

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Санкт-Петербурга

Администрация Кировского района Санкт-Петербурга

ГБОУ СОШ №654

РАССМОТРЕНО

МО учителей

Абатурова А.С.
Протокол № 8
от «27 » августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

О.Д. Игнатьева
от « 27 » августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Врио директора школы
№ 654

О.В. Лапшина
Приказ № 137-о
от «28 » августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 4197470)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

Санкт-Петербург, 2025

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.

Программа по физической культуре разработана с учётом 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 отражены 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 по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток 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.

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для

модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Модуль «Танцевальный спорт» является эффективным средством развития массового спорта и пропаганды здорового образа жизни подрастающего поколения. В сочетании с другими видами физических упражнений танцевальный спорт и ее элементы могут эффективно использоваться в различных формах физического воспитания обучающихся, в том числе рекреативной и кондиционной направленности. Занятия танцевальным спортом соединяют элементы хореографии, гимнастики, танцевальных занятий, двигательную активность аэробного характера, оздоровительные виды гимнастики различной направленности.

Применение в общеобразовательной организации методик танцевального спорта гарантирует обучающимся правильное развитие функциональных систем организма, правильную осанку, легкую походку, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, формирует у обучающихся коммуникативные навыки, морально-волевые качества, закладывает основы культуры здорового образа жизни.

Целью и задачами изучения модуля по танцевальному спорту являются:

Цель

изучения модуля "Танцевальный спорт" является формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья и положительных эмоций от занятий физической культурой, ориентация детей и молодежи на самостоятельные занятия физическими упражнениями, использование их в целях отдыха, досуга, самосовершенствования.

Задачи

формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и, в частности, танцевальным спортом;

формировать положительный эмоциональный отклик на занятия физической культурой и, в частности, танцевальным спортом; удовлетворить индивидуальные потребности обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

получить общие теоретические знания о физической культуре и спорте;

сформировать двигательные умения и навыки, обогатить двигательный опыт физическими упражнениями, техническими действиями сложнокоординационной направленности и приемами танцевального спорта, закрепить навыки правильной осанки;

формировать культуру движений и эстетическое восприятие, раскрыть творческий потенциал у обучающихся;

повысить уровень физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических способностей, формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, соответствующей танцевальному спорту;

укрепить и сохранить здоровье, совершенствовать телосложение, в том числе воспитывать личные потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

популяризовать танцевальный спорт среди детей и молодежи и вовлечь большее количество обучающихся в занятия танцевальным спортом;

воспитать нравственные и волевые качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в паре средствами танцевального спорта.

развить и сохранить положительную мотивацию и познавательный интерес к занятиям физической культурой и танцевальным спортом после обучения в школе, воспитать ценностные ориентации на здоровый образ жизни и многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.

Место и роль модуля «Танцевальный спорт»

Модуль "Танцевальный спорт" доступен для освоения всем обучающимся, и обеспечивает достижение следующих результатов ФГОС НОО: сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности человека, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных).

Программное содержание модуля "Танцевальный спорт" может быть использовано в разделах "Знания о физической культуре", "Способы самостоятельной деятельности", "Физическое совершенствование".

Интеграция модуля по танцевальному спорту поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участию в спортивных соревнованиях.

Реализация модуля «Танцевальный спорт»

Модуль «Танцевальный спорт» может быть реализован в следующих вариантах:

при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по танцевальному спорту с выбором различных элементов специальных физических упражнений, игр и (или) элементов игры, с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную

работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций школьных спортивных клубов (рекомендуемый объем в 1 классе - 33 часа, во 2 - 4 классах - по 34 часа).

Танцевальный спорт

1) Знания о танцевальном спорте.

Роль и значение занятий танцевальным спортом как средства укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека.

Требования безопасности при организации занятий танцевальным спортом в хореографическом зале. Воспитание морально-волевых качеств во время занятий танцевальным спортом.

Основные принципы исполнения танцев европейской (медленный вальс, квикстеп) и латиноамериканской (ча-ча-ча, джайв) программ танцевального спорта. Базовые фигуры танцев европейской и латиноамериканской программ.

Основы знаний музыкальной грамоты (понятия: музыкальный квадрат, музыкальная фраза).

2) Способы самостоятельной деятельности.

Выбор одежды и обуви для занятий танцевальным спортом.

Подбор базовых фигур европейской (медленный вальс, квикстеп) и латиноамериканской (ча-ча-ча, джайв) программ танцевального спорта, определение последовательности их выполнения.

3) Физическое совершенствование.

Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Комплексы упражнений для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и координации).

Изучение техники двигательных действий (элементов) танцевального спорта, акробатических упражнений, изученные на уровне начального общего образования.

Европейская программа танцевального спорта: базовые фигуры танцев европейской программы (медленный вальс, квикстеп); сочетание элементов и танцевальных фигур без музыкального сопровождения и с ним, индивидуально и в паре; выполнение комбинаций танцев европейской программы.

