	
4	Прикладно-ориентированная физическая культура (корригирующая гимнастика)	34			
4.1	Комплекс упражнений для укрепления мышц спины, живота.	5 ч			
4.2	Комплекс упражнений для укрепления костно-мышечного корсета.	5 ч			
4.3	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия	5 ч			
4.4	Комплекс упражнений с гимнастической палкой.	5 ч			
4.5	Комплексы упражнений дыхательной гимнастики.	5 ч			
4.6	Комплекс упражнений с предметами. (мяч, гантели, утяжелители).	5 ч			
4.7	Сдача нормативов.	4 ч			

2КЛАСС

№п/п	Раздел, Тема	Количество часов всего	Теория	Практика (лабораторная работа)	ЭОР, которые можно использовать при изучении каждого раздела*
1.	Знания о физической культуре.	2			
1.1	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований.		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/
1.2	зарождение Олимпийских игр древности		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/
2	Способы самостоятельной деятельности	3			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
2.1	Физическое развитие и его измерение		1		
2.2	Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения			1	
2.3	Составление дневника наблюдений по физической культуре.			1	
3	Физическое совершенствование	64			
3.1	<i>Оздоровительная физическая культура</i>	2			
3.1.1	Закаливание организма обтиранием.		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
3.1.2	Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.			1	
3.2	Спортивно-оздоровительная физическая культура	60			
3.3	Легкая атлетика	10			
3.3.1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой			1	
	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами.				
3.3.2	Беговые сложно координационные упражнения.			2	
3.3.3	Ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий			2	
3.3.4	Упражнения на развитие координации движений, физические качества, наклоны туловища вперед из положения стоя.			2	
3.3.5	Метание на дальность малого мяча, метание на точность.			3	
3.4	Гимнастика	10			
3.4.1	Правила поведения на занятиях гимнастикой			1	
	Строевые команды в построении и			2	

	перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении				
	Повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью			2	
3.4.4	Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.			1	
3.4.5	Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках.			2	
3.4.6	Танцевальный хороводный шаг, танец галоп			2	
3.5	Лыжная подготовка	10			
3.5.1	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.			1	
3.5.2	Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом.			2	
3.5.3	Спуск с небольшого склона в основной стойке.			1	
3.5.4	Торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.			1	
3.5.5	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).			2	
3.5.5	Повороты переступанием на лыжах без палок			2	
3.5.6	Подъем на склон «елочкой».			1	
3.6	Подвижные/спортивные игры	18			
3.6.1	Броски и ловля мяча в парах.			2	
3.6.2	Индивидуальная работа с мячами			2	
	Ловля и передача мяча.			2	
3.6.3	Игровые задания;			1	
3.6.4	Круговая тренировка			1	
3.6.5	Развитие быстроты при помощи подвижной игры «Вызов номеров».			1	
3.6.6	Развитие ловкости при помощи подвижной игры «Вышибалы»			1	
3.6.7	Развитие быстроты при помощи подвижной игры «Горелки»			1	
3.6.8	Подвижные игры (подготовленные обучающимися).			1	
3.6.9	Тактика игры в Пионербол.			1	
3.6.10	Подача мяча.			2	
3.6.11	Прием мяча.			2	
3.6.12	Действия в атаке.			1	

4	Легкая атлетика	10			
4.1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Челночный бег 3x10			1	
4.2	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами.			1	
4.3	Беговые сложно координационные упражнения.			2	
4.4	Ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий			2	
4.5	Эстафетный бег			2	
4.6	Метание на дальность малого мяча, метание на точность.			2	
5	Прикладно-ориентированная физическая культура (корректирующая гимнастика)	34		34	
5.1	Комплекс упражнений для укрепления мышц спины, живота.	5 ч			
5.2	Комплекс упражнений для укрепления костно-мышечного корсета.	5 ч			
5.3	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия	5 ч			
5.4	Комплекс упражнений с гимнастической палкой.	5 ч			
5.5	Комплексы упражнений дыхательной гимнастики.	5 ч			
5.6	Комплекс упражнений с предметами. (мяч, гантели, утяжелители).	5 ч			
5.7	Сдача нормативов.	4 ч			

3 класс

№п/п	Раздел, Тема	Количество часов всего	Теория	Практика (лабораторная работа)	ЭОР, которые можно использовать при изучении каждого раздела*
1.	Знания о физической культуре.	2			
1.1	Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
1.2	История появления современного спорта.		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/
2	Способы самостоятельной деятельности	4			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
2.1	Виды физических упражнений,		1		https://resh.edu.ru/subject/les

	используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение				son/6012/start/192804/
2.2	Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь)			1	
2.3	Составление дневника наблюдений по физической культуре.			1	
2.4	Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры			1	
3	Физическое совершенствование	64			
3.1	<i>Оздоровительная физическая культура</i>	2			
3.1.1	Закаливание организма обтиранием.		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
3.1.2	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки..			1	
3.2	Спортивно-оздоровительная физическая культура	60			
3.3	Легкая атлетика	10			
3.3.1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте			1	
3.3.2	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности.			1	
3.3.3	Челночный бег 3x10 м.			2	
3.3.4	Бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м			2	
3.3.5	Упражнения на развитие координации движений, физические качества, наклоны туловища вперед из положения стоя.			2	
3.3.5	Метание на дальность малого мяча, метание на точность.			2	
3.4	Гимнастика	10			
3.4.1	Правила поведения на занятиях гимнастикой . Строевые упражнения в движении противходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении			1	
3.4.2	Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении			2	

	стилизированными способами ходьбы				
3.4.3	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разнообразным способом			2	
3.4.4	Повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.			1	
3.4.5	Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках.			2	
3.4.6	Танцевальный хороводный шаг, танец галоп			2	
3.5	Лыжная подготовка	10			
3.5.1	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Передвижение одновременным двухшажным ходом			1	
3.5.2	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.			2	
3.5.3	Спуск с небольшого склона в основной стойке.			2	
3.5.4	Торможение плугом.			2	
3.5.5	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).			2	
3.5.6	Подъем на склон «елочкой».			1	
3.7	Плавательная подготовка	2			
3.7.1	Правила поведения в бассейне		1		
3.7.2	Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас, баттерфляй		1		http://swim7.narod.ru/plavani_e-video-deti.html#tv9
3.8	Подвижные/спортивные игры	18			
3.8.1	<i>Баскетбол</i> .. Правила игры. Стойка баскетболиста.			2	
3.8.2	Ведение мяча.			2	
3.8.3	Ловля и передача баскетбольного мяча			2	
3.8.4	Круговая тренировка			1	
3.8.5	<i>Волейбол</i> : Техника прямой нижней подачи мяча.			2	
3.8.6	Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте			2	
3.8.7	Приём и передача мяча снизу двумя руками в движении.			2	
3.8.9	Пионербол. Тактика игры.			1	
3.8.10	Техника подачи мяча.			2	
3.8.11	Техника приема мяча.			2	
3.8.12	Действия в атаке.			1	
4	Легкая атлетика	10			
4.1	Правила поведения на занятиях			1	

	лёгкой атлетикой. Челночный бег 3х10				
4.2	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами.			1	
4.3	Беговые сложно координационные упражнения.			2	
4.4	Ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий			2	
4.5	Эстафетный бег			2	
4.6	Метание на дальность малого мяча, метание на точность.			2	
5	Прикладно-ориентированная физическая культура (корригирующая гимнастика)	34		34	
5.1	Комплекс упражнений для укрепления мышц спины, живота.	5 ч			
5.2	Комплекс упражнений для укрепления костно-мышечного корсета.	5 ч			
5.3	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия	5 ч			
5.4	Комплекс упражнений с гимнастической палкой.	5 ч			
5.5	Комплексы упражнений дыхательной гимнастики.	5 ч			
5.6	Комплекс упражнений с предметами. (мяч, гантели, утяжелители).	5 ч			
5.7	Сдача нормативов.	4 ч			

4 класс

№п/п	Раздел, Тема	Количество часов всего	Теория	Практика (лабораторная работа)	ЭОР, которые можно использовать при изучении каждого раздела*
1.	Знания о физической культуре.	2			
1.1	Из истории развития физической культуры в России		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/
1.2	Развитие национальных видов спорта в России				
2	Способы самостоятельной деятельности	4			
2.1	Влияние занятий физической подготовкой на работу организма.		1		
2.2	Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой.			1	
2.3	Составление дневника наблюдений по физической культуре.			1	

2.4	Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения.			1	
3	Физическое совершенствование	64			
3.1	<i>Оздоровительная физическая культура</i>	2			
3.1.1	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости).		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
3.1.2	Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп			1	
3.2	Спортивно-оздоровительная физическая культура	60			
3.3	Легкая атлетика	10			
3.3.1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте			1	
3.3.2	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности.			1	
3.3.3	Челночный бег 3x10 м.			2	
3.3.4	Бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м			2	
3.3.5	Упражнения на развитие координации движений, физические качества, наклоны туловища вперед из положения стоя.			2	
3.3.5	Метание на дальность малого мяча, метание на точность.			2	
3.4	Гимнастика	10			
3.4.1	Правила поведения на занятиях гимнастикой . Строевые упражнения в движении противходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении			1	
3.4.2	Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы			2	
3.4.3	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разнообразным способом			2	
3.4.4	Повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.			1	

3.4.5	Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках.			2	
3.4.6	Танцевальный хороводный шаг, танец галоп			2	
3.5	Лыжная подготовка	10			
3.5.1	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Передвижение одновременным двухшажным ходом			1	
3.5.2	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.			2	
3.5.3	Спуск с небольшого склона в основной стойке.			2	
3.5.4	Торможение плугом.			2	
3.5.5	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).			2	
3.5.6	Подъем на склон «елочкой».			1	
3.7	Плавательная подготовка	2			
3.7.1	Правила поведения в бассейне		1		
3.7.2	Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас, баттерфляй		1		http://swim7.narod.ru/plavanie-video-deti.html#tv9
3.8	Подвижные/спортивные игры	18			
3.8.1	<i>Баскетбол</i> .. Правила игры. Стойка баскетболиста.			2	
3.8.2	Ведение мяча.			2	
3.8.3	Ловля и передача баскетбольного мяча			2	
3.8.4	Круговая тренировка			1	
3.8.5	<i>Волейбол</i> : Техника прямой нижней подачи мяча.			2	
3.8.6	Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте			2	
3.8.7	Приём и передача мяча снизу двумя руками в движении.			2	
3.8.9	Пионербол. Тактика игры.			1	
3.8.10	Техника подачи мяча.			2	
3.8.11	Техника приема мяча.			2	
3.8.12	Действия в атаке.			1	
4	Легкая атлетика	10			
4.1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Челночный бег 3х10			1	
4.2	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами.			1	
4.3	Беговые сложно координационные упражнения.			2	
4.4	Ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с			2	

	преодолением препятствий	небольших				
4.5	Эстафетный бег			2		
4.6	Метание на дальность малого мяча, метание на точность.			2		
4.7	Сдача нормативов.	4 ч				

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1.ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. УМК Физическая культура: 1-й класс учебник А.П. Матвеев-14-е издание. Просвещение 2023 г-128 с.
2. УМК Физическая культура: 2-й класс учебник А.П. Матвеев-14-е издание. Просвещение 2024 г-175 с.
3. УМК Физическая культура 1-4 классы учебник для общеобразовательных организаций В.И. Лях7-е издание. Просвещение-2019 г-175 стр.
4. УМК Физическая культура: 5-й класс учебник А.П. Матвеев-14-е издание. Просвещение 2023 г-144 с.
5. УМК 5-7 кл учебник –М.Я. Виленский 12-е издание Просвещение 2022 г-255 с

2.ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. УМК Физическая культура: 1-й класс учебник А.П. Матвеев-14-е издание. Просвещение 2023 г-128 с.
2. УМК Физическая культура: 2-й класс учебник А.П. Матвеев-14-е издание. Просвещение 2024 г-175 с.
3. УМК Физическая культура 1-4 классы учебник для общеобразовательных организаций В.И. Лях7-е издание. Просвещение-2019 г-175 стр.
4. УМК Физическая культура: 5-й класс учебник А.П. Матвеев-14-е издание. Просвещение 2023 г-144 с.
5. УМК 5-7 кл учебник –М.Я. Виленский 12-е издание Просвещение 2022 г-255 с

3.ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- 1.<https://edsoo.ru/>
2. <https://resh.edu.ru/subject/9/>

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1.ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. УМК Физическая культура: 1-й класс учебник А.П. Матвеев-14-е издание. Просвещение 2023 г-128 с.
2. УМК Физическая культура: 2-й класс учебник А.П. Матвеев-14-е издание. Просвещение 2024 г-175 с.
3. УМК Физическая культура 1-4 классы учебник для общеобразовательных организаций В.И. Лях7-е издание. Просвещение-2019 г-175 стр.
4. УМК Физическая культура: 5-й класс учебник А.П. Матвеев-14-е издание. Просвещение 2023 г-144 с.
5. УМК 5-7 кл учебник –М.Я. Виленский 12-е издание Просвещение 2022 г-255 с

2.ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. УМК Физическая культура: 1-й класс учебник А.П. Матвеев-14-е издание. Просвещение 2023 г-128 с.
2. УМК Физическая культура: 2-й класс учебник А.П. Матвеев-14-е издание. Просвещение 2024 г-175 с.
3. УМК Физическая культура 1-4 классы учебник для общеобразовательных организаций В.И. Лях7-е издание. Просвещение-2019 г-175 стр.
4. УМК Физическая культура: 5-й класс учебник А.П. Матвеев-14-е издание. Просвящение 2023 г-144 с.
5. УМК 5-7 кл учебник –М.Я. Виленский 12-е издание Просвящение 2022 г-255 с

3.ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- 1.<https://edsoo.ru/>
2. <https://resh.edu.ru/subject/9/>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364594085773079485149359994365539118177086968107

Владелец Савенков Владимир Михайлович

Действителен с 08.10.2025 по 08.10.2026