Латиноамериканская программа танцевального спорта: базовые фигуры танцев латиноамериканской программы (ча-ча-ча, джайв); сочетание элементов и танцевальных фигур без музыкального сопровождения и с ним, индивидуально и в паре; выполнение комбинаций танцев латиноамериканской программы.

Хореографическая и музыкальная подготовка: базовые упражнения классического экзерсиса; воспитание эмоциональности и красоты движений; воспитание музыкального слуха, чувства ритма, понимания взаимосвязи музыки и движений; основы музыкальной грамоты (музыкальный размер, понятие "Музыкальный квадрат").

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 число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 371 часов: 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), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки. подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, вытягивание ног вперед, в сторону, назад, сгибание рук в положении упор лёжа, трамплинные прыжки с вытянутыми ногами, прыжки с раскрытием ног («разножка»), прыжки с согнутыми ногами («поджатые»), подскоки с одной ноги на другую по диагонали. Ход по кругу с вытянутого носка, ход с подниманием ноги, согнутой в колене, ход на полупальцах и на пятках.

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 физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и 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).

Танцевальный спорт

Правила поведения на занятиях танцевального спорта и хореографии. Перестроение в одну линию и в одну колонну по одному, перестроение в шахматном порядке. Движение по кругу и в диагональ друг за другом, повороты направо и налево, стоя на месте и в движении.

Упражнения разминки перед выполнением танцевальных упражнений. Прыжки на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп, танец полька.

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.

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.

Танцевальный спорт

Перестроения в линии, прочёс в движении. Упражнения на коврике на развитие гибкости, растяжки, выворотности. Упражнения на коврике на развитие силы мышечного корсета, силы стоп. Упражнения базовой классической хореографии. Упражнения с передвижением стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения с ходьбой приставным шагом правым и левым боком. Трамплинные прыжки. Прыжки с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки на месте с равномерной скоростью.

Хореография: 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, полька, па шассе. Упражнения с элементами классического вальса: па бальянсе.

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.

Танцевальный спорт

Предупреждение травматизма при выполнении танцевальных и хореографических упражнений. Танцевальные комбинации из хорошо освоенных упражнений. Прыжки на месте и с продвижением по диагонали. Упражнения в танце «Летка-енка», «Полька».

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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:

- 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

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.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- 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 универсальные учебные действия:

- 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 обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- 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.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими 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 универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (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 универсальные учебные действия:

- 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 обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- 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 универсальные учебные действия:

- 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 универсальные учебные действия:

- 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.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- 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 универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- 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 **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- 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;
- навыки безопасного поведения во время занятий танцевальным спортом, правил личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий танцевальным спортом;
- навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития и основных физических качеств;
- способность анализировать технику выполнения упражнений танцевального спорта и находить способы устранения ошибок;
- знание основных принципов исполнения базовых фигур танцев

европейской (медленный вальс, квикстеп) и латиноамериканской (ча-ча-ча, джайв) программ танцевального спорта;

- навык исполнения базовых элементов и фигур танцев европейской и латиноамериканской программ танцевального спорта;
- знание последовательности выполнения упражнений танцевального спорта;
- умение выполнять танцевальные комбинации на 8 - 16 - 32 счета танцевального спорта, с музыкальным сопровождением и без него;
- знание основ музыкальной грамоты (понятия: музыкальный квадрат, музыкальная фраза), формирование чувства ритма, понимание взаимосвязи музыки и движений.

3 КЛАСС

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

- 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 движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях. навыки безопасного поведения во время занятий танцевальным спортом, правил личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий танцевальным спортом;
- навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития и основных физических качеств;
- способность анализировать технику выполнения упражнений танцевального спорта и находить способы устранения ошибок;
- знание основных принципов исполнения базовых фигур танцев европейской (медленный вальс, квикстеп) и латиноамериканской (ча-ча-ча, джайв) программ танцевального спорта;
- навык исполнения базовых элементов и фигур танцев европейской и латиноамериканской программ танцевального спорта;
- знание последовательности выполнения упражнений танцевального спорта;
- умение выполнять танцевальные комбинации на 8 - 16 - 32 счета танцевального спорта, с музыкальным сопровождением и без него;
- знание основ музыкальной грамоты (понятия: музыкальный квадрат, музыкальная фраза), формирование чувства ритма, понимание взаимосвязи музыки и движений;
- владение терминологией из основных видов танцевального спорта и конкретные разучиваемые простые упражнения этих видов, их функциональный смысл и направленность действий.

4 КЛАСС

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

- 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 движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях. навыки безопасного поведения во время занятий танцевальным спортом, правил личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий танцевальным спортом;
- навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития и основных физических качеств;
- способность анализировать технику выполнения упражнений танцевального спорта и находить способы устранения ошибок;
- знание основных принципов исполнения базовых фигур танцев европейской (медленный вальс, квикстеп) и латиноамериканской (ча-ча-ча, джайв) программ танцевального спорта;
- навык исполнения базовых элементов и фигур танцев европейской и латиноамериканской программ танцевального спорта;
- знание последовательности выполнения упражнений танцевального спорта;

- умение сочетать фигуры и элементы европейской и латиноамериканской программ, основные движения при составлении комплекса танцевального спорта;
- умение выполнять танцевальные комбинации на 8 - 16 - 32 счета танцевального спорта, с музыкальным сопровождением и без него;
- знание основ музыкальной грамоты (понятия: музыкальный квадрат, музыкальная фраза), формирование чувства ритма, понимание взаимосвязи музыки и движений;
- владение терминологией из основных видов танцевального спорта и конкретные разучиваемые простые упражнения этих видов, их функциональный смысл и направленность действий.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			Поле для свободного ввода
1.2	Осанка человека	1			Поле для свободного ввода
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	66			Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	5			Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	6			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	5			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		82			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			Поле для свободного ввода
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	34			Поле для свободного ввода

2.2	Лыжная подготовка	5			Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	6			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные игры	5			Поле для свободного ввода
2.5	Танцевальный спорт	34			
Итого по разделу		84			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	13			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		13			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			Поле для свободного ввода
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			Поле для свободного ввода
2.3	Физическая нагрузка	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	34			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	4			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	5			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	5			Поле для свободного ввода
2.6	Танцевальны спорт	34			
Итого по разделу		83			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2			Поле для свободного ввода
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			Поле для свободного ввода
1.2	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	17			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	3			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	6			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	6			Поле для свободного ввода
2.5	Танцевальный спорт	17			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		49			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	13			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		13			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	<i>Раздел 1. Знания о физической культуре (1ч).</i> Что такое физическая культура	1				Поле для свободного ввода1
2	<i>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (1ч).</i> Современные физические упражнения. Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				Поле для свободного ввода1
3	<i>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура (3ч).</i> Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				Поле для свободного ввода1
4	Осанка человека. Упражнения для осанки	1				Поле для свободного ввода1
5	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1				Поле для свободного ввода1
6	<i>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики (66ч).</i> Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1				Поле для свободного ввода1

7	Исходные положения в физических упражнениях	1				Поле для свободного ввода1
8	Учимся гимнастическим упражнениям	1				Поле для свободного ввода1
9	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1				Поле для свободного ввода1
10	Акробатические упражнения, основные техники	1				Поле для свободного ввода1
11	Акробатические упражнения, основные техники	1				Поле для свободного ввода1
12	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				Поле для свободного ввода1
13	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				Поле для свободного ввода1
14	Способы построения и повороты стоя на месте	1				Поле для свободного ввода1
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1				Поле для свободного ввода1

16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1				Поле для свободного ввода1
17	Гимнастические передвижения (гимнастический шаг, бег)	1				Поле для свободного ввода1
18	Гимнастические упражнения с мячом	1				Поле для свободного ввода1
19	Гимнастические упражнения со скакалкой	1				Поле для свободного ввода1
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1				Поле для свободного ввода1
21	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1				Поле для свободного ввода1
22	Подъем ног из положения лежа на животе	1				Поле для свободного ввода1
23	Подъем ног из положения лежа на животе	1				Поле для свободного ввода1
24	Сгибание рук в положении упор лежа	1				Поле для свободного ввода1

25	Разучивание прыжков в группировке	1				Поле для свободного ввода1
26	Упражнения на развитие гибкости	1				Поле для свободного ввода1
27	Упражнения на развитие гибкости	1				Поле для свободного ввода1
28	Упражнения на растяжку	1				Поле для свободного ввода1
29	Упражнения на растяжку	1				Поле для свободного ввода1
30	Упражнения на силу стоп	1				Поле для свободного ввода1
31	Упражнения на силу стоп	1				Поле для свободного ввода1
32	Упражнения на развитие координации	1				Поле для свободного ввода1
33	Упражнения на развитие координации	1				Поле для свободного ввода1

34	Упражнения на укрепление пресса	1				Поле для свободного ввода1
35	Упражнения на укрепление пресса	1				Поле для свободного ввода1
36	Упражнения для осанки	1				Поле для свободного ввода1
37	Упражнения для осанки	1				Поле для свободного ввода1
38	Упражнения на баланс	1				Поле для свободного ввода1
39	Упражнения на баланс	1				Поле для свободного ввода1
40	Упражнения для стоп на коврике	1				Поле для свободного ввода1
41	Упражнения для стоп на коврике	1				Поле для свободного ввода1
42	Упражнения для плечевого сустава на коврике	1				Поле для свободного ввода1

43	Упражнения для плечевого сустава на коврике	1				Поле для свободного ввода1
44	Упражнения на коврике для спины	1				Поле для свободного ввода1
45	Упражнения на коврике для спины	1				Поле для свободного ввода1
46	Упражнения на коврике для гибкости	1				Поле для свободного ввода1
47	Упражнения на коврике для гибкости	1				Поле для свободного ввода1
48	Упражнения на коврике для растяжки	1				Поле для свободного ввода1
49	Упражнения на коврике для силы брюшного пресса	1				Поле для свободного ввода1
50	Упражнения на коврике для силы брюшного пресса	1				Поле для свободного ввода1
51	Комплекс упражнений на коврике для постановки корпуса и спины	1				Поле для свободного ввода1

52	Комплекс упражнений на коврике для постановки корпуса и спины	1				Поле для свободного ввода1
53	Упражнения на коврике на выворотность	1				Поле для свободного ввода1
54	Упражнения на коврике на выворотность	1				Поле для свободного ввода1
55	Комплексы упражнений для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и координации) на коврике	1				Поле для свободного ввода1
56	Комплексы упражнений для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и координации) на коврике	1				Поле для свободного ввода1
57	Комплексы упражнений для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и координации) на коврике	1				Поле для свободного ввода1
58	Подскоки с переходом с одной ноги на другую	1				Поле для свободного ввода1
59	Подскоки с переходом с одной ноги на другую	1				Поле для свободного ввода1

60	Подскоки с поворотом вокруг себя	1				Поле для свободного ввода1
61	Подскоки с поворотом вокруг себя	1				Поле для свободного ввода1
62	Подскоки с продвижением по диагонали	1				Поле для свободного ввода1
63	Подскоки с продвижением по диагонали	1				Поле для свободного ввода1
64	«Поджатые»	1				Поле для свободного ввода1
65	«Поджатые»	1				Поле для свободного ввода1
66	«Разножка»	1				Поле для свободного ввода1
67	«Разножка»	1				Поле для свободного ввода1
68	Трамплинные прыжки	1				Поле для свободного ввода1

69	Трамплинные прыжки	1				Поле для свободного ввода1
70	Прыжковые комбинации	1				Поле для свободного ввода1
71	Прыжковые комбинации	1				Поле для свободного ввода1
72	<i>Лыжная подготовка (5ч).</i> Строевые упражнения с лыжами в руках	1				Поле для свободного ввода1
73	Упражнения в передвижении на лыжах. Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
74	Техника ступающего шага во время передвижения	1				Поле для свободного ввода1
75	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				Поле для свободного ввода1
76	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				Поле для свободного ввода1
77	<i>Легкая атлетика (6ч).</i> Чем отличается ходьба от бега. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью. Упражнения в	1				Поле для свободного ввода1

	передвижении с изменением скорости					
78	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью и с разной скоростью передвижения, в чередовании с равномерной ходьбой	1				Поле для свободного ввода1
79	Правила выполнения прыжка в длину с места. Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами.	1				Поле для свободного ввода1
80	Приземление после спрыгивания с горки матов. Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1				Поле для свободного ввода1
81	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега. Разучивание фазы приземления из прыжка	1				Поле для свободного ввода1
82	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке. Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				Поле для свободного ввода1
83	<i>Подвижные и спортивные игры (5ч).</i> Считалки для подвижных игр	1				Поле для свободного ввода1
84	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				Поле для свободного ввода1
85	Обучение способам организации игровых площадок. Самостоятельная	1				Поле для свободного ввода1

	организация и проведение подвижных игр					
86	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				Поле для свободного ввода1
87	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				Поле для свободного ввода1
88	<i>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура (12ч).</i> ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1				Поле для свободного ввода1
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1

92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				Поле для свободного ввода1

	ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры					
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	<i>Раздел 1. Знания о физической культуре (1ч). История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр</i>	1				Поле для свободного ввода1
2	<i>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (2ч). Физическое развитие Сила как физическое качество. Быстрота как физическое качество</i>	1				Поле для свободного ввода1
3	Выносливость как физическое качество. Гибкость как физическое качество. Развитие координации движений	1				Поле для свободного ввода1
4	<i>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура (2ч). Закаливание организма.</i>	1				Поле для свободного ввода1
5	Утренняя зарядка. Дневник наблюдений по физической культуре	1				Поле для свободного ввода1
6	<i>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами</i>	1				Поле для свободного ввода1

	<i>акробатики (34ч). Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики</i>					
7	Гимнастическая разминка	1				Поле для свободного ввода1
8	Упражнения на развитие гибкости	1				Поле для свободного ввода1
9	Упражнения на развитие гибкости	1				Поле для свободного ввода1
10	Упражнения на растяжку	1				Поле для свободного ввода1
11	Упражнения на растяжку	1				Поле для свободного ввода1
12	Упражнения на силу стоп	1				Поле для свободного ввода1
13	Упражнения на силу стоп	1				Поле для свободного ввода1
14	Упражнения на баланс	1				Поле для свободного ввода1

15	Упражнения на баланс	1				Поле для свободного ввода1
16	Упражнения на баланс	1				Поле для свободного ввода1
17	Упражнения на укрепление пресса	1				Поле для свободного ввода1
18	Упражнения на укрепление пресса	1				Поле для свободного ввода1
19	Упражнения для осанки	1				Поле для свободного ввода1
20	Упражнения для осанки	1				Поле для свободного ввода1
21	Гимнастическая комбинация на гимнастической скамейке	1				Поле для свободного ввода1
22	Гимнастическая комбинация на гимнастической скамейке	1				Поле для свободного ввода1
23	Ритмические упражнения	1				Поле для свободного ввода1

24	Ритмические упражнения	1				Поле для свободного ввода1
25	Акробатические комбинации	1				Поле для свободного ввода1
26	Акробатические комбинации	1				Поле для свободного ввода1
27	Акробатические комбинации	1				Поле для свободного ввода1
28	Ритмические и танцевальные упражнения	1				Поле для свободного ввода1
29	Ритмические и танцевальные упражнения	1				Поле для свободного ввода1
30	Ритмические и танцевальные упражнения	1				Поле для свободного ввода1
31	Прыжковые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
32	Прыжковые упражнения	1				Поле для свободного ввода1

33	Прыжковые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
34	Упражнения с гимнастической скакалкой и гимнастическим мячом	1				Поле для свободного ввода1
35	Ходьба на гимнастической скамейке	1				Поле для свободного ввода1
36	Танцевальные гимнастические движения	1				Поле для свободного ввода1
37	Танцевальные гимнастические движения	1				Поле для свободного ввода1
38	Танцевальные гимнастические движения	1				Поле для свободного ввода1
39	Танцевальные гимнастические движения	1				Поле для свободного ввода1
40	<i>Лыжная подготовка (5ч). Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой</i>	1				Поле для свободного ввода1
41	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1				Поле для свободного ввода1

42	Подъем лесенкой. Спуск с горы в основной стойке	1				Поле для свободного ввода1
43	Спуски и подъёмы на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
44	Торможение лыжными палками. Торможение падением на бок	1				Поле для свободного ввода1
45	<i>Легкая атлетика (6ч).</i> Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски мяча в неподвижную мишень	1				Поле для свободного ввода1
46	Сложно координированные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега	1				Поле для свободного ввода1
47	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				Поле для свободного ввода1
48	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1				Поле для свободного ввода1
49	Бег с поворотами и изменением направлений	1				Поле для свободного ввода1

50	Сложно координированные беговые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
51	<i>Подвижные игры (5ч).</i> Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				Поле для свободного ввода1
52	Игры с приемами баскетбола	1				Поле для свободного ввода1
53	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу. Прием «волна» в баскетболе	1				Поле для свободного ввода1
54	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок. Гонка мячей и слалом с мячом	1				Поле для свободного ввода1
55	Подвижные игры на развитие равновесия	1				Поле для свободного ввода1
56	<i>Модуль «Танцевальный спорт» (34ч).</i> Правила постановки позиций ног в классической хореографии. (I, II, IV, V позиции ног)	1				Поле для свободного ввода1
57	Правила постановки позиций ног в классической хореографии. (I, II, IV, V позиции ног)	1				Поле для свободного ввода1
58	Правила постановки позиций рук в классической хореографии. (подготовительная, I, II, III позиции рук)	1				Поле для свободного ввода1

59	Правила постановки позиций рук в классической хореографии. (подготовительная, I, II, III позиции рук)	1				Поле для свободного ввода1
60	Упражнения для рук. I-ое пор де бра	1				Поле для свободного ввода1
61	Упражнения на коврике для плечевого сустава	1				Поле для свободного ввода1
62	Упражнения на коврике для стоп	1				Поле для свободного ввода1
63	Упражнения на коврике для спины	1				Поле для свободного ввода1
64	Упражнения на коврике для гибкости	1				Поле для свободного ввода1
65	Упражнения на коврике на выворотность	1				Поле для свободного ввода1
66	Упражнения на коврике для растяжки	1				Поле для свободного ввода1
67	Комплекс упражнений у балетного станка. Упражнений для постановки корпуса и спины	1				Поле для свободного ввода1

68	Работа над распределением движений и фигур в пространстве	1				Поле для свободного ввода1
69	Работа над распределением движений и фигур в пространстве	1				Поле для свободного ввода1
70	Комплекс упражнений позиций рук в классическом танце. I– ое, II– ое пор де бра	1				Поле для свободного ввода1
71	Комплекс упражнений позиций рук в классическом танце. I– ое, II– ое пор де бра	1				Поле для свободного ввода1
72	Комплексы упражнений для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и координации) у балетного станка	1				Поле для свободного ввода1
73	Комплексы упражнений для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и координации) у балетного станка	1				Поле для свободного ввода1
74	Работа над передачей выразительности движениями рук и корпуса. Французская классическая балетная постановка позиции рук	1				Поле для свободного ввода1
75	Работа над передачей выразительности движениями рук и корпуса. Французская классическая балетная	1				Поле для свободного ввода1

	постановка позиции рук					
76	Работа над динамикой и амплитудой движения во время исполнения танцевальных «па»	1				Поле для свободного ввода1
77	Работа над динамикой и амплитудой движения во время исполнения танцевальных «па»	1				Поле для свободного ввода1
78	Работа артистизмом и эмоциональностью во время исполнения танцевальных «па»	1				Поле для свободного ввода1
79	Работа артистизмом и эмоциональностью во время исполнения танцевальных «па»	1				Поле для свободного ввода1
80	Комплексы базовых упражнений классического танца для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и координации) на середине	1				Поле для свободного ввода1
81	Комплексы базовых упражнений классического танца для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и координации) на середине	1				Поле для свободного ввода1
82	Повороты на середине зала	1				Поле для свободного ввода1
83	Прыжковые комбинации	1				Поле для свободного ввода1

84	Шаг вальса, па бальяне	1				Поле для свободного ввода1
85	Вальс по квадрату	1				Поле для свободного ввода1
86	Вальс вправо ½ поворота	1				Поле для свободного ввода1
87	Вальс влево ½ поворота	1				Поле для свободного ввода1
88	Правила исполнения танцев европейской программы: «Медленный вальс»	1				Поле для свободного ввода1
89	Правила исполнения танцев европейской программы: «Медленный вальс»	1				Поле для свободного ввода1
90	<i>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура (13ч). ГТО.</i> Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени. Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				Поле для свободного ввода1
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1

92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1

97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				Поле для свободного ввода1
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	<i>Раздел 1. Знания о физической культуре (1ч).</i> Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта	1				Поле для свободного ввода1
2	<i>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (3ч).</i> Виды физических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
3	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1				Поле для свободного ввода1
4	Дозировка физических нагрузок. Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1				Поле для свободного ввода1
5	<i>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура (2ч).</i> Закаливание организма под душем	1				Поле для свободного ввода1
6	Дыхательная и зрительная гимнастика	1				Поле для свободного ввода1

7	<i>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики (34ч). Строевые команды и упражнения</i>	1				Поле для свободного ввода1
8	Передвижения по гимнастической скамейке	1				Поле для свободного ввода1
9	Передвижения по гимнастической стенке	1				Поле для свободного ввода1
10	Прыжки через скакалку	1				Поле для свободного ввода1
11	Упражнения на развитие гибкости	1				Поле для свободного ввода1
12	Упражнения на развитие гибкости	1				Поле для свободного ввода1
13	Упражнения на растяжку	1				Поле для свободного ввода1
14	Упражнения на растяжку	1				Поле для свободного ввода1

15	Упражнения на силу стоп	1				Поле для свободного ввода1
16	Упражнения на силу стоп	1				Поле для свободного ввода1
17	Упражнения на развитие координации	1				Поле для свободного ввода1
18	Упражнения на развитие координации	1				Поле для свободного ввода1
19	Упражнения на укрепление пресса	1				Поле для свободного ввода1
20	Упражнения на укрепление пресса	1				Поле для свободного ввода1
21	Упражнения для осанки	1				Поле для свободного ввода1
22	Упражнения для осанки	1				Поле для свободного ввода1
23	Упражнения на баланс	1				Поле для свободного ввода1

24	Упражнения на баланс	1				Поле для свободного ввода1
25	Упражнения на баланс	1				Поле для свободного ввода1
26	Упражнения на гимнастической стенке	1				Поле для свободного ввода1
27	Упражнения на гимнастической стенке	1				Поле для свободного ввода1
28	Гимнастическая комбинация на гимнастической скамейке	1				Поле для свободного ввода1
29	Гимнастическая комбинация на гимнастической скамейке	1				Поле для свободного ввода1
30	Ритмические и танцевальные упражнения	1				Поле для свободного ввода1
31	Ритмические и танцевальные упражнения	1				Поле для свободного ввода1
32	Ритмические и танцевальные упражнения	1				Поле для свободного ввода1

33	Акробатические комбинации	1				Поле для свободного ввода1
34	Акробатические комбинации	1				Поле для свободного ввода1
35	Ритмическая гимнастика	1				Поле для свободного ввода1
36	Ритмическая гимнастика	1				Поле для свободного ввода1
37	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				Поле для свободного ввода1
38	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				Поле для свободного ввода1
39	Танцевальные упражнения из танца полька	1				Поле для свободного ввода1
40	Танцевальные упражнения из танца полька	1				Поле для свободного ввода1
41	<i>Легкая атлетика (4ч).</i> Прыжок в длину с разбега	1				Поле для свободного ввода1

42	Броски набивного мяча. Челночный бег	1				Поле для свободного ввода1
43	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				Поле для свободного ввода1
44	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				Поле для свободного ввода1
45	<i>Лыжная подготовка (5ч).</i> Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				Поле для свободного ввода1
46	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				Поле для свободного ввода1
47	Повороты на лыжах способом переступания в движении. Повороты на лыжах способом переступания	1				Поле для свободного ввода1
48	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				Поле для свободного ввода1
49	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				Поле для свободного ввода1
50	<i>Подвижные и спортивные игры (5ч).</i> Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				Поле для свободного ввода1

51	Спортивная игра баскетбол. Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				Поле для свободного ввода1
52	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				Поле для свободного ввода1
53	Спортивная игра волейбол	1				Поле для свободного ввода1
54	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				Поле для свободного ввода1
55	Модуль «Танцевальный спорт» (34ч). Правила постановки позиций ног в классической хореографии. (I, II, IV, V позиции ног)	1				Поле для свободного ввода1
56	Правила постановки позиций ног в классической хореографии. (I, II, IV, V позиции ног)	1				Поле для свободного ввода1
57	Правила постановки позиций в классической хореографии. (подготовительная, I, II, III позиции рук)	1				Поле для свободного ввода1
58	Правила постановки позиций ног в классической хореографии. (I, II, IV, V позиции ног)	1				Поле для свободного ввода1
59	Поклоны. Танцевальные шаги. Ход по кругу с вытянутого носка	1				Поле для свободного ввода1

60	Поклоны. Танцевальные шаги. Ход по кругу с вытянутого носка	1				Поле для свободного ввода1
61	Упражнения на выворотность	1				Поле для свободного ввода1
62	Упражнения на выворотность	1				Поле для свободного ввода1
63	Комплекс упражнений у балетного станка. Упражнений для постановки корпуса и спины	1				Поле для свободного ввода1
64	Работа над распределением движений и фигур в пространстве	1				Поле для свободного ввода1
65	Комплекс упражнений позиций рук в классическом танце. I– ое, II– ое пор де бра	1				Поле для свободного ввода1
66	Комплекс упражнений позиций рук в классическом танце. I– ое, II– ое пор де бра	1				Поле для свободного ввода1
67	Комплекс упражнений позиций рук в классическом танце. Танлие	1				Поле для свободного ввода1
68	Комплекс упражнений позиций рук в классическом танце. Танлие	1				Поле для свободного ввода1

69	Комплексы упражнений для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и координации) у балетного станка	1				Поле для свободного ввода1
70	Комплексы упражнений для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и координации) у балетного станка	1				Поле для свободного ввода1
71	Работа над передачей выразительности движениями рук и корпуса. Французская классическая балетная постановка позиции рук	1				Поле для свободного ввода1
72	Работа над передачей выразительности движениями рук и корпуса. Французская классическая балетная постановка позиции рук	1				Поле для свободного ввода1
73	Работа над динамикой и амплитудой движения во время исполнения танцевальных «па»	1				Поле для свободного ввода1
74	Работа над динамикой и амплитудой движения во время исполнения танцевальных «па»	1				Поле для свободного ввода1
75	Работа над артистизмом и эмоциональностью во время исполнения танцевальных «па»	1				Поле для свободного ввода1
76	Работа над артистизмом и эмоциональностью во время исполнения танцевальных «па»	1				Поле для свободного ввода1

77	Комплексы базовых упражнений классического танца для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и координации) на середине	1				Поле для свободного ввода1
78	Комплексы базовых упражнений классического танца для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и координации) на середине	1				Поле для свободного ввода1
79	Комплексы базовых упражнений классического танца для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и координации) на середине	1				Поле для свободного ввода1
80	Повороты на середине зала	1				Поле для свободного ввода1
81	Прыжковые комбинации	1				Поле для свободного ввода1
82	Шаг вальса, па бальянсе	1				Поле для свободного ввода1
83	Вальс по квадрату. Вальс в право ½ поворота	1				Поле для свободного ввода1

84	«Классический вальс»	1				Поле для свободного ввода1
85	Правила исполнения танцев европейской программы: «Медленный вальс»	1				Поле для свободного ввода1
86	Правила исполнения танцев европейской программы: «Медленный вальс»	1				Поле для свободного ввода1
87	Правила исполнения танцев европейской программы: «Квикстеп»	1				Поле для свободного ввода1
88	Правила исполнения танцев европейской программы: «Квикстеп»	1				Поле для свободного ввода1
89	<i>Раздел 3. Прикладно- ориентированная физическая культура.</i> Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени. Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				Поле для свободного ввода1
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				Поле для свободного ввода1

92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
94	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из	1				Поле для свободного ввода1

	положения лежа на спине. Подвижные игры					
99	Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
101	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	<i>Раздел 1. Знания о физической культуре (1ч).</i> Из истории развития физической культуры в России. Из истории развития национальных видов спорта	1				Поле для свободного ввода1
2	<i>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (3ч).</i> Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма.	1				Поле для свободного ввода1
3	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1				Поле для свободного ввода1
4	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1				Поле для свободного ввода1
5	<i>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура (2ч).</i> Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1				Поле для свободного ввода1

6	Закаливание организма	1				Поле для свободного ввода1
7	<i>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики (17ч). Упражнения на развитие гибкости</i>	1				Поле для свободного ввода1
8	Упражнения на развитие гибкости	1				Поле для свободного ввода1
9	Упражнения на растяжку	1				Поле для свободного ввода1
10	Упражнения на растяжку	1				Поле для свободного ввода1
11	Упражнения на силу стоп	1				Поле для свободного ввода1
12	Упражнения на силу стоп	1				Поле для свободного ввода1
13	Упражнения на укрепление пресса	1				Поле для свободного ввода1

14	Упражнения для осанки	1				Поле для свободного ввода1
15	Упражнения на баланс	1				Поле для свободного ввода1
16	Упражнения на развитие координации	1				Поле для свободного ввода1
17	Упражнения на гимнастической скамейке	1				Поле для свободного ввода1
18	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
19	Акробатическая комбинация	1				Поле для свободного ввода1
20	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку. Обучение опорному прыжку	1				Поле для свободного ввода1
21	Ритмические и танцевальные упражнения	1				Поле для свободного ввода1
22	Ритмические и танцевальные упражнения	1				Поле для свободного ввода1

23	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				Поле для свободного ввода1
24	<i>Легкая атлетика (3ч).</i> Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				Поле для свободного ввода1
25	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				Поле для свободного ввода1
26	Беговые упражнения. Метание малого мяча на дальность	1				Поле для свободного ввода1
27	<i>Лыжная подготовка (6ч).</i> Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1				Поле для свободного ввода1
28	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
29	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
30	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				Поле для свободного ввода1
31	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				Поле для свободного ввода1

32	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				Поле для свободного ввода1
33	<i>Подвижные и спортивные игры(6ч).</i> Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				Поле для свободного ввода1
34	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				Поле для свободного ввода1
35	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель» Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				Поле для свободного ввода1
36	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок». Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				Поле для свободного ввода1
37	Упражнения из игры волейбол	1				Поле для свободного ввода1
38	Упражнения из игры баскетбол	1				Поле для свободного ввода1
39	<i>Модуль «Танцевальный спорт» (17ч).</i> Поклоны. Танцевальные шаги. Ход по кругу с вытянутого носка	1				Поле для свободного ввода1
40	Правила постановки позиций ног в классической хореографии (I, II, IV, V позиции ног)	1				Поле для свободного ввода1

41	Правила постановки позиций рук в классической хореографии (подготовительная, I, II, III позиции)	1				Поле для свободного ввода1
42	Упражнения для рук. I-ое, II-ое, VI-ое пор де бра	1				Поле для свободного ввода1
43	Упражнения на выворотность	1				Поле для свободного ввода1
44	Основные элементы танцевальных движений: па де буре, па де буре сьюви	1				Поле для свободного ввода1
45	Комплекс упражнений у балетного станка. Упражнений для постановки корпуса и спины	1				Поле для свободного ввода1
46	Комплекс упражнений позиций рук в классическом танце. Танлие	1				Поле для свободного ввода1
47	Комплексы упражнений для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и координации) у балетного станка	1				Поле для свободного ввода1
48	Комплексы упражнений для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и координации) на середине	1				Поле для свободного ввода1

49	Работа над передачей выразительности движениями рук и корпуса. Французская классическая балетная постановка позиции рук	1				Поле для свободного ввода1
50	Работа над динамикой и амплитудой движения во время исполнения танцевальных «па». Работа артистизмом и эмоциональностью во время исполнения танцевальных «па»	1				Поле для свободного ввода1
51	Работа над распределением движений и фигур в пространстве	1				Поле для свободного ввода1
52	Прыжковые комбинации	1				Поле для свободного ввода1
53	Шаг вальса, па балянсе. Вальс в право ½ поворота. «Классический вальс»	1				Поле для свободного ввода1
54	Правила исполнения танцев европейской программы: «Медленный вальс», «Квикстеп»	1				Поле для свободного ввода1
55	Правила исполнения танцев латиноамериканская программа: «ча-ча-ча», «Джайв»	1				Поле для свободного ввода1
56	Прикладно-ориентированная физическая культура (13ч). Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени Правила ТБ на	1				Поле для свободного ввода1

	уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время					
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				Поле для свободного ввода1
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения	1				Поле для свободного ввода1

	стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество
"Издательство "Просвещение"

Физическая культура Гимнастика (в 2 частях), 1-4 классы/ Винер И.А.
Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А, Акционерное
общество "Издательство "Просвещение"

Физическая культура Футбол для всех, 1-4 классы/Погадаев Г.И.;под
редакцией Акинфеева И., Акционерное общество "Издательство
"Просвещение"

Физическая культура, 1 класс/Лисицкая Т.С., Новикова Л.А., Общество с
ограниченной ответственностью "ДРОФА"; Акционерное общество
"Издательство "Просвещение"

Физическая культура, 2 класс/Лисицкая Т.С., Новикова Л.А., Общество с
ограниченной ответственностью "ДРОФА", "Издательство"Просвещение"

Физическая культура, 3 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество
"Издательство "Просвещение"

Физическая культура, 3-4 классы/Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под

редакцией Виленского М.Я., Общество с ограниченной ответственностью
"Русское слово- учебник"

Физическая культура, 3-4 классы/Лисицкая Т.С., Новикова Л.А., Общество
с ограниченной ответственностью "ДРОФА";Акционерное общество
"Издательство "Просвещение"

Физическая культура, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество
"Издательство "Просвещение"

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Физическая культура, 1-4 классы/Лях В.И., Акционерное общество
"Издательство
"Просвещение"[https://www.calameo.com/books/00317306033d6a003a199?authi
d=l2rX4EIzVtsS](https://www.calameo.com/books/00317306033d6a003a199?authid=l2rX4EIzVtsS)

